

Závislosť od drog u žien – špecifiká a riziká



V čom je závislosť u žien iná než u mužov? Aké sú jej špecifiká a signály, ktoré môžu byť poznávacím znamením rozvíjajúcej sa závislosti? Poznáte riziká závislosti v tehotenstve? Odpovede prináša e-book, ktorý máte práve pred sebou.

Termín závislosť

- A** V spojitosti so zneužívaním návykových látok ide o stav, keď sa človek bez danej látky nedokáže zaobísť a má nutkanie ju opakovane vyhľadávať. Užívanie návykovej látky pre neho znamená únik od bežného života, povinností či problémov a dôsledky konania idú v takej chvíli bokom.
- B** Pre závislosť je typická strata kontroly nad vlastným telom aj správaním. Mení sa vnímanie situácií a podnetov z okolia; závislý človek má tiež narušenú pozornosť a stráca schopnosť posudzovať realitu okolo seba.

So závislosťou sa môžeme stretnúť tak na telesnej, ako aj duševnej úrovni.

- Pri tej fyzickej sa telo stáva závislým od návykovej látky, a pokiaľ ju organizmus nedostane, postihujú závislého abstinenčné príznaky. V tejto súvislosti je potrebné zmieniť aj výraz **tolerancie**, teda jav typický pre rozvíjajúcu sa telesnú závislosť. Telo závislého si postupne zvyká na danú látku a aby jej užívanie prinášalo stále rovnaký účinok, musia sa dávky zvyšovať.
- Pre duševnú závislosť je charakteristické, že človek pociťuje silnú a neodolateľnú túžbu požiť návykovú látku. Pokiaľ ju svojmu telu nedodá, nastávajú nepríjemné abstinenčné príznaky predovšetkým v psychickej rovine – depresívne stavy, apatia a túžba zaobstarať si ďalšiu dávku danej látky.

· Závislosť sa
· môže rozvinúť
· u kohokoľvek bez
· ohľadu na vek alebo
· pohlavie. Obzvlášť
· rizikové sú však
· závislosti u žien
· s ohľadom na ich
· materskú rolu.

Špecifická ženskej závislosti

- Ženy v súvislosti s rozvojom závislostí čelia rôznym úskaliam. Vznik závislosti u nich býva rýchlejší než u mužov a zdravotné dopady sa u nich začínajú prejavovať skôr než u opačného pohlavia. Zároveň sú ženy náchylnejšie na relapsy (opakované užívanie návykovej látky). To všetko môže ovplyvňovať aj priebeh liečby závislosti.
- Stavba ženského tela – jeden z dôvodov, prečo sú ženy náchylnejšie na zdravotné problémy súvisiace napríklad s nadmernou konzumáciou alkoholu. Ženy väčšinou vážia menej než muži a majú v tele viac tuku a menej vody než muži. A pretože tuk zadržiava alkohol, zatiaľ čo voda ho rozriedzuje, telo ženy je účinkom alkoholu vystavené vo väčšej miere. Ženy sa síce častejšie než muži zdráhajú začať protialkoholickú liečbu, pokiaľ sa pre ňu však rozhodnú, nijako ich príslušnosť k ženskému pohlaviu neznižuje účinnosť liečby.
- Niektoré rozdiely sú zrejmé aj pri nikotíne. Štúdie ukazujú, že ženy sú aj po liečbe závislosti od tabaku náchylnejšie na opätovné fajčenie. Vysvetlením môže byť napríklad strach z nárastu telesnej hmotnosti po tom, ako začnú abstinovať.
- Odlišnosti medzi pohlaviami je možné nájsť aj v užívaní opioidov. Do tejto skupiny látok patria napríklad lieky, ktoré predpisujú lekári na bolesť. Pacienti si na nich môžu vypestovať závislosť a ohrozenejšie sú v tomto prípade práve ženy. Dôvodom je častejšie užívanie opioidov ženami, čo môže súvisieť s ich väčšou náchylnosťou na chronické bolesti, ktoré lekári riešia často práve týmito liekmi.
- Pri liečbe závislosti, ktorú sprevádza psychoterapia, sa často ukazuje, že závislé ženy majú narušené vnímanie vlastného tela, neujasnenú ženskú rolu a majú problémy s nadväzovaním vzťahov. Toto všetko môže mať korene už v detstve a dospievaní, a preto by v rámci liečby nemala byť táto špecifická ženská téma tabu.
- Ďalším rysom ženskej závislosti od návykových látok je tiež súbežná závislosť od partnera – či už existenčná, alebo psychická. Táto skutočnosť potom mnohokrát komplikuje liečbu a závislé ženy sa musia tiež naučiť, ako zmeniť svoj zavedený životný štýl a vzťahy. V prípade tehotenstva, ktoré by inak pre nastávajúce matky mohlo byť silnou motiváciou pre boj so závislosťou, sa navyše ženy závislé od partnera dostávajú do situácie, keď nemusia zvládnuť tlak partnera nepodporujúceho liečbu a závislosť dlhodobo neriešia.

