

ODBORNÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV PSYCHIATRICKÝ, n. o. PREDNÁ HORA



**KAŠTIEL,
KTORÝ
LIEČI**

**METODICKÁ PRÍRUČKA
O DROGOVEJ ZÁVISLOSTI
PRE ZAMESTNANCOV ŠTÁTNEJ
SPRÁVY**

Mgr. Edita Gonová

Mgr. Edita Gonová

METODICKÁ PRÍRUČKA O DROGOVEJ ZÁVISLOSTI PRE ZAMESTNANCOV ŠTÁTNEJ SPRÁVY

Edukačný materiál vznikol ako výstup projektu „*Nové trendy a výzvy - Účinná komunikácia, výmena informácií a názorov na podporu cieľov protidrogovej politiky, diskusia a analýza vývoja v oblasti zneužívania drog na národnej a medzinárodnej úrovni prostredníctvom telemedicíny a videokonferencie*“, ktorý je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva Zdravotníctva SR – v rámci účelovej dotácie na podporu protidrogových aktivít pre rok 2020.

Text neprešiel jazykovou korektúrou.

Vydal: © BIANKO 2020

ISBN: 978-80-970929-9-3

EAN: 9788097092993

Obsah

Úvod	4
Príčiny vzniku závislosti	4
Formy závislostí	5
Alkohol.....	7
Drogy.....	8
Syntetické kanabinoidy.....	9
Herba – syntetická droga	9
Trestná činnosť súvisiaca s drogami:.....	11
Prevenia závislosti	11
Dvojjazyčný záver	12

Úvod

Droga sa stala veľkým problémom našej spoločnosti. Doba, kedy sa pojem drogy spájal len so západnými krajinami a u nás bol považovaný za niečo neskutočné alebo bol spájaný iba s alkoholom a tabakom, je už dávno preč.

Po otvorení hraníc sa stala naša krajina križovatkou ciest, ktorými putujú drogy i do iných krajín. Našli sa podnikaví ľudia, ktorí prišli na to, že na drogách sa dá veľmi ľahko a veľmi veľa zarobiť - je to však na úkor zdravia a života iných.

Každý z nás si skôr, či neskôr uvedomí, že zdravie je najcennejšia hodnota. Zo všetkých strán na nás číha nebezpečenstvo, ktoré môže vážne ohroziť naše zdravie a spôsobovať rôzne ochorenia. Takýchto nebezpečenstiev je veľmi veľa a jedno z nich - droga - je v poslednej dobe priam hrozbou.

Príčiny vzniku závislosti

Závislosť = prítomnosť aspoň troch zo šiestich prejavov za posledných 12 mesiacov:

- neodolateľná túžba vypiť si alebo užiť drogu,
- strata kontroly nad pitím alebo užívaním drog (frekvenciou i množstvom),
- potreba zvyšovať množstvo vypitého alkoholu alebo drogy na dosiahnutie stavu eufórie,
- abstinenčné príznaky pri nedostatku alkoholu alebo drogy v organizme,
- postupná redukcia až strata ostatných záujmov,
- pitie alebo užívanie drog napriek pokračujúcemu zdravotnému poškodeniu a informovanosti o stave zdravia (poškodenie pečene al. iných orgánov, depresie...).

Aby človek siahol po drogách musí mať dôvod. Väčšinou siahajú po drogách ľudia, ktorí majú problémy a nedokážu ich vyriešiť alebo prekonali ťažké životné situácie. Nie sú výnimkou ani prípady, kedy prišlo k užitiu drog pod vplyvom kamarátov, či zo zvedavosti. Preto hovoríme, že pre vznik závislosti je dôležitá motivácia človeka vedúca k zneužívaniu drogy. K najčastejším príčinám patria:

- telesná motivácia (telesné uspokojenie, telesné uvoľnenie, odstránenie telesných problémov, povzbudenie - dosiahnutie väčšej telesnej energie, zlepšenie alebo udržanie kondície...)
- zmyslová motivácia (zlepšiť zrak, sluch, chuť, hmat ...)
- pocitová motivácia (riešenie osobných problémov, uvoľnenie duševnej bolesti, zlepšenie nálady, zahnanie pocitu úzkosti...)

