

ZÁKLADNÍ TEORETICKÉ INFO:

ŠIKANA

Definice šikanování:

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašovat žáka, případně skupinu žáků. Spočívá v **cílených a opakovaných fyzických a psychických útocích jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit**. Zahrnuje jak fyzické útoky např. v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Rovněž se může realizovat prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikanu.

Kyberšikana je jednou z forem psychické šikany. Je to zneužití ICT (informačních a komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně ohrožit, ublížit mu. Podobně jako u šikany tváří v tvář se jedná o úmyslné chování, kdy je oběť napadána útočníkem nebo útočnickými. Povaha a provedení útoků pak určuje její závažnost.

Kyberšikanou není oprávněná kritika na internetu bez zlého úmyslu, bez nadávek a ponižování. Termínem kyberšikana neoznačujeme rovněž vzájemné internetové psychické násilí a ani věcný konflikt (i opakovaný) mezi rovnocennými partnery.

Od kyberšikany je potřeba odlišovat příbuzné fenomény, které jsou často s kyberšikanou provázány nebo se s ní částečně překrývají, nicméně samy o sobě označují jiný typ násilného chování. Patří mezi ně například happy slapping, sexting, hoax, spam, cyberstalking, flaming, phishing.

Důležité znaky šikanování: záměrnost, cílenost, opakování (není podmínkou), nepoměr sil, bezmocnost oběti, nepřijemnost útoku, samoučelnost agrese.

Za šikanování se nepovažuje šikádlení a agrese, která nemá znaky šikanování (opakování, záměrnost atd.). Například, když se tzv. „poperou“ dva přibližně stejně silní žáci kvůli dívce, která se jim oběma líbí, nejde o šikanování, protože tu chybí nepoměr sil, kdy oběť se neumí nebo z různých příčin nemůže bránit.

Projevy šikanování: Šikanování má ve svých projevech velice různou podobu. Mezi základní formy šikany podle typu agrese – typu nebo prostředku týrání patří:

-fyzická agrese, přímá a nepřímá (patří sem i krádeže a ničení majetku oběti);

-verbální šikana, přímá a nepřímá – psychická šikana (součástí je i kyberšikana, děje se pomocí informačních a komunikačních technologií);

Přímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet;
- kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem;
- nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil;
- příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem;
- skutečnost, že se žák podřizuje ponižujícím a panovačným příkazům spolužáků;
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k nucení spoluúčasti na nich;
- honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí;
- rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout;
- žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmítání učitelům apod.

Nepřímé varovné signály šikanování mohou být např.:

- žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády;
- při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními;
- při přestávkách vyhledává blízkost učitelů;
- má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený;
- působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči;
- stává se uzavřeným;
- jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje;
- jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené;
- zašpiněný nebo poškozený oděv;
- stále postrádá nějaké své věci;
- odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy;
- mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy;
- začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole;
- odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

Rodiče žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování:

- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi;
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávalo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.;
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem;
- nechce jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach;
- ztráta chuti k jídlu;
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem;
- dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu);
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!";
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně;
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad;
- zmínky o možné sebevraždě;
- odmítá svěřit se s tím, co ho trápí;
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze;
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí;
- dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům;
- dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma;
- své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.);
- dítě se vyhýbá docházce do školy;
- dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.

Následky šikanování:

Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem. Utrpení oběti je nepředstavitelné a jeho následky na těle i na duši mohou nést po celý život. V krajních případech může vést až ke smrti žáka.

UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

NÁVYKOVÁ LÁTKA = Droga = chemická či fyzická látka nebo jev, který ovlivňuje psychiku člověka a může vyvolat závislost)

PŘÍZNAKY ZNEUŽÍVÁNÍ DROG

Přímé známky zneužívání drog:

- vyšetření moči nebo jiného biologického materiálu prokáže přítomnost drogy
- u dítěte se najdou drogy (nebo pomůcky k jejich zneužívání - injekční jehly, speciální dýmky, papírky k ručnímu balení cigaret, obaly od léků, psaníčka – miniaturní obálky s práškem)
- dítě samo připustí užívání drog (třeba jen výjimečně)
- jizvy po vpíších v průběhu povrchových žil (například v loketní jamce)
- známky intoxikace (např. dítě působí dojmem, že je opilý, i když z něj není cítit alkohol, hovoří nezřetelně, utlumeně, zmateně, má zhoršenou pohybovou souhru, třes...)

Nepřímé známky vysoké závažnosti:

- dítě má přátele nebo známé, kteří drogy berou
- dospívající opodstatňuje užívání drog, má k nim pozitivní postoj, poukazuje na jejich léčivé účinky, ztotožňuje se s drogovou kulturou, nepřiměřeně se věnuje studiu této problematiky
- krádeže ve třídě nebo v domácnosti u předtím bezúhonného dítěte (bývá i u problémů s hazardní hrou)
- útěky z domova bez zjevné příčiny, po kterých se dítě vrací ve špatném stavu

Nepřímé známky nižší závažnosti:

Změny v chování, narůstající lhostejnost k původně atraktivním zábavám, častá únavnost, usínání přes den, či naopak nespavost, úzkost, deprese, orientace na nové kamarády (ztráta starých přátel), stavy zvýšené aktivity či naopak snižování aktivity, ubývání alkoholu a prášků v domácnosti, narůstající potřeba peněz, zhoršení vzhledu a péče o zevnějšek, náhlé zhoršení prospěchu, ztráta zájmu o učení, ztráta zájmu o hodnoty, myšlenky, zájmy a lidi dříve důležité, tajnůstkářství, lhaní, rozpačitost, rozporná tvrzení, podrážděnost, přecitlivělost, náladovost, nervozita, agresivita, nesoustředěnost, poruchy paměti, nespolehlivost, vyhýbání se rodičům, v konfliktech odchod z domova, dříve nezvyklé problémy s chováním ve škole (např. neomluvené hodiny, pozdní příchody do školy...), ztráta chuti k jídlu, výraznější hubnutí, náhlá změna jídelních návyků, zvracení, dříve normální dítě začne být neduživé, častěji nemocné, známky úrazů, odmítání lékařského ošetření, opakovaně zarudlé oční spojivky, duchem nepřítomný pohled, rozšířené nebo naopak zúžené zornice...

Závažné je, pokud se vyskytuje více těchto známek současně, ale třeba jen jediná z nich může mít vážný význam.

CO DĚLAT, KDYŽ DÍTĚ PŘIJDE DOMU POD VLIVEM DROG

- Zachovat klid (pokusit se odhadnout míru opilosti či intoxikace)
- Snažit se zjistit, o jaký druh a jaké množství drogy šlo, případně zda došlo ke kombinaci alkoholu s jinou drogou
- Pokud je dítě jen rozjařené nebo naopak mírně utlumené, ještě komunikuje a udrží rovnováhu, nechte je vyspat (je-li mimo domov, neprodleně uvědomte rodiče)
- Během noci se opakovaně přesvědčte o stavu dítěte
- Vážný rozhovor odložte na dobu, až bude dítě střízlivé, ale určitě s ním pohovořte

KDY JE NUTNO VYHLEDAT LÉKAŘE, VOLAT POHOTOVOST

- Pokud se dítě chová nepřiměřeně, je nebezpečí, že by mohlo ublížit sobě nebo druhým
- Pokud upadá do bezvědomí
- Pokud je dítě bezvládné, nedá se probudit
- Jestliže došlo k úrazu hlavy, vdechnutí zvratků či jiným komplikacím
- Jestliže účinek drogy odezněl, ale přetrvávají psychické problémy (dítě například vyhrožuje...)

