

ZNEJ rizika DROG



ZNEJ rizika DROG

Organizace »De Sleutel«

»De Sleutel« (»Klíč«) je v Belgii největší organizací, která se zabývá drogovou problematikou a její prevencí a nabízí oporu, asistenci a péči při drogové závislosti. Účelem této brožury je poskytnutí informací o zákonom povolených drogách a o drogách, které jsou v Belgii nelegální. Konkrétnější informace je možno vyhledat na internetových stránkách dalších různých organizací, které jsou aktivní v oblasti drogové prevence. Je však třeba uvědomit si už nyní, že prvním a zároveň nejdůležitějším krokem je, abyste o drogové problematice HOVOŘILI s kamarády, přáteli, rodiči, příbuznými, učiteli nebo s pracovníky ve zdravotnictví.

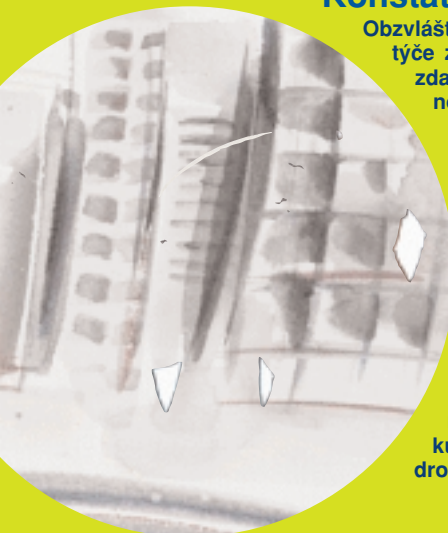
Srozumitelné a správné informace

Osvěta je základním požadavkem pro každého, kdo se chce něco konkrétního dozvědět o drogách a o drogové závislosti. Úkolem této brožury určitě není veřejně a nahlas Vás nabádat, jak máte anebo nemáte smýšlet o drogách anebo jak se máte stavět k drogové problematice. Chceme Vám pouze poskytnout přehled různých druhů drog a přiblížit jejich účinky, které nemusí být vždy jen negativní.

Je ale samozřejmé, že je třeba poukázat na rizika spojená s užíváním drog. Je možné, že právě v tomto okamžiku procházíte obdobím plným stresu, že se necítíte dobře ve své kůži anebo že máte pochybnosti o své budoucnosti. A právě v takových okamžicích se snadněji zapomíná na rizika, která s sebou drogy přinášejí a která se projevují až po delší době. Ale pokud se nyní opravdu budete snažit, abyste si ze života něco udělali a abyste něčeho dosáhli, nezničte si tuto snahu díky experimentování s riziky, která poškozují zdraví.

Konstatování Výchova

Obzvláště mládež a mladí dospělí jsou velmi zranitelní co se týče závislosti na drogách. Jejich organismus není ještě zdaleka tak vyvinutý jako u dospělých, ale také i schopnosti zvládat obtížná rozhodnutí, být opatrný a obezřetný anebo umění říci »ne« nejsou vždy naplno rozvinuté. V současném světě jsou děti často konfrontovány se skutečnostmi jako je dát si skleničku alkoholu, zakouřit si cigaretu anebo vzít si tabletku léků. Často se stává, že děti tyto zvyky zcela jednoduše převezmou od rodičů. Proto je velmi důležité, aby si rodiče plně uvědomili svou funkci ve výchově dětí, které je považují za vzor. Jako přílohu této brožury publikujeme i malou knížku s příběhy, které byste si měli přečíst společně se svými rodiči/dětmi. Slovo »drogy« v této knížce nenajdete, ale zato se můžete společně dozvědět, co mají schopnosti sociálního kontaktu společného s kuřáctvím, požíváním alkoholických nápojů a užíváním drog. A to je možná vhodná chvíle pro začátek dialogu....



ZNEJ rizika KOUŘENÍ

Jaké jsou pocity při kouření?

Cigarety obsahují nikotin, který způsobuje, že se kuřák cítí čilý a neospalý. Nikotin totiž člověku dodává pocit živosti a veselosti a na spoustu lidí působí uklidňujícím účinkem. Dá se též říci, že nikotin i neznatelně zahání pocit hladu. Při vdechování cigaretového kouře postačí jen několik sekund, aby se nikotin dostal do mozku, kde vyvolává chemickou reakci, která způsobuje vylučování zvýšeného množství adrenalinu. Tento hormon má na svědomí zrychlení srdečního tepu, zúžení cév a zvýšení krevního tlaku. Tento účinek trvá asi tak 30 minut.

Jaká jsou rizika spojená s kouřením?

Zužování cév a zvýšený krevní tlak představují v pokročilejším věku náběh na bolesti končetin, riziko na krvácení do mozku anebo na srdeční infarkt. Dehet, který je taktéž v cigaretách obsažený, tvoří významné nebezpečí pro dýchací cesty. Při vdechování cigaretového kouře ztrácí ochranná pokrývka sliznice na své funkci. Proto musí kuřák vykašlávat sám -bez pomoci přirozené ochrany organismu- drobné částice prachu a hlenu. Stále silnější kašel poškozuje plicní sklípky a tím nastává zvýšené riziko pro vznik zánětu průdušek a rakoviny

Konstatování

Při kouření cigaret nutí kuřák své blízké okolí kouřit s ním. Riziko vzniku rakoviny u pasivních kuřáků je až o 20 % vyšší než u nekuřáků. To platí i pro děti, které si hrají nebo spí v místnosti, ve které se kouří. Pasivní kouření je pro nenarozené dítě stejně nebezpečné jako kouření samo.