Čo všetko hrozí pri užívaní návykových látok v tehotenstve?

Práve v období gravidity je veľmi dôležité, aby sa do tela ženy nedostávali žiadne škodlivé látky. Ovplyvňujú totiž nielen samotnú ženu, ale aj vyvíjajúci sa plod. Všeobecne vzaté sa akákoľvek závislosť môže podpísať na veľkosti novorodenca, na stave jeho pľúc, mozgu a srdca a spôsobiť mu doživotné psychické ťažkosti najrôznejšieho charakteru. Nastávajúca matka je v súvislosti s tehotenstvom ohrozená predovšetkým predčasným pôrodom alebo samovoľným potratom.

Nasleduje prehľad najčastejšie zneužívaných látok a ich stručný popis pre lepšiu orientáciu v tejto problematike. V tabuľkách je uvedený vplyv jednotlivých látok na ženy v tehotenstve a na ich nenarodené deti.



Tabak

Medzi najčastejšie udávané dôvody užívania tabaku patria lepší výkon, psychická úľava či zníženie pocitu hladu. Závislosť od nikotínu je však len jedným z mnohých rizík, ktoré fajčenie prináša. Cigarety obsahujú tisíce ďalších škodlivých chemických látok, ktoré sa pri fajčení dostávajú do tela a poškodzujú pľúca a srdce tak u matky, ako aj nenarodeného dieťaťa.

Vplyv tabaku na nastávajúcu matku	Vplyv tabaku na plod, novorodenca a dieťa v neskoršom veku
<ul style="list-style-type: none">• Riziko predčasného odlúčenia placenty od maternice, ktoré ohrozí život matky aj plodu• Vyšší výskyt predčasných pôrodov• Znížená tvorba materského mlieka	<ul style="list-style-type: none">• Znížený prísun kyslíka pre plod• Nízka pôrodná hmotnosť• Vyššie riziko syndrómu náhleho úmrtia dieťaťa• Srdcové chyby

Alkohol

K všeobecným rizikám závislosti od alkoholu patria okrem iného chronické ochorenie pankreasu, pečene a žalúdka. Alkohol tiež poškodzuje nervovú sústavu a škodí cievam. U silne závislých osôb hrozí pri nedostatočnom množstve alkoholu extrémna forma abstinenčných príznakov – delirium tremens. V tomto stave môže závislý strácať vedomie, má silné halucinácie a telo postihujú záchvaty trasu. Nebezpečenstvo alkoholovej závislosti u tehotných žien spočíva okrem iného v novorodeneckom abstinenčnom syndróme, podrobne nižšie.

Vplyv alkoholu na nastávajúcu matku	Vplyv alkoholu na plod, novorodenca a dieťa v neskoršom veku
<ul style="list-style-type: none">• Zvýšené riziko potratu• Zvýšené riziko pôrodu mŕtveho dieťaťa	<ul style="list-style-type: none">• Nízka pôrodná hmotnosť• Oneskorený vývoj• Poruchy spánku a pozornosti

Kokaín

Táto látka má ako droga silne nabudzujúce účinky. Ich intenzita a dĺžka trvania závisí od spôsobu užitia. Bez ohľadu na to, či sa droga aplikuje nosom, ústami alebo do žily, môže mať pre tehotnú ženu i nenarodené dieťa fatálne dôsledky.