CO DĚLAT PŘI ZJIŠTĚNÍ, ŽE VAŠE DÍTĚ MÁ nebo může mít S DROGAMI PROBLÉM

- Zkontaktujte se s odborníky - psychology, psychiatry, pracovníky nízkoprahových zařízení jako jsou např. KC... (Vhodné je zkusit zkontaktovat stejný problém na více pracovištích - neškodí vyslechnout více názorů)
Obraťte se také na pedagogy školy - školního metodika prevence, výchovného poradce, třídního učitele...
Vyhledat pomoc není projevem slabosti nebo toho, že se výchova nezvládá, naopak je důkazem profesionality či zralého rodičovství!!!!!!!!!!!!!!!, proto neskrývejte, nepopírejte problém, snažte se ho řešit
 - Sežeňte si co nejvíc informací (zdroje: literatura, internet, rodiče s podobnými problémy...)
 - Nevyhrožujte něčím, co nechcete nebo nemůžete splnit
 - S dítětem o drogách mluvejte, diskutujte, naslouchejte mu. Vyslechnout dítě neznamená přistoupit na jeho stanovisko
 - Pomozte dítěti nalézt aktivní zájmy, předcházejte nudě, travte s dítětem přiměřené množství času
 - Vytvořte zdravá rodinná pravidla (např. nepřijatelnost toho, přijít domů pod vlivem alkoholu a drog, dodržování času dohodnutých návratů, právo na kontrolu, pomoc v domácnosti...). Dítě musí vědět, že je pro něho výhodnější tato pravidla dodržovat a že jejich nedodržování přinese následky (např. snížení či pozastavení kapesného, domácí vězení, zákaz návštěv riskantních večírků a koncertů...)
Při řešení se nespokojte s mlhavými sliby, ale trvejte na konkrétních krocích – podrobení se vyšetření, návštěva nízkoprahového zařízení, věnování více času studiu, rozejít se s partou. Každý pozitivní krok či změnu k lepšímu oceňte
 - Podporujte sebevědomí svého dítěte, oceňujte jeho pozitivní stránky, přijímejte jej i s jeho chybami, dávejte mu najevo, že ho máte rádi
 - Zajímejte se o kamarády a přátele (jeho vztah k nim, jací jsou, jak se chovají, co si má dítě o nich myslí, jak jsou pro něho důležití, kde a jak s nimi tráví volný čas). Je-li to vhodné či potřebné, pokuste se o změnu společnosti
 - Nepodporujte financování drog nepřiměřenými finančními částkami
 - Zdůrazněte svému dítěti, že jste za ně právně odpovědní – máte právo a povinnost kontrolovat, kde dítě je, co dělá, s kým je ve styku
 - Nevěřte tvrzení dítěte ve vztahu k drogám, že se nic neděje, že má vše pod kontrolou, že je vše v pořádku
 - Nejednejte chaoticky a impulzivně
 - Nedělejte zbytečně dlouho „dusno“ – parta a nevhodní přátelé y se tím stávali ještě přitažlivějšími
 - Nedejte se vydírat, neustupujte
 - Spolupracujte se dalšími dospělými v nejbližší i široké rodině i s dospělými mimo rodinu. Nikoho neobviňujte (zvláště ne svého partnera). Nezanedbávejte ostatní členy rodiny
- Neztrácejte naději, není zázračné řešení, pomoci může jen dlouhodobá strategie. Vaším tichým spojencem je i přirozený proces zrání

RIZIKA UŽÍVÁNÍ DROG

1. Riziko vzniku závislosti

Některé drogy ji vyvolávají velmi rychle (pervitin, opiáty), jiné pomaleji (marihuana). Čím mladší organismus, tím rychleji může závislost vzniknout.

Závislost je definována čtyřmi faktory:

- neodolatelná touha po opakování
- tendence zvyšovat dávky
- abstinenční syndrom
- negativní důsledky pro jedince i společnost

Dva typy závislosti:

- psychická – vzniká na všechny drogy, nejde vyléčit, jen abstinovat. (Mozek si už navždy pamatuje, jak to bylo pěkné)

- fyzická – vzniká jen na látky tlumivé (např. opiáty). Je snadnější se jí zbavit (ale fyzicky bolestně).

