



26. jún – Medzinárodný deň proti zneužívaniu drog a nezákonnému obchodovaniu s nimi.

26. jún sa zameriava na zvýšenie povedomia o probléme, ktorý nezákonné drogy predstavujú pre spoločnosť. Rozprávajme sa s mladými ľuďmi o **protidrogovej prevencii**, o nástrahách, zdravotných rizikách a životných komplikáciách, ktoré drogy spôsobujú.

Droga zotročuje čoraz viac mladých ľudí. Prvú skúsenosť s legálnymi drogami ako je cigareta, alkohol a „ľahkými drogami“, ktorú zastupuje marihuana majú 10 – 13 ročné deti. Naše deti dostávajú veľké množstvo informácií o drogách prichádzajúce z médií. Často sú veľmi skresľujúce a mnoho rodičov nemá skoro žiadne vedomosti o týchto látkach. Osveta v tomto prípade hrá veľmi dôležitú úlohu, aby rodič pomohol svojmu dieťaťu orientovať sa a vplývať na jeho názor.

Jedným z posolstiev Medzinárodného dňa proti zneužívaniu drog a nezákonnému obchodovaniu s nimi je podpora prevencie a liečby ľudí závislých od drog. Zahŕňa aj poskytovanie informácií a zručností, aby sa predchádzalo predávkovaniu. Venujme sa rodine, nenaháňajme sa, strávme viac času s deťmi. Počúvajte ich a buďme im oporou – sú našou budúcnosťou.

V dnešnej dobe sa návyková látka stala ľahko dostupnou komoditou. Ťažké životné situácie spôsobujú, že ľudia sa cítia nemohúci, nevedia nájsť riešenia a únikom z reality je pre nich droga. Cítia fyzické uspokojenie a uvoľnenie psychickej bolesti, zlepšenie nálady.

Drogy a riziká spojené i ich užívaním:

Kanabis

Krátkodobé užívanie:

- zvýšená chuť do jedla a zvýšený pulz
- problémy s vykonávaním úloh ako je napr. šoférovanie alebo logické myslenie
- pri veľkých dávkach môže užívateľ vnímať zvuk a farbu veľmi jasne, zatiaľ čo ich myslenie sa stáva pomalým
- ak je dávka veľmi veľká, účinky kanabisu sú podobné halucinogénom a môže sa vyskytnúť úzkosť, panika a dokonca psychotické epizódy

Dlhodobé užívanie:

- pravidelní užívatelia kanabisu riskujú rozvoj psychologickéj závislosti a strácajú záujem o všetky ostatné činnosti ako sú práca či osobné vzťahy

Kokaín

Krátkodobé užívanie:

- strata chuti do jedla
- rýchlejšie dýchanie a zvýšená telesná teplota a srdcová frekvencia
- používatelia sa môžu správať bizardne, nerozumne a niekedy násilne
- nadmerné dávky kokaínu môžu viesť ku kŕčom, záchvatom, mŕtvici, cerebrálnemu krvácaniu alebo srdcovému zlyhaniu

Dlhodobé užívanie:

- šnupanie (vdychovanie nosom) vážne poškodzuje tkanivo nosa
- fajčenie môže spôsobiť dýchacie ťažkosti,
- injekcia môže viesť k abscesom a infekčným ochoreniam.
- silná psychologická závislosť, podvýživa, strata hmotnosti, dezorientácia

Extáza

Krátkodobé užívanie:

- dehydratácia, závrat a vyčerpanie a to môže ovplyvniť schopnosť tela regulovať teplotu
- vážne poškodenie orgánov ako sú napr. pečeň a obličky
- užívanie môže viesť ku kŕčom a srdcovému zlyhaniu
- veľké dávky extázy spôsobujú nepokoj, úzkosť a ťažké halucinácie

Dlhodobé užívanie:

- môže poškodiť určité časti mozgu, čo vedie k vážnej depresii a strate pamäti.

Metamfetamín

Krátkodobé užívanie:

- strata chuti do jedla, rýchlejšie dýchanie
- srdcová frekvencia a krvný tlak sa môžu zvýšiť a telesná teplota môže vzrásť a spôsobiť potenie
- pri veľkých dávkach, užívatelia môžu cítiť nepokoj a podráždenosť a zažiť panické útoky

- nadmerné dávky môžu viesť ku kŕčom, záchvatom a smrti v dôsledku respiračného zlyhania, mozgovej príhody alebo srdcového zlyhania

Dlhodobé užívanie:

- môže viesť k podvýžive, strate hmotnosti a rozvoji psychickej závislosti

Príčiny vzniku závislosti

Aby človek siahol po drogách musí mať patričný dôvod. Väčšinou siahajú po drogách ľudia, ktorí majú problémy a nedokážu sa s nimi vysporiadať alebo prekonalí ťažké životné situácie. Ale samozrejme nie sú výnimkou ani prípady, kedy prišlo k užitiu drog pod vplyvom skupiny, či zo zvedavosti, recesie. Preto hovoríme, že pre vznik závislosti je dôležitá motivácia človeka vedúca k zneužívaniu drogy.