Vplyv kokaínu na nastávajúcu matku	Vplyv kokaínu na plod, novorodenca a dieťa v neskoršom veku
<ul style="list-style-type: none">• Riziko srdcového záchvatu vo vyššom štádiu tehotenstva• Zvýšené riziko potratu• Riziko predčasného odlúčenia placenty od maternice, ktoré ohrozí život matky aj plodu• Obmedzené prúdenie krvi od matky k plodu	<ul style="list-style-type: none">• Zlá popôrodná adaptácia novorodenca• Vyššie riziko syndrómu náhleho úmrtia dieťaťa• Deformácia vnútorných orgánov• Náchylnosť na infekci

Marihuana

Cigarety z konopy siatej silne dráždia pľúca a obsahujú viac rakovinotvorných chemikálií než cigarety s tabakom. Fajčenie marihuany zafažuje srdce a u psychicky labilných osôb môže vyvolať úzkostné a panické stavy, a to nielen v tehotenstve.

Vplyv marihuany na nastávajúcu matku	Vplyv marihuany na plod, novorodenca a dieťa v neskoršom veku
<ul style="list-style-type: none">• Riziko predčasného pôrodu• Vyššie riziko úrazov v súvislosti so zhoršenou koncentráciou a koordináciou	<ul style="list-style-type: none">• Tras• Zvýšená ľakavosť a úzkostlivosť bábätká• Problémy s pamäťou, hyperaktivita• Depresívne stavy

Heroín

Typickou formou užívania heroínu je aplikácia do žily. To predstavuje vysoké riziko rôznych infekčných ochorení (napr. hepatitída typu B a C, HIV/AIDS, tetanus a ďalšie), ktoré sú nebezpečné za všetkých okolností. Obzvlášť rizikové tieto choroby však môžu byť pre tehotné ženy s ohľadom na ich stav a vývoj plodu.

Vplyv heroínu na nastávajúcu matku	Vliv heroínu na plod, novorodenca a dieťa v pozdäjším veku
<ul style="list-style-type: none">• Zvýšené riziko preeklampsie (závažný stav, ktorý ohrozuje zdravie matky i dieťaťa, sprevádza ho vysoký tlak a môže viesť k silným kŕčom)• Krvácanie v poslednom trimestri tehotenstva• Vyššie riziko pôrodu koncom panvovým	<ul style="list-style-type: none">• Závislosť novorodenca a abstinenčné príznaky po narodení• Dýchacie ťažkosti• Nízka pôrodná hmotnosť• Narušený psychický vývoj

Pervitín

Pervitín je silne stimulujúca látka a opakované užívanie spôsobuje psychické problémy spojené s halucináciami, falošnými predstavami o realite a rôznymi bludmi. Riziko pervitínu spočíva okrem iného v tom, že jeho užívatelia mnohokrát prechádzajú na ďalšie drogy, napríklad opiáty.

Vplyv pervitínu na nastávajúcu matku	Vliv pervitínu na plod, novorodenca a dieťa v pozdäjším veku
<ul style="list-style-type: none">• Zvýšené riziko potratu• Riziko predčasného odlúčenia placenty od maternice, ktoré ohrozí život matky aj plodu• Vyššie riziko predčasného pôrodu	<ul style="list-style-type: none">• Nedostatočné zásobenie plodu kyslíkom• Vyššie riziko syndrómu náhleho úmrtia dieťaťa• Srdcové a pľúcne problémy

Závislosť a tehotenstvo – myslite dopredu!

Pokiaľ žena zistí, že je tehotná, nie je jednoduché (a niekedy ani možné alebo žiaduce), aby zo dňa na deň prestala návykové látky užívať.