2. Riziko předávkování (může vést až ke smrti)

3. Riziko otravy příměsími (může vést až ke smrti)

4. Riziko zdravotních následků (můžou vést ke smrti)

- přenos infekce (žloutenky, AIDS...)
- poškození nejrůznějších orgánů dle typu drogy
- poškození plodu v těle matky
- poškození psychiky

5. Riziko sociálních a dalších následků: Ztráta rodiny, přátel, zaměstnání, kriminalizace, existenční problémy, následky řízení motorového vozidla či jiné práce pod vlivem drogy – pro samotného uživatele i pro jeho okolí...

NĚKTERÉ MÝTY VE VZTAHU K DROGÁM:

1. Braní drog je každého věc.

Je to jeden z nejrozšířenějších mýtů. ALE:

- Braním drog si můžu poškodit své zdraví – léčím se – mou léčbu platí i lidé, kteří drogy neužívají
- V důsledku braní drog se může stát, že nemůžu chodit do práce – živí mě lidé, kteří drogy neberou (a to i tehdy, když se ocitnu ve vězení).
- V důsledku braní drog můžu fyzicky blížít lidem v mém okolí, kteří drogy neberou (například při autonehodě způsobené vlivem drog).
- V důsledku braní drog velmi pravděpodobně nějak psychicky ublížím lidem z mého nejbližšího okolí.
- Jsem – li žena, v důsledku braní drog mohu ublížit svému dítěti, které se ještě nenarodilo a je na mě závislé.

...

2. Na něco umřít musím. Kolem je takové množství dalších škodlivin, že je to stejně jedno apod.

To je sice pravda, ALE braním drog si úmyslně mohu svůj život zkrátit (zatímco škodliviny kolem mne většinou ovlivnit nemohou) a úmyslně si mohu přivodit mnohé nemoci, které bych možná stejně dostala, ale mnohem později.

3. Člověku stačí dát si pozor a přestat dřív, než mu drogy ublíží.

ALE: Nikdo nezačne brát drogy s tím, že mu ublíží, každý zpočátku věří, že on to zvládne a kdyby začaly problémy, hned přestane. Každý chce brát z drog jen pozitiva a vyhnout se negativům, ale to nejde.

4. Můj dědeček, známý...užíval drogy (kouřil...) a dožil se bez problémů pozeňnaného věku.

ALE: Každý máme hranici obranyschopnosti proti negativním jevům jinou a o té své nikdo neví, jakou ji má zrovna on.

5. Každý to někdy potřebuje.

Není pravda- je spousta lidí, kteří drogu nepotřebují, prožívají i bez ní šťastný a plnohodnotný život.

6. V malém množství neškodí.

Může to být pravda, ale nemusí. Někdy i jeden jediný, první a poslední joint může spustit do té doby dřímající psychické onemocnění

NETOLISMUS (ZÁVISLOST NA VIRTUÁLNÍCH DROGÁCH) A GAMLING (PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ)

NÁSLEDKY:

1. PROBLÉMY V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

- Rodina - zhoršení vztahů, odcizení, rozpad ...
- Přátelé – zhoršení vztahů, odcizení, ztráta

2. PROBLÉMY V PRÁCI

- Finanční ztráty v důsledku většího výskytu chyb, méně kvalitní práce...
- Ztráta zaměstnání

3. EXISTENČNÍ PROBLÉMY

- Nastávají v důsledku ztráty zaměstnání č velkých finančních ztrát

4. ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

- Bolesti hlavy, páteře, očí, deprese, sebevražedné sklony, sebevražda

JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT:

Hranice mezi prací, koníčkem, zábavou a závislostí je velmi tenká.