- medziludská motivácia (lepšie zaradenie do spoločnosti – prekonanie hanblivosti uznanie od rovesníkov, zlepšenie komunikácie, vyslobodiť sa spod vplyvu niekoho...)
- sociálna motivácia (presadenie sociálnych zmien, únik z problémov života, z chudoby ...)

Vznik závislosti je individuálny. Vzniká u človeka pri naplnení troch podmienok:

- Nevhodne dlhý čas užívania
- Nevhodne veľké množstvo drogy a jej časté užívanie
- Nevhodný stav tela a myslenia

Na vznik závislosti neexistuje odolnosť, každý z nás môže podľahnúť závislosti a nájsť si tú svoju drogu (prirovnáva sa k zámke a kľúču).

K týmto faktorom patrí aj:

- Osobnosť
- Prostredie
- Droga
- Podnet
- Spôsob užívania

Prostredie hrá dôležitú úlohu pri vzniku drogových závislosti. Hlavnú úlohu zohráva rodina, ľudia ktorých má mladý človek okolo seba, jeho najbližší, konzumácia cigariet, alkoholu a liekov – získanie dojmu, že ide o bežné a neškodné javy. Rodina zohráva hlavnú úlohu i pri formovaní mladého človeka nesprávnou výchovou, alebo výchovou v zlých rodinných pomeroch, kedy je riziko toho, že sa dostane do ťažkostí, ktoré bude chcieť potlačiť drogou.

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. Tieto faktory môžu pôsobiť i kombinovane a vplývajú na zvýšenie rizika vzniku drogovej závislosti.

Formy závislostí

U závislostí rozoznávame tieto dve formy:

- psychickú závislosť
- fyzickú závislosť
- **Psychická závislosť** je charakterizovaná intenzívnym vystupňovaním chuti opäť drogu užiť. Droga poskytuje umele navodené pocity a stavy, ktoré človeka lákajú, aby ich zopakoval. Je úzko viazaná na prostredie, skupinu, ktorá je prítomná pri užívaní drogy, hudbu a spôsoby užívania drogy. Vzniká ako prvá.
- **Fyzická závislosť** vzniká po dlhšej dobe užívania drog, kde si telo zvykne na to, že musí túto škodlivú látku spracovávať. Prejavuje sa hlavne po prerušení prívodu drogy do tela. Prejavom je celý rad príznakov ako je nevoľnosť, slzenie, potenie, zvýšenie či kolísanie telesnej teploty, fyzický nepokoj, zmeny krvného tlaku, pulzu, bolesti hlavy, niekedy vyprovokovaný epileptický záchvat. Príznaky bývajú typické pre daný druh drogy.

Vývoj závislosti zjednodušene môžeme rozdeliť tento proces na štyri stupne užívania drog.

- **Prvé štádium** – skúšanie: vzniká vtedy, keď človek siaha po droge po prvýkrát. Jedná sa o skúšanie drogy. Je pravdepodobné, že pôjde o druh drogy, ktorá je ľahko dostupná doma, či v spoločnosti (ide o cigaretu, alkohol alebo Herbu). Typickým znakom je, že prichádza k užitiu na bašaveloch, diskotékach a podobne pod tlakom rovesníkov. Drogu nekupujeme možné je, že ju dostávame zdarma. Zmeny v správaní sú len malé ťažko spoznatelné.
- **Druhé štádium** – kontrolovanie: je charakterizované skutočnosťou, že užívanie drogy sa nekoná len príležitostne, ale vstupuje do každodenného života, čo súvisí s túžbou prežívať účinok na dobrú náladu a dobrý pocit stále, nielen napríklad občas. Už to nie je zvedavosť. Najčastejšie sú drogami cigareta, alkohol, Herba, tabletky na povzbudenie alebo ukludnenie. Typické pre užívanie je prechod k plánovanému užívaniu, ku ktorému patrí zaobstarávanie a kupovanie drog. Droga sa začína stávať nevyhnutnosťou. V správaní je zjavný začiatok dvojitého života, náladovosť, agresivita, zhoršenie prospechu, výpadky pamäti, klamstvá a možnosť krádeží.
- **Tretie štádium** – návyk: celý život sa prispôsobuje droge. V tomto štádiu je užívanie denné, už aj o samote. Vyskytujú sa neúspešné pokusy znížiť dávky, či s drogou prestať, možné je i predávkovanie. Charakteristickým je opúšťanie priateľov, ktorí drogy neberú, zhoršenie telesného zdravia, neúspechy v ško-

