



## O DROGÁCH

**"Do moře problémů lidstva patří i drogy. Je proto neuvěřitelné, že právě od drog řada lidí očekává řešení problémů. A přitom jediná jistota, kterou jim droga může dát, je ta, že jim sebere absolutně všechny jistoty i osobní svobodu."**

O drogách se v poslední době hovoří velmi často, protože do naší republiky je jich stále více nелеgalně dováženo. Míst, na kterých se drogy prostřednictvím překupníků (říká se jim dealerů) objevují, je stále větší množství. Sloupá počet lidí, kteří chtějí drogy třeba jen ze zvědavosti vyzkoušet a mmoží se na nich stávat závislími. Pronásledují je velké problémy zdravotní a finanční, protože v mezilidských vztazích i jiné. Možná by se podobným problémům vyhnuli, kdyby o drogách věděli více. Říkám možná, protože je známe, že samotné vědomosti o čemkoliv ještě nejsou zárukou změny našeho chování.

Je velmi pravděpodobné, že jste o drogách mluvili ve škole s některými z vašich učitelů nebo doma s rodiči. Zcela určitě mluvíte o drogách i se svými spolužáky a kamarády.

Slyšeli jste, že drogy jsou zajímavé a báječné, i to, že jsou velmi nebezpečné. Slyšeli jste rady, poučení, zakazy, příkazy, prosby i hořá fakta.

Nic z toho nemajete v dalších řádcích. Alespoň ne v podobě, kterou očekáváte od instituce s názvem Státní zdravotní ústav.

Chci vás seznámit s názory vašich vrstevníků, s nimiž jsem se setkávala při besedách a rozhovorech o drogách nebo kteří se zúčastnili různých výzkumů. Doplnující informace najdete v závorkách.

### Co je to droga?

Po této otázce většinou vaši vrstevníci jmenují jednotlivé drogy, jako například heroin - háčko, braun, pervitin - perník - pečko, kokain, marihuana - marijánka, LSD - trip, toluen, extáze.

*(Drog je opravdu celá řada a rozdělují se do několika skupin: opiáty - morfin, heroin, braun, kodein; hypnotika - rohypnol; stimulační látky - kokain, pervitin, amfetamin, extáze; produkty korepl - marihuana, hasiš; halucinanty - LSD; těkavé látky - toluen, organická rozpouštědla.)*

Hodně vašich kamarádů řadí mezi drogy i cigarety a alkoholi, ale i kávu a čaj.

*(A je to docela správné. Jsou to tzv. legální drogy, které se běžně koupí v obchodech. Jejich užívání je spojeno s tolerováním, i když, zvláště cigarety a alkohol, způsobují velké zdravotní, sociální a ekonomické problémy na celém světě.)*

Někteří z vás se také pokusili o jakousi definici všech drog a chápou drogy jako látky ovlivňující naše duševní stavy i náš organismus a na které vzniká návyk.

*(To není vůbec špatná definice!)*

### Proč někteří lidé berou drogy?

Vaši vrstevníci dovedou najít celou řadu důvodů o kterých si myslí, že vedou lidi ke zneužití drogy. Například zvědavost, touhu zažít dobrodružství, zbavit se nudy, snahu zapomenout na nějakou neštoru s rodiči nebo přáteli. Důvodem může být i neúspěch ve škole, rozchod s partnerem, bolesti při nemocích, pocit vlastní méněcennosti pro skutečnou nebo domnělou tělesnou vadu. Často bývá udávána snaha vyrovnat se parťe nebo kamarádovi. Někteří mladí lidé bráním drog vyjadřují svůj vzor proti světu dospělých nebo uspokojují touhu po poznání světa nebo sebe sama z jiného úhlu pohledu.

*(Tento výčet příčin je sice dost obsáhlý, ale určitě ho sami umíte obohatit o další.)*

Také jsme společně došli k názoru, že hodně problémů nebo potřeb každý z nás doopravdy zná a zažívá je dnes a denně. Vedlo nás to k přesvědčení, že u člověka, který umí problémy řešit a své potřeby úspěšně uspokojovat, je pravděpodobnost vzniku potíží třeba s drogami menší.

### Jak drogy působí?

O účincích drog mladí lidé ve vašem věku většinou vědí z různých knížek, publikací, časopisů a filmů, někteří z vyprávění od těch, co mají s drogou vlastní zkušenost.

Tyto znalosti o účincích se dají rozdělit do tří skupin. Podle vašich vrstevníků jedna skupina drog způsobuje nadměrnou utlučenost a lhostejnost, další například veselost a vzrušený tělesný i duševní stav a třetí skupina způsobuje prožitky v podobě přeludu, zkráceného vnímání a halucinací. Někteří vědí i to, že takové prožitky nemusejí být zdaleka vždy příjemné, jak se traduje.

*(Samozřejmě, že tyto účinky jsou závislé na druhu drogy, ale všeobecně se dají takto popsat.)*

### Co drogy způsobují?

Ze závažných následků, ke kterým vede zneužívání drog, nejčastěji vaši vrstevníci přenovali vznik závislosti, ale také poškození důležitých tělesných a duševních funkcí organismu. Konečná fáze závislosti byla často popisována stejně, jak je většinou v různých zdrojích uváděna: vyzáblý, nemocný, zanedbaný člověk, který má kromě velkých tělesných obtíží také zprůchraně kontakty s rodinou a přáteli a nemá práci ani střechu nad hlavou. Někteří z vašich kamarádů zcela správně poukázovali na skutečnost, že pád člověka do poslední a nejhroší fáze závislosti trvá delší dobu, než si většina lidí myslí.