Poznám, že vzniká závislost tehdy, jestliže:

- a) se objevují problémy v některých z výše uvedených oblastí
- b) se toto moje konání stane způsobem řešení mých problémů
- c) se nějak výrazněji začne měnit můj životní styl (ztráta koníčků, zanedbávání životosprávy...)

KOUŘENÍ TABÁKU

NEGATIVNÍ ÚČINKY na zdraví:

1. Škody na krevním oběhu a nervovém systému – způsobuje nikotin
 - Mozkové poruchy (mrtvice)
 - Cévní kornatění (křečové žíly)
 - Zúžování až uzávěr tepen (infarkt)
 - Nedokrvenost oblastí končetin
 - Nekrotický rozpad tkáně
2. Škody na dýchacím a jiném ústrojí (poškození sliznic, snížení jejich obranyschopnosti) – způsobuje dehet
 - Virový zánět dýchacích cest
 - Kuřácký kašel
 - Rozedma plic
 - Astma
 - Vředy
3. Rakovinné bujení – způsobuje hlavně dehet, ale i další rakovinotvorné látky (jako benzpyren apod.)
 - Dochází k chronickému poškození buněk, které se stávají náchylné k nádorovému bujení. Nejčastější je rakovina plic.
4. Narušení přenosu kyslíku do organismu, zvláště do mozku
 - Únava
 - Bolest hlavy
5. Další
 - Rychlejší stárnutí kůže, vrásky
 - Deprese
 - Poškození plodu a narozených dětí u žen kuřáček
 - Zápach z úst i dalších částí těla
 - Snížení potence až impotence u mužů

RÚZNÉ O KOUŘENÍ

- Pro nekuřáky je nebezpečné i pravidelné pasivní kouření.
- Nikotin v cigaretách je návykový, je to nejnávykovější droga v naší Společnosti (návykovější než heroin).
- Kouření cigaret je jednou z hlavních příčin srdeční choroby a rakoviny plic.
- Dospívající jsou více kouřením ohroženi než dospělí, jejich organismus je vnímavější na škodliviny, více ho zasáhnou, poškodí, rychleji si na drogu zvykne. Ten, kdo začal kouřit v 15 letech se vystavuje trojnásobnému riziku úmrtí na rakovinu, než ten, kdo začne později.
- Kuřáci si zkracují průměrný věk asi o 10 – 15 let.
- Většina kuřáků ví, že kouření je hloupost, proto se bojí, aby v tom nezůstali sami. Rádi nabízejí cigaretu druhému.
- Dle nejnovějších výzkumů škodí kouření ženám mnohem více než mužům: - U žen je 2x větší riziko depresí a navíc riziko rakoviny děložního čípku.
- Svým kouřením ohrožuje každý kuřák i své blízké – nekuřáky (ročně zemře v Čechách 120 nekuřáků na následky pasivního kouření)
- Chudší kuřáci zemřou častěji už ve středním věku – kouří méně kvalitní cigarety (bez filtru), chybí kompenzace zdravou stravou.
- Kouř obsahuje 4000 látek, rakovinotvorných z nich je 63! (nejjedovatější např. oxid uhelnatý, oxidy dusíku, kyanidy, sirovodík, acetaldehyd)

Obvyklý argument kuřáků: „Můj známý kouřil celý život krabičku, dvě denně a dožil se ve zdraví vysokého věku.

ALE: Každý máme jinou zásobu obranných látek, někdo menší, někdo větší, proto následky zasáhnou každého v různém věku. Nikdo nevíme, nelze odhadnout, jak na tom budeme my!!!