K najčastejším motívom patria :

- **fyzická motivácia:** fyzické uspokojenie, fyzické uvoľnenie, odstránenie fyzických problémov, povzbudenie – dosiahnutie väčšej fyzickej energie, zlepšenie alebo udržanie fyzickej kondície...
- **senzorická motivácia:** zlepšiť zrak, sluch , chuť, hmat ...
- **emocionálna motivácia:** riešenie osobných problémov, uvoľnenie psychickej bolesti, zlepšenie nálady, zahnanie pocitu úzkosti, relaxácia...
- **interpersonálna motivácia:** lepšie zaradenie do spoločnosti – prekonanie ostychu, uznanie od rovesníkov, zlepšenie komunikácie, vzdorovať autorite, vymaniť sa spod vplyvu niekoho...
- **sociálna motivácia:** presadenie sociálnych zmien, identifikácia so skupinou, únik z problémov života, potreba meniť spoločenské vedomie...
- **politická motivácia:** identifikácia s protestnými skupinami, meniť drogovú legislatívu, nedodržiavanie spoločenských pravidiel...
- **intelektuálna motivácia:** zahnať nudu, riešenie umelých problémov, skúmanie vlastného vedomia a podvedomia.../
- **kreatívno-estetická motivácia:** zlepšenie umeleckej tvorby, originalita, pôžitok z umenia, zlepšenie predstavivosti...

Podľa prieskumu vždy sa začína s experimentom alebo skúšaním legálnej drogy (cigarety, alkohol) a prechádza sa na nelegálnu drogu. Často tieto nelegálne drogy sa "úspešne" šíria pri rôznych mládežníckych stretnutiach - diskotékach, hudobných koncertoch a pod. napriek cieľovým vyhľadávacím policajným akciám. Najužívanejšou drogou na svete je marihuana. Slovensko je už niekoľko rokov krajinou s plne rozvinutým drogovým trhom, na ktorom sú zastúpené všetky najznámejšie drogy dostupné v rámci Európskej únie. Rastie agresivita a vynaliezavosť predajcov nelegálnych drog. Prostredie hrá dôležitú úlohu pri vzniku drogových závislostí.

Ďalším významným faktorom pri vzniku drogovej závislosti je partia – skupina mladých ľudí zložená z jednotlivcov v rovnakom veku prichádzajúcich do styku s drogou na diskotékach, internátoch, ubytovniach... Takisto sem môžeme zaradiť povolania so zvýšeným rizikom pre vznik závislostí, ktorými sú napr. pracovníci v zdravotníctve /ľahký prístup k droge/, umelci /potreba inšpirácie, originality/, barmani a pracovníci v nočných podnikoch /častejší kontakt s drogou/, vodiči, študenti, letci /zvýšenie pracovnej výkonnosti/. Tieto faktory môžu pôsobiť i kombinovane a vplývajú na zvýšenie rizika vzniku drogovej závislosti.

Hlavnú úlohu však zohráva rodina i pri formovaní osobnosti mladého človeka. Nesprávnou výchovou, alebo výchovou v neharmonických rodinných pomeroch, sa zvyšuje riziko, že sa dostane do ťažkostí, ktoré bude chcieť potlačiť práve drogou.

10 krokov pre rodičov ako pomôcť svojmu dieťaťu povedať „NIE“ drogám

- Získajte dôveru dieťaťa a počúvajte.
- Získajte si spoľahlivé informácie o drogách.
- Posilňujte sebavedomie dieťaťa.
- Predchádzajte nude.
- Vytvorte zdravé rodinné prostredie.
- Buďte pre dieťa pozitívnym modelom.
- Pomôžte dieťaťu čeliť tlaku nevhodnej spoločnosti a nájsť mu vhodnú spoločnosť.
- Spolupracujte v rámci rodiny.
- Spolupracujte s ďalšími dospelými.
- Vedzte rozpoznať problémy s návykovými látkami u detí.

Zdroje:

https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3503%3Amedzinarodny-de-proti-zneuivaniu-drog-a-nezakonnemu-obchodovaniu-s-nimi&catid=106%3

https://www.uvzsr.sk/docs/info/alkohol/drogy_ako_spolocensky_problem.pdf

<https://www.ruvztv.sk/?p=6375>

<https://www.ruvzpp.sk/aktuality-a-novinky/26-jun-medzinarodny-den-proti-zneuivaniu-drog-a-nezakonnemu-obchodovaniu-s-nimi/>

Vypracovalo: odd. Podpory zdravia a výchova k zdraviu, RÚVZ Trenčín