

Návykové chování

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?
- Je to bohužel individuální věc každého jedince (princip svobodné vůle)

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 Efe drin 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 uživateli, 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 dvojnásobem: **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 intenzivní 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.

Návykové chování- nedrogové závislosti

- Gamblerství
- Počítačové hry