PITÍ ALKOHOLU

NEGATIVNÍ ÚČINKY:

1. Škody na trávicím ústrojí

- a) poruchy trávení (nechutenství, zácpy, průjmy...)
- b) vředy
- c) poškození jater (může vést ke smrti)

2. Škody na srdci a oběhovém systému

- a) zbytnění srdce
- b) Kornatěn cév s následkem vysokého tlaku

3. Škody na vylučovacím ústrojí – poškození ledvin

4. Škody na nervovém systému

- a) třes prstů, noční pocení, nespavost, dráždivost, slabost, malátnost, bolesti hlavy...
- b) oslabení paměti
- c) zánět nervů (mravenčení v končetinách, křeče v lýtkách...)
- d) pomočování
- e) duševní nemoci – delirium tremens, Korsakovova alkoholická psychóza, alkoholické edemence, alkoholické halucinózy, epilepsie...
- f) deprese

5. Další:

- útlum sexuality
- rychlejší kosmetické stárnutí, kožní poruchy...
- poškození plodu těhotné ženy, která pije alkohol
- riziko náhlého výpadku pozornosti, chybné reakce a odhadu situace, špatné sebeovládání – s následkem úrazu při řízení vozidla, při sportu, při práci...
- riziko udušení se zvratky po požití většího množství alkoholu

MÝTY O ALKOHOLU:

1. Alkohol je povzbuzující prostředek, vzpruží nás. Ne!!! Alkohol zpomaluje činnost mozku a míchy.
2. Jestliže chcete pít, je lepší pít pivo, či víno, než „tvrdý“ alkohol, Ne!!! Pivo, víno i tvrdý alkohol - všechny obsahují drogu alkohol, proto mají za následek stejné účinky.
3. Sklenka alkoholu vás v zimě zahřeje. Ne!!! Sklenka alkoholu způsobí, že se krevní cévy těsně pod povrchem kůže roztáhnou. Ačkoliv toto roztážení vytváří pocit tepla, tělo ve skutečnosti ztrácí teplo rychleji a tím způsobí pokles tělesné teploty.
4. Alkohol léčí depresi. Ne!!! Alkohol je sedativum. Člověka v depresi může dovést k tomu, že se bude cítit ještě hůře. Pití alkoholu naopak samo o sobě může vést k depresi.

JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT:

Alkohol je pro mladé dospívající mnohem nebezpečnější než pro dospělé.

Dospívající se opijí rychleji a menším množstvím alkoholu, jejich těla se snadněji poškodí.

Důvody:

- Játra dospívajícího ho nejsou schopna odbourávat v takové míře, jako u dospělých
- Mnohem menší množství alkoholu než u dospělých může u mladistvých způsobit otravu.
- Návyk na alkohol se u dospívajících vytváří rychleji než u dospělých.

Proto ve vyspělých zemích je povoleno podávat alkohol až od 20, případně 21 let. Česká republika je bohužel v tomto směru hodně zaostalá.

V naší společnosti se obecně pije hodně (patříme k zemím s velmi vysokou spotřebou alkoholu).

Je spousta lidí, kteří pijí dost a nemají žádné problémy, ALE je další spousta lidí, kteří pijí a projevují se u nich některé z výše uvedených negativních účinků.

Nikdy nevíme, kam kdo z nás bude patřit, i když momentálně žádné problémy nemáme. Můžou se projevit zítra, pozítří – a pak už může být na přestání pozdě!!!

Všichni, kdo pijí alkohol, s oblibou říkají na jeho obhajobu, že v malém množství neškodí. ZNÁ ALE KAŽDÝ ZROVNA TU SVOU MALOU MÍRU, KTERÁ MU S JISTOTOU NEŠKODÍ?

(Pro závislého alkoholika existuje jen jedna cesta ven – začít se léčit a pak celý život abstinovat.)

UŽÍVÁNÍ MARIHUANY

(nositelem účinku je tetrahydrokannabinol - THC)

Účinky: euforie, pohoda, uvolněnost, vyrovnanost, zmírnění úzkosti a bolesti, uvolnění svalového napětí (Parkinsonova nemoc, roztroušená skleróza), zmírnění nutkání na zvracení (chemoterapie...)

