Návykové chování

Mgr. Radim Slaný

- http://www.youtube.com/watch?v=kDlmkExRei0&feature=fvsr

Proč?

- Proč lidé berou drogy?
- Co motivuje člověka k tomu, aby někdy alespoň okusil nějakou drogu, v tom horším případě se stal na droze závislý?
- Proč hodlají lidé podstoupit takové riziko i přesto všechno, co o drogách vědí?
- Individuální věc každého jedince (princip svobodné vůle), do té doby, než droga ovlivňuje nejenom jedince

Drogová závislost

- Mezinárodní klasifikace nemocí vymezuje závislost jako *"skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více."*

Mezi charakteristické symptomy rozvinuté závislosti jsou řazeny zejména:

- silná touha nebo pocit puzení systematicky užívat psychoaktivní látky, alkohol a tabák (craving)
- potíže v kontrole jejich užívání
- výrazný somatický odvykací stav při jejich absenci
- průkazná tolerance projevující se abúzem vyšších dávek návykových látek
- postupná deteriorace zájmů, schopností a sociálních vazeb abúzera
- pokračování v abúzu přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

Dělení návykových látek

1, tvrdé a měkké drogy

Asi nejznámější dělení na drogy tvrdé a měkké se vztahuje k riziku, které se pojí s jejich užíváním. Někdy se také mluví o drogách s akceptovatelným rizikem a drogách, u kterých je riziko spojené s jejich užíváním příliš velké, tedy neakceptovatelné. Zjednodušeně lze říci, že čím je droga "tvrdší", tím větší poškození je schopna vyvolat.

U heroinu, morfinu, durmanu, toluenu a některých dalších látek může snadno dojít k smrtelnému předávkování již při prvním užití drogy.

Tvrdé a měkké drogy

MÍRA RIZIKA	"TVRDOST"	ZÁSTUPCI
vysoká	tvrdé	Toluen Heroin Morfin Durman Crack LSD
vysoká až střední	tvrdé	Lysohlávky Kokain Pervitin
střední	tvrdé	Alkohol Ecstasy Efedrin Kodein
relativně malá	měkké	Marihuana Hašiš Kokový čaj
prakticky bez rizika	měkké	Káva Čaj

2, dělení podle převládajícího účinku

a, *tlumivé (narkotické) látky* vyvolávají útlum nervového systému

- opioidy- heroin, morfium, metadon, kodein
- benzodiazepiny- diazepam (valium)
- barbituráty
- alkohol

b, *stimulační látky* zvyšují aktivitu duševní i tělesnou

- pervitin, kokain

c, *halucinogeny nebo psychedelika*

- kanabinoidy- marihuana, hašiš
- LSD, psylocibin (lysohlávky)

Které drogy nejvíc škodí?

Jedna z otázek, která je velmi důležitá. Jako nejškodlivější z nového průzkumu vychází heroin, na druhém místě je kokain a na třetím barbituráty. Tabák a alkohol mají na svědomí 99 procent úmrtí, která nějak souvisí s návykovými látkami. Bezkonkurenční co do zdravotních i ekonomických škod napáchaných uživatelům, jejich rodinám i zdravotním „kasám“ je opět alkohol...

Proč patří alkohol a tabák mezi všeobecně tolerované drogy, zatímco zákony postihují kuřáky marihuany či uživatele taneční drogy?

- Existuje několik hlavních rysů, které určují škodlivost té které návykové látky: *jak poškozuje zdraví člověka, jak rychle a jak silnou závislost vyvolává a jaký je dopad drogy na rodiny, společnost*. Drogy ničí játra, ledviny, srdce, mozek, zkrátka celé tělo. A to dvojím způsobem: **akutní otravou** a **dlouhodobým působením**. Drogy, které si jejich uživatelé píchají do žíly, mají například mimořádně vysoké skóre co do akutního i dlouhodobého ohrožení organismu (intoxikace, žloutenka, HIV), akutní nebezpečí předávkování také řadí na přední místa opiáty, srdeční zástava hrozí po užití kokainu. Tabák a alkohol vedou zase v tom, že jejich dlouhodobé užívání "zaručuje" mnoho nemocí a způsobuje i smrt.

Proč lidé vlastně užívají návykové látky?

- V dnešní konzumní společnosti zaměřené na výkon, na rychlé užití si a na intenzívní zážitky se návykové látky užívají snad ještě více, než kdykoli jindy. Drogy dokáží (alespoň na počátku jejich užívání) rychle, poměrně levně a hlavně téměř bezpracně člověku zprostředkovat stav změněného vědomí a tím i rozkoš nebo slast, jejichž prožitek patří k základním lidským potřebám, byť se míra potřeby jejich uspokojování u každého jednotlivce liší.

Existuje celá řada jiných způsobů, jak dosáhnout stavu změněného vědomí, než je užití drogy. Ty jsou ale zpravidla více náročné na vlastní aktivitu člověka, ať už jde o tanec, provozování hudby či o její poslech, o sport či cvičení, o provozování sexu či zamilování se, o návštěvu filmu nebo divadelního představení, o denní snění či o skok do ledové vody po sauně. Seznam těchto lidských činností by mohl být pravděpodobně nekonečný, ale jedno mají společné. Lidé jim věnují většinu svého volného času, energie i vydělávaných peněz. Z toho lze usuzovat, že dosahovat stavu změněného vnímání je něco, co lidé dělají velmi rádi, a dokonce že dosahování takových stavů je jednou z potřeb, s nimiž se rodí.

Důvody užívání návykových látek

- Prozkoumat self (své vlastní já)
- Změnit náladu
- Léčba nemoci
- Uniknout nudě a beznaději
- Podpořit a zlepšit sociální interakci
- Zlepšit smyslovou zkušenost a rozkoš
- Zlepšit fyzický výkon
- Rebelovat
- Zařadit se mezi vrstevníky
- Vytvořit si vlastní identitu
- Neschopnost čelit problémům
- „Moderní“ způsob života

Jak vzniká drogová závislost?

- 1. fáze - experimentální f.
- 2. fáze- sociální užívání (nebo také tzv. víkendové braní)
- 3. fáze - každodenní užívání
- 4. fáze - užívání k dosažení normálu („narkoman na plný úvazek“)

- Měli bychom se všichni zamyslet nad problémem užívání drog. Drogy nejsou věc, která potká jen lidi co neznáme. Může potkat i naše děti, naše rodiny a přátele. Drogy jsou všude kolem nás a je jen na nás, s jakou tolerancí k nim budeme přistupovat. Měli bychom se hlavně zaměřit na fakt, že legální drogy jako jsou alkohol a tabák způsobují mnohokrát větší újmy než drogy ilegální, jako je marihuana apod.