



Autoři: prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., PhDr. Ladislav Csémy

Recenze: PhDr. Eva Dragomirecká, Ph.D.

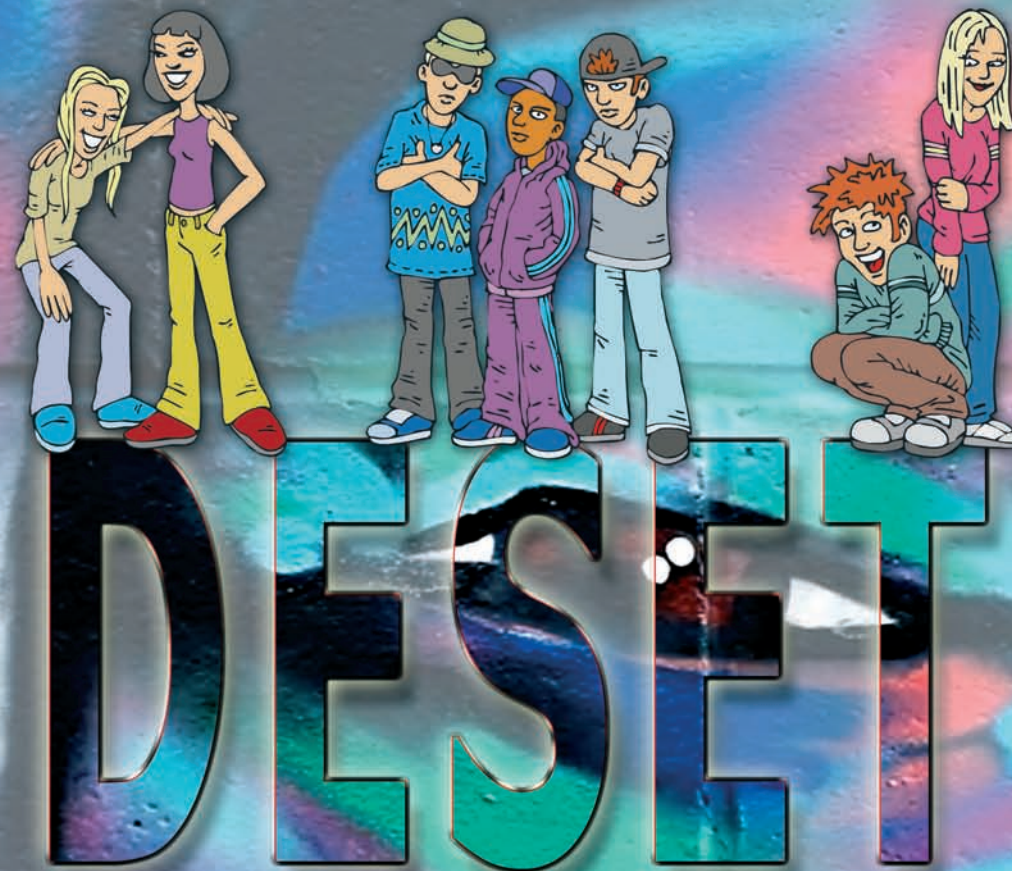
Grafická úprava: © ALFILE design

Odpovědná redaktorka: Renata Beranová

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10 v rámci dotačního programu MZ Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2008, název projektu „Rozvoj programu škola podporující zdraví v ČR“, č. projektu 9942

1. vydání, Praha 2007, 2. vydání, Praha 2008

© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNÉ



DOBRÝCH DŮVODŮ, PROČ ŽÍT BEZ DROG

1. LEPŠÍ ZDRAVÍ



Drogy, ať přijímané kouřením nebo injekčně, zvyšují riziko nemocí a snižují imunitu organismu. U lidí, kteří berou drogy, se častěji vyskytují chronická onemocnění, jako např. nádory, žloutenky, AIDS, oslabení celkové odolnosti nebo kožní nemoci. Alkohol a drogy navíc zvyšují riziko úrazu, dopravní nehody nebo násilného konfliktu se zdravotními následky.

2. VÍCE SVOBODY

Svobodné rozhodování o svém chování je u lidí navyklých na drogu značně omezené. Stálá potřeba drogy je odvádí od zájmů a koníčků, sportu a zábavy, i od každodenních studijních nebo pracovních povinností. Pro mnoho závislých mladých lidí je život s drogou životem v nesvobodě, aniž si to dovedou přiznat.



3. VÍCE DUŠEVNÍ POHODY

Drogy vedou k poruchám duševního zdraví. Tyto poruchy mohou být přechodné po dobu, kdy je člověk pod vlivem drog. Někdy ale duševní potíže přetrvávají mnohem déle, nebo dokonce mají trvalý charakter.

4. VÍCE SPOKOJENOSTI VE VZTAZÍCH K RODINĚ A PŘÁTELŮM

Lidé, kteří neberou drogy a nezneužívají alkohol, mají lepší vztahy s rodiči a přáteli. Projevují se jako samostatnější, nezávislejší a odpovědnější. V partnerských vztazích jsou spokojenější a šťastnější.



5. JASNÁ MYSL

Alkohol i jiné drogy nepříznivě ovlivňují funkce našeho mozku. Zhoršují paměť, soustředění a schopnost se učit. To platí prakticky pro všechny drogy a také pro tlumivé léky ze skupiny benzodiazepinů.

6. VÍCE RADOSTI Z KONÍČKŮ A ZÁJMŮ VE VOLNÉM ČASE

Ten, kdo žije bez drog, má větší možnosti rozhodovat se mezi různými dobrými způsoby trávení volného času. Může cvičit, plavat, relaxovat, jít za kulturou, starat se o zvířata atd. Závislý člověk tuto možnost svobodné volby ztrácí.



7. VĚTŠÍ ÚSPĚŠNOST VE ŠKOLE I V PRÁCI

Drogy zhoršují poznávací schopnosti a to má dopad na prospěch ve škole a na úroveň vzdělání. I v práci se lépe prosadí lidé zdraví a psychicky vyrovnaní. Navíc řada zaměstnavatelů u nás i v zahraničí testuje své zaměstnance na přítomnost drog. Některé testy (zejména vyšetření vlasů) dokážou odhalit drogy v těle i za velmi dlouhou dobu.

8. LEPŠÍ SCHOPNOST PŘEKONÁVAT PROBLÉMY

Rychle se proměňující podmínky současného života přinášejí také problémy, s nimiž se člověk musí neustále vyrovnávat. Problémy lépe vyřeší člověk, jehož mozek a psychika fungují normálně. Takový člověk se dokáže lépe uvolnit a odreagovat, umí se svěřit a poradit si. S chladnou a střízlivou hlavou se i velké problémy zvládají lépe.



9. VÍCE PENĚZ NA DOBRÉ VĚCI

Peníze nevydané za drogy je možno používat ke svému užitku, k prospěchu blízkých lidí nebo k jinému dobrému účelu. Je to lepší, než sloužit drogovému dealerovi.

10. LEPŠÍ VZHLED

Zdravý životní způsob se příznivě odráží na vnějším vzhledu. Lidé spokojení se svým vzhledem mají větší sebedůvěru, jsou optimističtější vzhledem k budoucnosti a jistější ke svému okolí. Naproti tomu lidé, kteří berou drogy, působí nezdravě, častěji se u nich objevují kožní nemoci, pobledlost a někdy i stopy po sebepoškození.



KAŽDÝ MÁ PRÁVO ROZHODNOUT SE SÁM PRO SVOBODNÝ ŽIVOT BEZ DROG.