le, vynechávanie školskej dochádzky, strata zamestnania, problémy s políciou. V oblasti citov a duševného života prevláda pocit omámenia, nedostatok drogy vedie k vyčerpaniu. Striedajú sa pocity viny a hanby, strata sebaistoty a samovražedné myšlienky. Stav drogového omámenia je narkomanom ako normálny stav.

- **Štvrté štádium** – závislosť: charakteristické je užívanie drog pre pocit normálneho stavu, neustále narastanie problémov s nedostatkom peňazí a s tým spojené problémy so zákonom. Vôľa je veľmi slabá a pokusy prestať s drogovou závislosťou sú neúspešné.. Typické je stále užívanie, vysoká tolerancia prejavujúca sa navonok v zvyšovaní dávok a stratou kontroly v užívaní drog. V tomto štádiu je zjavné okrem rapidného zhoršenia zdravotného stavu, zhoršenie psychiky s pocitmi viny, hanby, úzkosťou, depresiami, výčitkami svedomia, čo často vedie k samovraždám.

Je dôležité vedieť, že hranice medzi týmito štádiami nie sú presne ohraničené a sú pre každého človeka odlišné. Prechod medzi jednotlivými štádiami je pomerne rýchly.

Alkohol

Alkohol je legálnym potravinárskym tovarom. Pitie alkoholu má na Slovensku, rovnako ako aj v celej Európe, stáročnú tradíciu a je v spoločnosti bežné. Podľa zistení Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) nadmerné pitie spôsobuje viac ako 60 chorôb a poškodení zdravia.

Alkohol pri pôsobení na mozog vyvoláva zmeny nálad, eufóriu (pocit blaženessi), často má relaxačný, uvoľňujúci účinok, zmierňuje napätie, strach, tlmí bolesť.

Okrem prechodne povzbudzujúceho účinku sa po vyššom vypití množstve dostavuje útlm až bezvedomie a pri otrave neraz aj smrť. Známy je však aj jeho účinok vyvolávajúci depresiu (smutnú náladu), teda užívanie nevedie vždy k pocitu šťastia, ale môže náladu aj zhoršiť. Najmä chronickí alkoholici, ktorí denne pijú, trpia neraz ťažkými depresiami. Samotný alkohol, prípadne spolu s inými zdraviu škodlivými látkami, sa podieľa na vzniku celej skupiny telesných chorôb vedúcich k predčasnej smrti.

Nadmerné pitie má veľa škodlivých následkov Niektoré z nich sa objavujú okamžite – otrava alkoholom, násilné správanie či dopravné nehody. Viaceré sa môžu objaviť postupne, väčšinou ako následok dlhšieho a hlavne pravidelného pitia.

Medzi najčastejšie negatívne telesné dôsledky dlhodobého pitia patrí rakovina, poškodenie pankreasu a pečene, zvýšený krvný tlak a s tým súvisiace poruchy srdca. Medzi najčastejšie psychické dôsledky komplikácie pitia patrí závislosť od alkoholu, depresie a samovražednosť. Alkoholom sa významnou mierou zvyšuje i násilná trestná činnosť.

Alkohol okrem účinkov na samotného užívateľa má pri nadmernom pití i celý rad ďalších zlých následkov na myslenie a na ľudí v okolí pijúceho. Vedie k narušeniu rodinných vzťahov až k rozpadu rodín, k násiliu v rodinách, neraz k strate zamestnania a k trestnej činnosti.

Zvlášť zdravotne ohrození pitím aj bez závislosti od alkoholu sú mladí ľudia, u ktorých môže rýchlo nastať otrava alkoholom, mladé ženy, ktoré plánujú otehotnieť, pre negatívne účinky na ich nenarodené dieťa, ľudia s chronickými telesnými chorobami a staršie osoby, u ktorých môže alkohol vyvolať ťažké komplikácie a výrazné zhoršenie ich zdravia.

