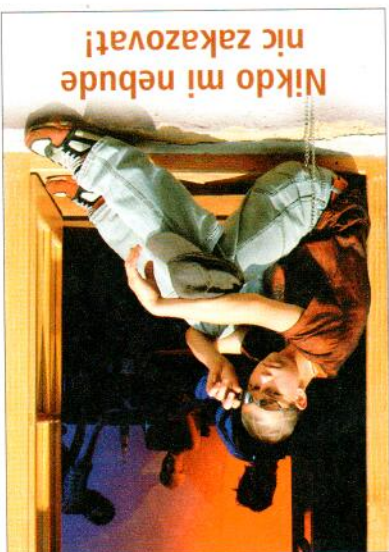


Drogy kolem nás...

Problémy s drogami mají své hluboké historické, sociální a geopolitické kořeny. Mnohé z toho, co dnes musíme řešit, už tady kdysi bylo.



Drogy jsou přírodní a syntetické omamné látky ovlivňující činnost nervové soustavy. Mohou způsobit změny tělesné, duševní, emoční, změny chování jednotlivce, působí psychotropně a jsou schopny vyvolat závislost.

Dokážeš vlastními slovy definovat, co je to drogová závislost? Můžeš doplnit i vhodnou kresbou.

Užívání drog přímo či svými důsledky vyžaduje odčerpávání finančních prostředků jednotlivců, rodin či státu, ovlivňuje kvalitu a množství vykonané práce, zdraví a životy tisíců lidí. Vztah jednotlivců a společnosti k drogám se v různých dobách liší.

Mladí Češi v užívání drog dohnali Evropu

Praha, Brusel
Češi se vyrovnají svými zkušenostmi s takzvanými měkkými drogami v letošním výzkumu Eurobarometru mezi 15 a 24 roky. Právě jejich snadnou dostupností po-
čítáme za největší problém, říká Deborah Olszewska z Evropského monitorovacího centra pro drogy a drogové závislosti.
Nejčastěji zkoušejí mládí lidé v Česku i na Západě psychotropní látky ze svých vrstevníků nebo touží po vzrušení. Nejvíce se mládež s drogami setkává v klubech, další experimentu-
jí doma a už na třetím místě skončila
Evropa stává ještě atraktivnějším
trhem pro distribuci drog než dříve.
Právě jejich snadnou dostupností po-
čítáme za největší problém, říká
Deborah Olszewska z Evropského
monitorovacího centra pro drogy
a drogové závislosti.
Nejčastěji zkoušejí mládí lidé v Česku i na Západě psychotropní látky ze svých vrstevníků nebo touží po vzrušení. Nejvíce se mládež s drogami setkává v klubech, další experimentu-
jí doma a už na třetím místě skončila
Evropa stává ještě atraktivnějším
trhem pro distribuci drog než dříve.
Právě jejich snadnou dostupností po-
čítáme za největší problém, říká
Deborah Olszewska z Evropského
monitorovacího centra pro drogy
a drogové závislosti.

Pokorný J. – Lešenařová H.,
IDNES, 20. 10. 2004
(Redakčně upraveno)



Pozorně si přečtěte článek a diskutujte například o následujících problémech:

- zkušenosti s měkkými drogami;
- nabídka a odmítnutí drogy;
- narkomani a jejich pomůcky;
- množství drogy a ohrožení života jedince.

„Všichni tady strašně lžou.“
„Ja spíš myslím, že lidi tady
málo hulej.“
Vesna a Jakub
(Labuna Mitevská
a Jiří Macháček),
Samotáři, 2000,
režie David Ondříček.

Znáš nějakou knihu
nebo film o drogo-
vě závislých lidech?

Vymenuj některé
přírodní a syntetické
drogy.
Zopakuj si a vysvětl,
co znamenají pojmy
alkoholismus,
tabakismus.

Vysvětlete
význam slova
geopolitický.





PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK



Pokuste se vyhledat v historických pramenech a literatuře příčiny užívání drog a porovnejte je se současnými. Problematiku zkonzultujte s učitelem dějepisu. Jmenujte případná nebezpečí, která hrozí při zneužívání drog, porovnejte minulost a současnost. Pomoci vám může i následující obrázek.