- Prvým krokom, bez ktorého sa žiadna závislosť alebo zneužívanie návykových látok nezaobíde, je priznať si, že niečo nie je v poriadku. V prípade príležitostného užívania návykových látok býva tehotenstvo dostatočne silnou motiváciou, aby ženy odložili cigarety, alkohol alebo sa vzdali užívania ďalších látok.
- Prípady, keď je nastávajúca matka závislá, sa však väčšinou bez odbornej pomoci nezaobídu. Už preto, že dlhodobé užívanie drog nepriaznivo ovplyvňuje vnímanie a závislý človek sám nevie reálne vyhodnotiť celú situáciu a jej dôsledky. Napriek tomu je aj v takom momente kľúčovým východiskovým bodom rozhodnutie svoj stav zmeniť. Vedomie, že podobné problémy úspešne zvládlo mnoho ďalších žien-matiek, môže hrať pri boji so závislosťou dôležitú rolu.

Pokiaľ patríte do skupiny závislých, svoje problémy v tehotenstve prestaňte tajiť. Pre lekára sú informácie o závislosti veľmi dôležité, aby sa o vás mohol správne postarať v prípade abstinenčných príznakov a aby vám mohol vysvetliť najlepší možný postup na nasledujúce týždne a mesiace. Keď bude vedieť, akým problémom čelíte, môže lepšie odporučiť zariadenie, kde vám pomôžu odborníci.

Keď o svojich problémoch poviete tiež niekomu blízkemu, komu dôverujete, významne vás to môže podporiť počas liečby a v náročných situáciách, ktoré môžu liečenie sprevádzať.



Čomu by ste sa, naopak, mali určite vyhýbať, je kontakt s ľuďmi, ktorí vo vašom prípade nejakým spôsobom k zneužívaniu návykových látok prispievajú. Či už sa na ňom priamo, alebo nepriamo podieľajú alebo ich máte spojené s konkrétnymi rizikovými miestami či aktivitami. Mnohokrát býva do závislosti aktívne zapojený aj partner ženy, ktorý je sám od nejakej návykovej látky závislý alebo inak prispieva k závislosti svojej partnerky. Také situácie sú veľmi komplikované a bez pomoci sa z tohto začarovaného kruhu ženy dostávajú len ťažko.

Každé tehotenstvo závislej ženy sa považuje za rizikové.

Pokiaľ porodí žena, ktorá je závislá od drog alebo je v substitučnej liečbe, dozvedia sa o tom od zdravotníkov priamo sociálne pracovníčky. Následne sa začne preverovať mnoho faktorov – kontroluje sa prostredie, do ktorého sa matka po pôrode chystá vrátiť, jej pripravenosť starať sa o dieťa, ochota liečiť sa, partnerské zázemie a ďalšie. Sociálna pracovníčka rozhodne, či bude dieťa po prepustení z pôrodnice v starostlivosti matky, alebo inej osoby, napríklad zo širšieho okruhu rodiny, prípadne v starostlivosti nejakého zariadenia.

So všetkými sociálnymi aspektmi materstva môžu ženám ešte pred pôrodom pomôcť pracovníci špecializovaných centier alebo stacionárov, ktorí nastávajúce matky pripravujú na všetky dôležité kroky.

⋮ Tisíce ďalších škodlivých
⋮ chemických látok, ktoré sa pri fajčení
⋮ dostávajú do tela a poškodzujú
⋮ pľúca a srdce tak u matky, ako
⋮ aj nenarodeného dieťaťa.

Ako prebieha liečba

Liečba závislosti je veľmi individuálna záležitosť a závisí od mnohých faktorov – okrem iného od typu návykovej látky a stupňa závislosti, zdravotného stavu, prípadného tehotenstva a jeho štádia a ďalších okolností.