Drogy

Droga je látka, prírodná alebo chemicky vyrobená, ktorá rôznym spôsobom prijatá do organizmu môže za určitých okolností vyvolať chorobný stav - závislosť.

Závislosť sa vyvíja postupne. Závislosť je choroba, ktorá sa vyvíja pri opakovanom užívaní drogy. Vyznačuje sa neodolateľnou chuťou prijať látku, zníženou kontrolou nad jej užívaním, pretrvávajúcim užívaním napriek jej škodlivým účinkom.

Drogy sú omamné látky, ktoré ovplyvňujú alebo úplne menia ľudské vnímanie, vyvolávajú drogovú závislosť, do organizmu sa dostávajú jedením, vdychovaním, šnupaním, vstrebávaním cez sliznice, injekčne do svalu, vnútrožilovo.

Najznámejšie delenie:

- mäkké (ľahké) drogy – káva, čaj, tabakové výrobky, marihuana, hašiš, alkohol
- tvrdé drogy – kokaín, pervitín, heroín, extáza, LSD, lysohlávky, morfín, toluén...

Podľa účinku sa delia:

- Kanabinoidy – hašiš, marihuana
- Halucinogény – LSD, Psilocybín (Lysohlávky),
- Opiáty – ópium, heroín, morfium, oxykodón, buprenorfín (Subutex)
- Psychofarmaká - antidepressíva, barbituráty, benzodiazepíny (najčastejšie

zneužívané)

- Stimulačné drogy – amfetamíny, kokaín, pervitín (metamfetamín), extáza (MDMA)
- Prchavé látky – toluén (najnebezpečnejšia skupina látok)

Trh s drogami v súčasnosti prechádza zmenami • objavujú sa nové drogy, ktoré obsahujú umelo vyrobené i prírodné látky, na ktoré sa nevzťahuje kontrola podľa medzinárodného práva. • Často sa vyrábajú s cieľom napodobiť účinky už kontrolovaných látok • chemikálie sa zvyčajne dovážajú a objednávajú cez internet, potom sa pripravujú, balia a predávajú aj na Slovensku • stále častejšie sa vyrábajú v tajných laboratóriách a predávajú sa priamo na trhu.

Často sú predávané syntetické (umelo vyrobené) drogy, ktoré legálne prichádzajú z Číny a Indie.

Patria sem: fenetylamíny (stimulanty), tryptamíny (pôsobia ako psychoaktívne halucinogény), katinóny (stimulanty imitujúce účinky kokaínu) alebo piperazíny (stimulanty imitujúce účinky extázy), rovnako aj nespočetná skupina syntetických kanabinoidov navodzujúcich účinky marihuany.

- látky rastlinného pôvodu, napríklad produkty zo šalvie, durmanu aj muškátového orieška

Syntetické kanabinoidy

začali sa objavovať na Slovensku v priebehu posledných 5 rokov • sú oveľa účinnejšie a nebezpečnejšie porovnaní s marihuanou • sú dostupné vo forme rastlinných zmesí a voňavých zmesí • predávané sú najčastejšie cez internet alebo v rôznych obchodoch zameraných na „špeciálne“ hnojivá pre rastliny • známe sú pod označením „SPICE“, „K2“, „Black Mamba“ alebo len ako „exotické voňavé zmesi“ a „kúpeľné soli“. • bývajú často primiešané do tabaku alebo do rôznych zmesí • pri užívaní sa najčastejšie tieto tabakové a rastlinné zmesi fajčia alebo vdychujú pomocou vodnej fajky a pod. • významne ovplyvňujú myslenie človeka, môžu spôsobovať zvýšenie krvného tlaku, nárast tepovej frekvencie, zvracanie alebo pocity dávenia a kŕče, pri vyšších dávkach sú návykové.

Herba – syntetická droga

Herba je sušená rastlina postriekaná umelo vyrobenou náhradou **marihuany**. Môžu to byť rôzne bylinky, ktoré sa používajú v kuchyni, ale aj obyčajná tráva. Rastliny sa vysušia, nastrieka sa na ne roztok s rozpustenou drogou.