*(Ne tak často vaši kamarádi uměli popsat dvojitou závislost na droze, jednak tělesnou, kdy se droga stane součástí látkové přeměny organismu a člověk pak musí v této hladině drogy trvale udržovat, aby se nedostavily tzv. abstinenční příznaky, jednak závislost duševní, která spočívá v neustálé potřebě zážitků s drogou opakovaně.)*

### Umíme říci ne?

K prvním kontaktům s drogou dochází často za okolností, kdy nám vrstevník nebo o málo starší kamarád „něco“ nabídne. To „něco“ může být cigareta, víno, pivo, ale také třeba cigareta-joint marihuany nebo jiná droga. I když jsme byli přesvědčeni, že tyto látky nechceme a pro svůj život nepotřebujeme, neumíme najednou uctihně odmítnout. Ten druhý nás prostě umluví. Bude asi umět využít jeden velmi působivý argument – řekne nám, že jsme starší, když se drogou bojíme zkusit. Nikdo z nás není rád, pokud ho někdo považuje za zbabělce a jsme schopni udělat cokoli, jenom abychom tomuto nářčení unikli.

Vaši kamarádi, když jsme si s nimi povídali o drogách, vymysleli spoustu způsobů, jakými nabídku odřiči. Často se objevovala odmítnutí zároveň se snahou o vysvětlení, proč si drogu nemohu vzít. Třeba: „Nechci, nemám čas, pospíchám domů.“ Nebo: „Nechci, už jsem to zkusil, ale nestráším to.“

Někteří vaši vrstevníci použili vůči svým kamarádům, dalo by se říci, nabídnutí jiné možnosti. Tedy: „Nechci, ale jdu právě do kina, nechceš jít také?“

Na zmíněné útoky proti našemu sebevzdorní typu „Ty strabě, neboj se“ odpovídali kamarádi například: „Nechci, podívej se na sebe, jak vypadáš“. Také: „Strab jsi ty, zkus zaběhnout čtyřstovku tak rychle jako já.“ Nebo „Ty taky nejsi moc hrdina, když se drogy neumíš vzdát.“ Zazněla i taková odpověď: „Nejsem rád, když mě někdo z lidí nebo nějaká věc, jako třeba droga, může ovládat.“

*(Kdykoli ale použijeme jakékoli vysvětlení, nabídku nebo protitůk, hrozí nebezpečí, že nám protivník bude*

*naše argumenty vymlouvat a přemlouvat nás dál. Proto je asi nejučinnější a nebezpečnější rychlé jednoznačné odmítnutí, vyřazené třeba jen posunkem, zavřením hlavy nebo drázným vyřčením slůvka „NE“, po kterém navíc následuje hrdý odchod. Nikoli, útlak, akció! I ten, by byl jistým způsobem řešen, když si nevíme rady.)*

Vaši kamarádi se také shodli na názoru, že se jim lépe odolává nepřijímné nabídce, když si přesně uvědomují, co by přistoupením na ni mohli ztratit. Co by jim mohli návyk, v našem případě návyk na drogu, vzít nebo jaké plány do života překazít. Zahráli jsme si proto takovou malou hru. Každý si vzal list papíru a na jeho levou polovinu napsal vše, co by mohl drogu získat, například zvláštní zážitek, pocit uvolnění, možnost zapomenout na chvíli na problém. Na pravou stranu jsme psali plány a jistoty, které by nám droga určitě mohla vzít, například, vzdělání, poznávání, zážitky z úspěchu, vysněné povolání, kamarády, dobré vzťahy v rodině, sportovní výsledky apod. Ta pravá strana byla vždycky mnohem obsáhlejší. Vaši kamarádi říkali, že si vlastně ani pořádně neuvedomovali, kolik mají přátel a co všechno kladného a příjemného jejich život obsahuje. Také jsme dospěli k myšlence, že by každý z nás měl vědět v čem je dobrý, co umí lépe než většina ostatních, co se na něm líbí druhým. Někdy ani nevíme, jakou cenu máme pro ostatní lidi, pro rodinu a kamarády.

### A co teď s tím vším?

Vaši vrstevníci, většinou vyslovovali názor, že je asi lepší drogy nepokoušet. Jistotu, že drogu zkusím a víc-krát se k ni nevrátím, nemá nikdo z nás. To je teorie.

Ti, co drogy berou a mají už problémy, co s nimi zažili rozlet i pád, říkají, že je určitě lepší drogy nebrat. Byli přesvědčeni, že návyk zvládnou bez problémů, ale nezvládli. To je praxe.

*(A vám nezbyvá, než o těchto informacích zapřemýšlet a rozhodnout si o svém vlastním životě každý sám, protože všechna rozhodnutí nakonec leží jen na vás.)*

Autorka Mgr. Dagmar Nováková, recenze MUDr. Hana Sovinová  
Kresby Daniel Slavíček, grafická úprava Luděk Rohlik  
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
Vytiskla Eva Kankovská - GRAFEX, 17. listopadu 2665, Melník  
1. vydání, Praha 1995, 2. vydání, Praha 1998  
© Státní zdravotní ústav  
Neprodejně