1. Změny fyziologické (opilý vzhled, bledost, vyrážka, změna mluvy, ...)



2. Změny chování (hrubost, náladovost, uzavřenost, nezájem o druhé, změna hodnot atd.)



3. Projevy ve škole (ztráta motivace, zhoršení prospěchu, spavost, problémy s chováním, agrese aj.)



Zobrazení halucinačních efektů opojného éteru ve francouzském tisku z 19. století (G. L. Figuier, *Les Merveilles de la science*. 1867–70) Rudgley, 1996



Některé faktory nemůžeme ovlivnit, jiné ovlivnit lze.

PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

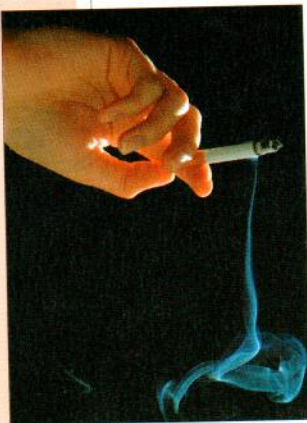
Závislost je nebezpečnější než samotné drogy

Návyk nebo závislost?

Prohlédněte si obrázky. Přemýšlejte, co mají ilustrace společného s tématem „závislost“.



Uvažujte další podobné příklady.



Setkali jste se již s kamarády, kteří byli na něčem závislí? Které změny jste na nich pozorovali? Diskutujte se spolužáky a hlavní body si запиšte do sešitu.



Zvolenou výtvarnou technikou ztvárněte různé podoby „závislosti“.



Pozorně si přečtěte úryvek z příběhu drogově závislého a pokuste se diskutovat o možných rizicích spojených s užíváním drog, popř. uveďte následky zdravotní, psychologické, sociální.

„Vždycky jsem byl rád, když jsem ji potkal. Brala už dlouho, dokonce i několikrát přestala, což pro mě bylo nepředstavitelné. Pokaždé, když chvíli nebrala, měl jsem z toho radost. Stála se pro mě vzorem, podporovala mě psychologicky. Pár měsíců uteklo, ona zrovna nebrala, ale stejně jsme si rozuměli jako předtím. Ríkala, že má přítele a že je šťastná.

„Já vím, že je Praha velká, ale fetoval někdy? Znáš ho?“
 „Chodí pořád v kůži, snažím se mu to vymluvit,“ odpověděla.
 Pochopil jsem, že je to ten s těmi lenonkami.

„Bydlí na Smíchově, a tak tam žiju s ním, docela nám to

jde,“ dodala Markéta.

Ríkala, že mu drogy nevadí, že o nich ví hodně, a proto jí pomáhá z toho pékla ven. Ptal jsem se, co dělá, ona řekla, že má kontakty na variče. Napadlo mě: Nebere a prý nikdy nebral? Pak mi to docvaklo: Vždyť on je dealer! Vždyť bych mohl mít přístup přímo k varičovi a to by znamenalo i podstatně větší množství drog za málo peněz...

(Podle knihy Vondrka, J.: Smrt jiněm závislost, s. 80.)



Na amerických pastvinách se vyskytuje rostlina zvaná loco. Zvířata, která ji poznala, už nezerou nic jiného a nakazí locoismem celé stádo. Otrava se projevuje lekávností, halucinacemi, otáčením se kolem osy a končí výčerpáním a smrtí.

S toxikofilií se setkáváme také u zvířat.

Například papoušci se rádi opíjejí palmovým vínem.





Závislost se může vytvořit i na věci a činnosti, jež za drogy nepovažujeme.

Pozorně si prohlédněte uvedené statistické údaje v grafu.

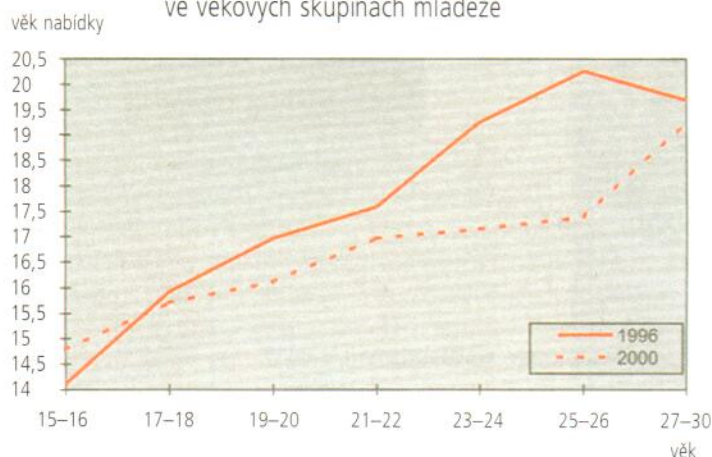
PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

K závislosti se člověk obvykle dostane od počátečního experimentování přes tzv. víkendové braní a postupem času i pravidelné, každodenní užívání drogy. Zpočátku může užívání drogy kontrolovat, ale velmi často ztrácí tuto schopnost změnou životního stylu (osobními problémy, nudou, tlakem vrstevníků). Potom již není snadné upustit od užívání drogy, později je to dokonce bez odborné pomoci nemožné.