Herba slangovo označená sušená rastlina s obsahom drogy. Existuje veľké množstvo drog s rovnakým alebo podobným účinkom, pričom nie všetky tieto látky sú zakázané. Kým Herba nebola zakázaná, konanie páchatela bolo posudzované ako šírenie toxikománie.

Najčastejšie sa herba fajčí alebo vdychuje ako marihuana vek užívateľov sa stále znižuje.

Medzi užívateľmi Herby možno rozlišovať dve vekové skupiny. Prvou je veková skupina predávajújúcich – sú to prevažne osoby dospelého veku. Druhou skupinou sú konzumenti – sú to väčšinou mladí ľudia vo veku 18 rokov, resp. osoby mladistvé. Herbu nazývajú aj drogou chudobných, keďže sa jej cena pohybuje na úrovni 1 až 2 €.

Návyk na k tieto umelo vyrobené drogy môže vyvíjať pomerne rýchlo a pravdepodobne toto môže byť spojené s relatívne veľkou schopnosťou spôsobiť závislosť až smrť. Už v malých dávkach môžu zapríčiniť smrť z predávkovania a preto sú extrémne nebezpečné. Ich účinky aj toxicita môžu byť približne 10 až 100 násobne vyššie, ako účinky marihuany. Preto možno konštatovať, že môžu ovplyvňovať myslenie človeka a môžu mať nepriaznivé účinky na jeho zdravie, jeho ovládacie alebo rozpoznávacie schopnosti, alebo správanie.

Keďže v syntetických drogách nie sú iba látky podobné marihuane, účinky môžu byť, mnohonásobne silnejšie- podľa literatúry aj 800-krát. Podobnosť Herby s marihuanou môže byť tiež problematická. Herba ako umelo vytvorená marihuana sa dokonca používa ako náhrada marihuany.

V poslednom období sa na Slovensku a dokonca aj v regióne Gemer-Malohont začala objavovať nová droga – herba.

Herba sa na území Slovenska objavila v júni 2013. Prvý prípad polícia zaznamenala v Revúcej. Polícia dokumentovala 14 trestných činov za štyri mesiace odkedy je Herba na zozname zakázaných látok. Za šírenie Herby, výrobu, držanie či obchodovanie hrozí trest odňatia slobody až na osem rokov.

Užívanie drog a s tým spojená snaha o získanie peňazí na obstarávanie drog môže zapríčiniť stúpanie kriminality.

Trestná činnosť súvisiaca s drogami

- **psychofarmakologická** – trestné činy spáchané pod vplyvom drogy alebo následkom chýbania drogy,
- **ekonomická** ; krádeže, predaj drog, lúpeže, kupliarstvo (obchod s „bielym mäsom“, prostitúcia),
- **systémová kriminalita** – organizované skupiny na výrobu a predaj drog – mafia,
- **trestné činy porušujúce príslušné protidrogové právne predpisy** (drogové trestné činy – porušenie Trestného zákona):
 - § 171 - neoprávnené prechovávanie drogy pre vlastnú potrebu,
 - § 172 - neoprávnená výroba, distribúcia a držba drogy,
 - § 173 - neoprávnená výroba a držba predmetu určeného na výrobu drogy,
 - § 174 - šírenie toxikománieKto spácha takýto trestný čin, môže byť odsúdený na **3 až 20** rokov väzenia.

Prevenca závislosti

Vzhľadom na to, že počet drogových závislých stále vzrastá, musíme stále viac pozornosti venovať protidrogovej prevencii a poučiť mladých ľudí o tomto nebezpečenstve. Zo skúseností vieme, že kto prepadne drogovej závislosti, veľmi ťažko nájde cestu späť a niekedy táto cesta už ani neexistuje.

Najúčinnějšía v boji proti drogám je prevencia.