V prípade závislosti od opioidov môže zásah lekára spočívať napríklad v začatí substitučnej terapie, ktorá znižuje túžbu po návykovej látke. Okrem dosiahnutia abstinencie, ktorá je cieľom liečby, je zásadným opatrením aj predchádzanie relapsom, teda opätovnému užívaniu danej látky. Preto sa do terapie zaraďuje aj psychologická pomoc, aby sa závislé ženy naučili, ako zvládať túžbu po droge.

Svoje špecifiká má aj substitučná liečba závislosti od opiátov v období tehotenstva:

- Podáva sa počas nej minimálne množstvo zvolenej látky, ktorá potlačí abstinénčné príznaky, a dávka musí byť stabilná. Prípadné znižovanie dávky je možné vo 4. – 6. mesiaci tehotenstva. Náhle vysadenie by mohlo byť príčinou predčasného pôrodu.
- Cieľom je tiež zabrániť vzniku novorodeneckého abstinénčného syndrómu. V tehotenstve sa na substitučnú liečbu používa metadón a buprenorfin.
- Pokiaľ tehotná žena vyhľadá odbornú pomoc, nespornou výhodou takého rozhodnutia je nielen samotná liečba závislosti, ale tiež možnosť sledovať vývoj nenarodeného dieťaťa.
- K liečbe je však nutné poznamenať, že aj substitúcia metadónom môže mať vplyv na novorodenecký abstinénčný syndróm – ten môže trvať ďalej a byť intenzívnejší než napríklad pri užívaní heroínu. V prípade buprenorfinu býva abstinénčný syndróm, naopak, miernejší.

Bez ohľadu na to, či je závislá žena tehotná, alebo už deti má, liečba, samozrejme, nekončí prekonaním abstinénčných príznakov. Po tejto prvotnej fáze nastáva obdobie, keď je nutné sa zbaviť psychickej závislosti a systematicky pracovať na svojom zázemí, starostlivosti o dieťa, ďalšom uplatnení a budovať kvalitné medzilidské vzťahy.

Novorodenecký abstinenčný syndróm (NAS)

Tento výraz sa používa pre všetky príznaky, ktoré sa vyskytujú u novorodenca, a spôsobila ich droga užívaná matkou v tehotenstve. Lekári ho zaznamenávajú až u 90 % detí, ktorých matky v tehotenstve užívali drogy (opiáty, stimulačné látky, konopné drogy aj alkohol).

To, ako rýchlo sa problémy u novorodenca prejaví, aké budú silné a ako dlho budú trvať, závisí od typu návykovej látky aj od trvania závislosti. Najrýchlejšie sa NAS objavuje u detí matiek závislých od heroínu.

K najčastejším problémom novorodencov s NAS patria:

- poruchy dýchania, sekrécia z nosa, dýchavičnosť, zívanie
- kŕče, podráždenosť, nespavosť
- problémy s udrжанím telesnej teploty
- hnačky, vracanie, problémy pri kŕmení, zhoršená schopnosť sania

Jedným zo spôsobov, ako sa NAS vyhodnocuje, je bodovanie niekoľkých sledovaných oblastí: hodnotia sa okrem iného reflexy, reakcie nervovej sústavy, tráviace ťažkosti, dýchanie. Podľa dosiahnutej hodnoty sa buď pristupuje k liečbe novorodenca pomocou liekov (napríklad morfínu a fenobarbitalu, pokiaľ žena v tehotenstve užívala opioidy), alebo sa dbá na čo najvhodnejší režim a podpornú starostlivosť.

Novorodenec by nemal okolo seba mať žiadne rušivé vplyvy, všetka manipulácia s ním musí prebiehať veľmi jemne, ideálne v temnom a tichom prostredí. Nie je ničím výnimočným, že závislé tehotné ženy majú zlé stravovacie návyky a plod tak nemá dostatok všetkých potrebných živín. Po narodení sa preto musí veľmi starostlivo dbať na výživu novorodenca.