Co je závislost?

Moment v lidském životě, kdy se zastaví svět a vše rázem zešediví a tak zvláště se zastaví. Aby se to pak rozjelo v nekonečném kolotoči stejných dnů, kdy jediné přání je vystoupit. Vše je tak stejné a monotónní, všechny snahy přestat a vystoupit vedou zpět k droze. Je to obrovské nekonečné bludiště, na jehož konci čeká světlo, aby pohltilo vše, co zbylo, a došlo na konec. A na konci čeká louka plná zeleně, kde přestanou hranice fungovat a dojde k naplnění a vysvobození, které zahálí ticho a zvláštní klid, z něhož není úniku a z něhož se nechce utíkat.

Průměrný věk první nabídky drog ve věkových skupinách mládeže



Prameny: 1996/1, 2000/1 – 5/5

(Zdroj: Sak, Saková, 2004, s. 82)

Existuje jen jediná síla, která se nachází v každém z nás – je to touha žít a vybojovat poslední zápas, než vše zahálí smrt. A to je ta obrovská síla, která se dokáže odrazit ode dna lidské bytosti a vést z nekonečného bludiště ven.

Překročení vlastního konce poznamená člověka na celý život. Tam vevnitř zůstane prázdnota a samota po otisku vlastní smrti, která tam už má své místo až do posledních dnů. Ta samota odděluje vše a otvírá dveře do světa, který čeká, až vejdeš, aby ses už nikdy nevrátil.

„Drogová závislost je smrt, která čeká na slabost, aby pak postupně zabíjela to, co zůstalo.“

(Podle knihy Vondrka, J.: Smrt jménem závislost, s. 179.)

Co zobrazuje tento graf?

Zjistěte, jak se vyvíjela situace s drogami v závislosti na čase, např. srovnajte rok 1996 s rokem 2000, apod.

Podle zjištěných výsledků zkuste předpovědět zkušenosti s drogou v roce 2010 atp.

Druhy závislosti



Vyjmenujte druhy závislostí, o kterých jste již slyšeli. Můžete využít znalostí ze 7. ročníku.

U lidí může vzniknout závislost na rozdílné věci a činnosti.



Rozdělte se do skupin, každá skupina seřadí kartičky (pracovní list č. 9) podle míry nebezpečí závislosti. Poté si výsledky porovnejte. Diskutujte o nich.

Druhy závislosti

■ **alkoholismus** (závislost primární – přitažlivost alkoholických nápojů, závislost na ethanolu (ethylalkoholu); sekundární – řešení osobních nebo fyzických problémů alkoholem; první zkušenosti s následky – příliš brzy, děti již ve 12 letech, přestože je povoleno pít alkohol až od 18 let);

■ **cigarety** – tabakismus (od několika cigaret denně až po několik krabiček denně);

■ **drogy** (závislost na omamných látkách);

■ **workoholismus** (závislost na práci – nespavost, bolesti hlavy, únava, deprese, žaludeční vředy, úzkost, přepracovanost – riziko infarktu, selhání srdce, psychosomatických potíží apod.);

■ **telefonování** (tento druh závislosti si člověk obvykle neuvědomuje, ale nemůže se přitom obejít bez každodenního několika-

jídla (závislost na jídle – vede k obezitě, jídlo slouží jako odměna, k uklidnění, odřagování, jako lék na nešťastnou lásku, ...);