Prevenca musí byť zameraná na:

- rodinné prostredie (rodič - dieťa)
- školské prostredie (žiak - učiteľ)
- pracovné prostredie (zamestnávateľ - zamestnanec)
- prostredie, kde človek žije (mesto, obec, farnosť - obyvateľ, farník)

Dvojazyčný záver

Som závislý, keď: *Me som trušalo te:*

mám veľkú chuť na drogu / alkohol,
igen kamav te lel o džungipen / te pijel e thardi

neviem odolať, aby som nezobral drogu/nepil alkohol, keď ich mám,
na džanav man te odkerel, te na lav o džungalipen, te na pijav e thardi, te hine mande.

musím vypiť stále viac alkoholu alebo zobrať väčšiu dávku drogy, aby som mal dobrý pocit,
Musaj te pijav buter thardi vaj te lel buter džungalipen, kaj man feder te čujinav

keď mi chýba droga/alkohol, je mi zle,
sar man nane o džungalipen/e thardi nane mange mištes

nič ma nebaví okrem zháňania drog/alkoholu
na kamel pes mange khanči/čak te rodel o džungalipen/e thardi.

som chorý od drog/pitia, ale musím ich mať a užívať
som nasvalo le džungalipnastar, olestar so pijav e thardi, no musaj len te lav/ te pijav

Moje deti berú drogy, lebo: *Mire čhave len o džungalipen, bo:*

sú nervózne, niekedy aj agresívne,
hine pro nervi, varekana the igen cholamen

zmenili sa, sú iné ako predtým,
čarinde pen, imar nane ajse sar has varekana

pýtajú peniaze, kradnú,
mangen o love, čhoren

nechodia do školy,
na phiren andre škola

majú červené oči, chudnú, majú vyrážky,
hin len lole jakha, šučhon avri, hin len džungalo muj

v noci nevedia spať, spia cez deň,
rači na džanen te sovel, soven predal o džives

páchnu za drogami, toluénom
khanden pal o džungalipen, pal o toluenos

Čo treba urobiť : So kempel te kerel:

ísť k lekárovi na vyšetrenie moču
Te džal ko doktoris kaj te dikhel pro muter

vyhľadať psychiatra alebo psychológa
te rodel avri psychiatros vaj psychologos

liečiť sa v ambulancii alebo v nemocnici
te sastarel pes avri andre ambulancia vaj andre špitala

zanechať kamarátov, ktorí berú drogy
te mukel ole amalen, so len o džungalipen

**Každý človek môže byť šťastný a žiť
v dostatku, ale len tomu sa to podarí,
kto sa bude namáhať – bude sa dobre učiť
a veľa pracovať.**

*Sako dženo šaj avel bachtalo, ale ča oleske
pes oda ačhela, savo pre dal oda kerla
but – lačhes pes sikavela the kerela but buči.*



**Existuje veľa Rómov, ktorí sú vzdelaní,
úspešní a slávni - spoločnosť si ich váži.**

Snažte sa a budete ako oni!

Aj vám sa to podarí!

*Hin pherdo Roma, save hine avri sikade,
godžaver, džal lenge mištes the o džene len
prindžaren the den len pačiv. Aven zorale,
the šaj aven the tumen sar ola Roma.
The tumenge šaj oda džal avri!*

ODBORNÝ LIEČEBNÝ ÚSTAV PSYCHIATRICKÝ, n. o. PREDNÁ HORA

Mgr. Edita Gonová

METODICKÁ PRÍRUČKA O DROGOVEJ ZÁVISLOSTI PRE ZAMESTNANCOV ŠTÁTNEJ SPRÁVY



OLÚP, n. o. Predná Hora
Muránska Huta časť Predná Hora, 049 01 Muráň
Tel. 058 / 4866 111, Fax: 058 / 4866 200
olup@olup-prednahora.sk
www.olup-prednahora.sk



Ministerstvo zdravotníctva SR

Edukačný materiál vznikol ako výstup projektu „**Nové trendy a výzvy - Účinná komunikácia, výmena informácií a názorov na podporu cieľov protidrogovej politiky, diskusia a analýza vývoja v oblasti zneužívania drog na národnej a medzinárodnej úrovni prostredníctvom telemedicíny a videokonferencie**“, ktorý je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva Zdravotníctva SR – v rámci účelovej dotácie na podporu protidrogových aktivít pre rok 2020.

ISBN: 978-80-970929-9-3



9 788097 092993