Známky užití marihuany: zarudlé oči, zrychlený puls, bolest na prsou, kašel nebo sucho v ústech, hlad, hlasitější hovor, nepřiměřený smích, kolísání nálad, únava, chladné končetiny, typický zápach podobný zápachu po spálené trávě či bramborové nati

Předávkování: apatie, poruchy chování, stavy náhlé paniky či jiné psychické problémy

Následky dlouhodobého užívání:

1. Vznik psychické závislosti
2. Zdravotní následky:
 - poruchy menstruačního cyklu až neplodnost, možné poškození plodu
 - neplodnost u mužů (snížení množství spermatu a pohyblivosti spermií)
 - chronické záněty spojivek
 - zánětu hltanu, dýchacích cest
 - rakovina plic a dalších orgánů, kterými prochází marih.kouř (dehet obsažená v mar. má o 50% víc rakovin. látek než cigareta)
 - oslabení imunitního systému
 - vyšší riziko vzniku duševních poruch

Je nebezpečná pro lidi s nemocným srdcem, vysokým tlakem a lidí psychicky labilní!!!

3. Další následky:

- ztráta zájmů
- potlačení schopnosti prožívat radost bez drogy
- menší péče o zevnějšek
- podrážděnost
- zhoršení paměti na nedávné věci
- zhoršená schopnost soustředění
- zpomalení životního rytmu
- horší školní prospěch
- citové otupění
- - neochota přebírat odpovědnost
- nižší obratnost
- zhoršená schopnost orientace v prostoru a čase
- delší reakční čas (automobilové nehody – schopnost řídit motorové vozidlo je zhoršená i 24 hodin po vykouření 1 jointa)

„Marihuana dělá z nadaných průměrné, z průměrných hloupé, z bojovníků poražené“

MARIHUANA VERSUS ALKOHOL A TABÁK

- Na marihuaně je závislých 5 – 30%, na A 10 – 12%, na nikotinu 70%
- Dehet obsažený v marihuaně má o 50% víc rakovinou tvorných látek
- Alkohol se z těla odbourá během pár hodin (obsahuje etanol), THC se ukládá v tucích (v orgánech obsahujících tuky, jako je mozek, játra, plíce, pohlavní žlázy – varlata a vaječníky, slezina. Zůstává v každé buňce, kde je tuk. Odbourává se velmi pomalu, i 1 joint je prokazatelný po několika dnech až týdnech. I příležitostný konzument má tedy THC dlouhodobě v těle).

DALŠÍ POZNÁMKY:

- Legalizace = ve smyslu – na lékařský předpis a podléhající přísné kontrole
- Ani po zavedení skutkové podstaty trestného činu do našeho právního řádu se nesnížila konzumace drog (ale nedošlo ani ke zvýšení kriminalizace konzumentů)
- V Holandsku se od roku 2003 smí prodávat na předpis – lidem s rakovinou, chronickou bolestí, lidem HIV pozitivním

- V Kanadě, Austrálii a 14 státech USA je povoleno její pěstování pro potřebu léčby

JAK THC OBSAŽENÉ V MARIHUANĚ PŮSOBÍ NA MOZEK:

- Receptory = místa na buňkách, citlivá na určité chemické látky
- Ligand = to, co se váže na receptor
- V nervovém systému se tyto ligandy nazývají neurotransmitery = látky, přenášející nervový vzruch přes místa, kde navazuje jedna nervová buňka na druhou
- Neurotransmitery jsou buď endogenní (mozek je vyrábí sám), nebo exogenní (musí se do mozku dodat zvenčí)
- Nejznámější endogenní ligandy: adrenalin, noradrenalin, dopamin (zajišťuje po psych. stránce iniciativu, spontaneitu...), serotonin (přispívá k emočnímu uvolnění, působí proti impulzivité, úzkosti a depresi), acetylcholin
- Exogenními ligandy jsou často léky, drogy...
- THC je exogenním ligandem pro cannaboidní receptory v mozku (endogenním ligandem je anandamid)-
Dodám-li mozku THC – rozvíjejí se účinky jako je zmírnění vnímání bolesti, úzkosti, nucení na zvracení, uvolňuje se svalové napětí...