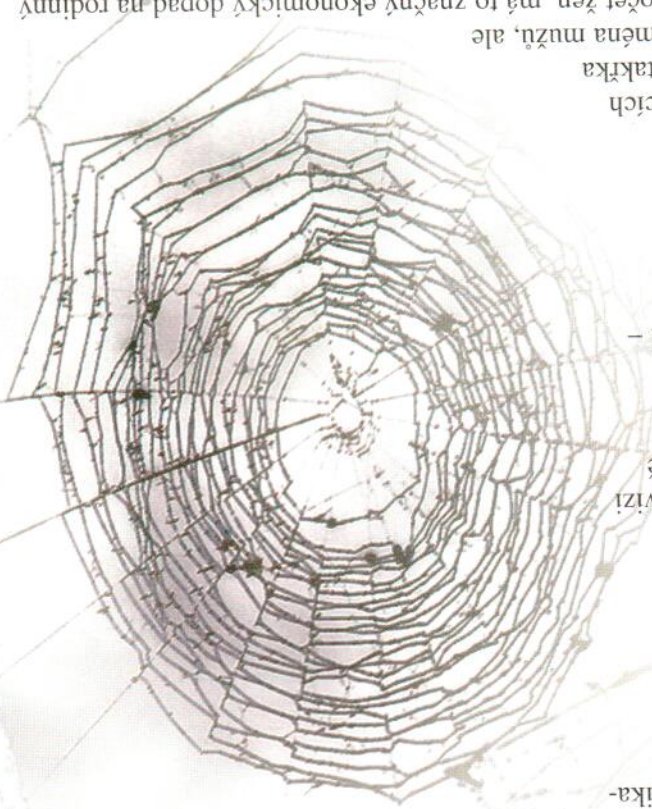
■ **televize** (osoba závislá na televizi prosedí většinu dne a obvyklejné noci u TV, záření obrazovky škodí zraku);

■ **počítače** (závislost na počítači – člověk prosedí většinu času u počítače, škodí to zraku, páteři, objevuje se psychická labilita, dochází k poruchám v komunikaci s lidmi);

■ **gamblerství** (závislost na hracích automatech – týká se jedinců takřka všech věkových kategorií, zejména mužů, ale v současnosti stále vzrůstá i počet žen, má to značný ekonomický dopad na rodiny či osobní rozpočet);

■ **nakupování** (závislost vyskytující se především u žen – nakupují zbytečnosti, stačí jim pocit uspokojení, když zboží získají, ne však nadlouho).

Lidé závislí na drogách postupně upadají do určitého životního stereotypu, který se pro ně v jisté fázi stává významnější než droga sama. Člověku je nebezpečná i kterákoli z uvedených (a jiných) náhrad aktivního a všestranného využití volného času.



POMOC V KRIZI:
 • psychologická
 • lékařská
 • sociální
 • právní

Využijte různých informačních zdrojů a vyšetřete, co je to **krizová intervence** a jaký má význam.

Co prožívají lidé v krizi? Jak je možné takovým lidem pomoci? Své úvahy zapíšte do sešitu, anebo prodiskutujte ve dvojici.



Co vás jako první napadne, když se řekne **krize**?





Některé faktory chránící před závislostí:

- smysl pro humor;
- zdravé sociální vztahy;
- optimistický pohled na svět;
- smysluplně trávený volný čas;
- dostatek zájmů;
- schopnost řešit problémy (i společně s rodiči).

Doplňte buď ústně, nebo do sešitu další faktory.

PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

Jak se ubránit, jak pomoci?

Schopnost odmítnout, postavit se tlaku vrstevníků, prožít si odmítnutí se zadostiučiněním a nikoli s pocitem viny je nejlepším výsledkem prevence drogové závislosti.



Přečtěte si následující příběh a zkuste ve dvojicích sehrát podobné scénky s odmítnutím nabízené drogy.

Odmítnutí

Slečna Jitka: „Kamarádka slavila narozeniny. Je silná kuřačka, naučily jsme se to vlastně spolu. Pořád mi nutila cigaretu: ‚Vem si jednu, to ti přece neuškodí, mám dneska narozeniny, je to moje přání, dáme si spolu jako dřív...‘ Několikrát jsem jí opakovala, že už přece nekouřím, že si cigaretu nevezmu. Dlouho jsem jí odolávala, ale ona trvala na svém, že si od ní musím alespoň jednu vzít, jinak ji urazím. Tak jsem si jednu vzala, přičichla k ní, pak ji zlomila a dala do popelníku. ‚Co to děláš?‘ divila se. Odpověděla jsem, že jsem jí přece vyhověla a vzala si od ní cigaretu. Ale aby taky ona vnímala to, co říkám já – že už nekouřím. A to už jsem na sebe byla docela hrdá.“

Podle knihy „Jak přestat kouřit“ (úryvek z www)



V malých skupinkách se pokuste navrhnout způsob pomoci či doporučení vztahující se k následujícím problémům:

1. Mám stavy, kdy se celý svět hroučí. Nikomu nevěřím, ani sám sobě. Mám strach, bojím se chodit ven. Nemůžu najít nikoho, kdo by mi pomohl. Co mám dělat?
2. Můj bratr si píchá pervitin. Píchá si ho nepravdělně. Jak mu mám pomoci?
3. Byla jsem závislá na heráku, teď jsem čistá. Co mám dělat, abych znovu nezačala?