Kde požiadať o pomoc

Pre vývoj dieťaťa po narodení (rovnako ako pre budúcnosť matky všeobecne) je, samozrejme, zásadné zázemie, v ktorom budú žiť, záujem o dieťa zo strany matky či jej schopnosť sa o potomka samostatne starať. Všetky tieto otázky by mala žena riešiť čo najskôr, ideálne ešte pred pôrodom, pretože ponechať akékoľvek zásadné rozhodnutia na obdobie po pôrode môže byť veľmi komplikované.

- ∴ **Pomoc sa dá vyhľadať na rôznych miestach.**
- ∴ **Hlavné je, aby to bolo včas.**

Akýkoľvek prvotný kontakt s niektorou z organizácií, stacionárom alebo terapeutickou komunitou, ktoré sa zaoberajú pomocou drogovo závislým, sa môže už v ranej fáze tehotenstva stať odrazovým mostíkom pre ďalšie kroky. Pracovníci, ktorí sa v problematike závislostí a návykových látok veľmi dobre orientujú, odporučia ďalšie kontaktné miesta, ktoré sú v danom prípade dôležité. Nastávajúce matky tak môžu začať riešiť nielen vhodný typ a miesto liečby, ale aj sociálne záležitosti, kontakt s lekármi, výber pôrodnice a ďalšie súvisiace záležitosti.

Matka so závislosťou je problémom aj pre staršie deti

Závislosť od návykových látok nie je pre ženy problematická zďaleka len v čase tehotenstva alebo pri zžívaní sa s materskou rolou. Závislosť zásadne ovplyvňuje aj výchovu detí a prostredie, v ktorom vyrastajú. Aj veľmi malé deti dokážu vnímať napätú atmosféru, v ktorej sa žena sústreďuje primárne na návykové látky a svoje potreby súvisiace s ich obstarávaním a užívaním.

Pre deti z prostredia, kde nemajú potrebné citové zázemie, je typická neistota, úzkosti, ale tiež precitlivosť a agresivita. Zásadné je však vysoké riziko vzniku závislosti u detí v neskoršom veku, teda reprodukovanie správania, ktorým boli v detstve obklopené.

V domácom prostredí narušenom akoukoľvek závislosťou matky chýba deťom základný pocit istoty, nemajú vzory ani návyky súvisiace so zvládaním náročných životných situácií. V školskom veku sa tak stávajú tým, kto máva horší prospech aj problémy so správaním a prijímaním autorít.

Závislosť matky sa potom v dlhodobom horizonte premieta aj v horšom uplatnení v pracovnom živote, môže byť príčinou komplikovaných osobných vzťahov aj problematického formovania vlastnej rodičovskej roly.

Máte starosť o niekoho vo svojom okolí?

Možno ste sa ocitli v role osoby, ktorá má podozrenie, že v jej blízkom okolí je nejaká nastávajúca, alebo už skúsená matka s problémami s návykovými látkami. Pokiaľ áno, potom je namieste pokúsiť sa podať takej žene pomocnú ruku. Napríklad práve vyhľadaním alebo kontaktovaním najbližšieho zariadenia, kde so závislými matkami pracujú. Čím skôr sa zneužívanie návykových látok začne riešiť, tým lepšie pre matku aj dieťa.

Medzi známky zneužívania návykových látok či závislosti patria:

- zmeny v správaní, ako napr. zábudlivosť, podráždenosť, zvýšená agresivita
- obmedzenie doterajších záujmov, kontakty s inými ľuďmi
- pocity vyčerpania, bezmocnosti, depresívne sklony
- rýchle zmeny nálady
- začervenané oči, časté posmrkávanie a popoťahovanie nosom
- pokles záujmu o svoje okolie
- vyhýbanie sa rodine, priateľom
- nabádanie ostatných napríklad na konzumáciu alkoholu alebo ďalších látok
- problémy v zamestnaní

Pokiaľ sa objavia vážne ťažkosti, ako sú silné krče, samovražedné myšlienky či sklony ubližovať ostatným, ale napríklad aj necitlivosť niektorých častí tela, nemal by nikto z okolia váhať s privolaním lekárskej pomoci. Aj to môže byť po prekonaní akútneho stavu východiskovým bodom pre budúcu liečbu.