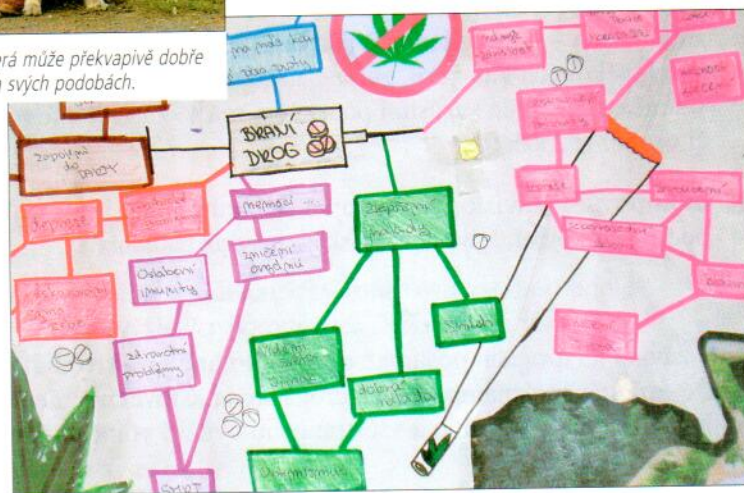
Preventivní působení by mělo být dlouhodobým procesem.



Prevence je metoda, která může překvapivě dobře zapůsobit, a to ve všech svých podobách.



Ve skupinkách vymyslete reklamu na prevenci či léčbu drogových závislostí. Vcítte se do role rodiče a napište zásady prevence, jak byste pomohli vy svému dítěti říkat **NE** drogám.



PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK



Utvóřte skupinky po 4–6 žáčích. Vytvořte program prevence pro děvčata a chlapce vašeho věku. Využijte znalosti o prevenci z učiva loňského a letošního roku. Hledejte informace ve slovníku, na internetu, v další literatuře zabývající se drogami.

Jak pomoci kamarádovi? Co dělat?



Všiměj si všech změn v chování svého kamaráda.



Všechno je mu (ji) jedno a nic ho (ji) nezajímá.

Bývá často unavený(a) a není vcelku důvod.

Jak mu (ji) to jde ve škole? Změnilo se něco?

Nevypadá zrovna dvakrát dobře. V poslední době nápadně zhubl(a).

Stěžuje si, že má v poslední době problémy s rodiči. Není to právě naopak? Nemají rodiče problémy s ním (ní)?



Napište na lístečky všechny výmluvy, které vás napadají k následujícím tématům:

1. nesplněný domácí úkol;
2. neuklizení pokoje;
3. negativní vztah k ostatním;
4. nedatí se mi ve škole;
5. neberu drogy;
6. беру drogy.



Zkuste si ve dvojici empaticky rozhovor s kamarádem, který bere drogy.



Nesnaž se věci vyřešit sám. Pamatuj si, že žádné domluvy kamaráda od drog neodradí a že jeho situace je velmi pravděpodobně daleko horší, než ti přiznal.

Zopakuj si význam slov: empatie, tolerance, aktivní naslouchání.





Na základě svých znalostí vysvětlete logo textu tématu o drogách.

PREVENCE ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

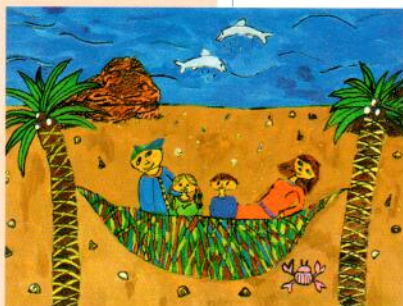
Shrnutí



Správnou výchovou, dobrým citovým zázemím, aktivním trávením mimoškolního času a budováním zdravého sebevědomí se dítě stává odolnější vůči nástrahám současného světa, ke kterému drogy také patří. Ten, kdo to nedokáže, se vystavuje mnoha rizikům. Proto je významná především prevence závislosti vhodným působením rodiny, školy, prostředí a správným životním stylem.



Droga není sama o sobě zlá



Spokojený život očima dítěte



Svět očima drogově závislého



Droga mění pohled na svět kolem nás, posléze mění naše hodnoty a nakonec mění člověka samého. Bere vše, co máme...!!!