Plod roste pomaleji a dosahuje i nižší porodní hmotnosti.

Závislost na tabáku?

Kouření cigaret vyvolává závislost na tabáku již za velmi krátkou dobu, protože si organismus takřka okamžitě na tabák navyká. Aniž si to uvědomujete, začínáte kouřit více a častěji, abyste dosáhli toho samého pocitu. Pokud lákadlu odoláte a nezačnete kouřit více a častěji, dostaví se abstinenci příznaky jako je např. neklidnost, protože se povzbuzující pocit z kouření cigarety nedostaví. Pocit uklidnění, který cigareta většině kuřáků poskytuje, není nic jiného než odeznění abstinenci příznaků, které byly vyvolány právě kouřením.



ZNEJ rizika ALKOHOLU

Jaké jsou pocity při požívání alkoholických nápojů?

Po požití jedné nebo dvou skleniček alkoholických nápojů se cítíte povzbuzení, uvolnění a bujaří. Organismus reaguje na alkohol zrychleným srdečním tepem a dechem. Pokud dále pokračujete v požívání alkoholických nápojů, pociťujete ještě větší bezstarostnost. Obtížně odhadujete situace, máte zpomalené reakce, koordinace pohybů a ovládání svalů neprobíhají tak jak by měly. Velké množství alkoholu v krvi způsobuje nekontrolovatelné pohyby a taktéž pozorování okolního světa, chůze a mluvení probíhá velmi obtížně. U některých lidí alkohol vyvolává pocity sklíčenosti. Alkohol účinkuje rychleji u žen, protože ženský organismus obsahuje méně tekutin a alkohol dosahuje v krvi vyšší promíle. Stejný efekt má alkohol na mladé lidi.

Jaká jsou rizika spojená s požíváním alkoholu?

Požívání alkoholu má negativní účinek na játra a při časté konzumaci alkoholických nápojů dochází k nenapravitelným poškozením. Také mozek a celý nervový systém trpí pod vlivem alkoholu. Může se stát, že si vůbec nepamätujete věci, které se staly před pár okamžiky. Postupem času si nepamätujete celá časová období a vymýšlíte si báchorky, které by vyplňovaly „díry« v paměti. Pokud ani tehdy nepřestanete s pitím alkoholických nápojů, paměť se Vám bude neustále zhoršovat a celá situace může vést k předčasné demenci nebo k onemocnění Korsakovovým syndromem. Byla taktéž prokázána souvislost mezi nadměrným požíváním alkoholu a rakovinou ústní dutiny, hrdla a jícnu.

Konstatování

V Belgii lidé požívají alkoholické nápoje v krčmách, na oslavách, při zábavě. Rodiny s různým zázemím mají i rozdílné zvyky týkající se požívání alkoholických nápojů. Tyto rozdíly jsou dané i životem v různých kulturách: v některých zemích lidé nepijí alkohol tak často, ale ve velkém množství. Na oslavách někteří lidé vypijí více alkoholu než někdo jiný za celý týden. I s tímto jednáním jsou spojená rizika: takový člověk je podnapilý, druhého dne má kocovinu a organismus musí v krátké době zneutralizovat a zpracovat velkou dávku alkoholu. Pro mladé lidi, kteří převzali zvyky od rodičů, je obzvláště obtížné najít rovnováhu v kombinaci vlastní a belgické kultury.

5 rad při požívání alkoholických nápojů

1. pijte maximálně 15 až 20 skleniček týdně
2. alespoň 2 dny v týdnu nepijte žádný alkohol
3. pijte alkohol jen pro požitek a ne na »zapíjení problémů«
4. pijte jen ve svém volném čase a ne během pracovní doby
5. nepijte, pokud jste těhotná nebo se pokoušíte otěhotnět.



ZNEJ rizika MARIHUANY

Jaké jsou účinky marihuany?

Hašíš uvolňuje napětí, přináší pocit bezstarostnosti a mění u člověka pohled na věci kolem sebe; to znamená, že barvy se stávají intenzivnějšími, hudba se zdá být krásnější. Také se mění uvědomění si času a prostoru. Hašíš povzbuzuje fantazii. Nemůžete se dobře soustředit na věci, které Vás příliš nezajímají a stejně je to i s logickým myšlením. Na události, které se staly před pár minutami, snadno zapomínáte. Pociťujete větší chuť k jídlu a obzvláště na sladké. THC, omamná látka v marihuaně, působí na svaly, které ochabují, a člověk pociťuje tíhu v nohách a pažích. Tento stav je doprovázený suchem v ústech, zrudnutím očí a zrychleným dechem.

Jaká jsou rizika spojená s užíváním marihuany?

Uživatel marihuany dobře ví, že na rozdíl od jiných drog není nutné zvyšovat dávky, aby bylo dosaženo stejného účinku. Ten, kdo pravidelně bere hašíš, potřebuje dokonce časem menší dávky. Je ale běžné, že uživatelé marihuany častěji a stále více drogu berou, protože chtějí být takřka bez přestání pod vlivem. Po silné dávce se cítíte popudliví, neklidní a špatně spíte. Nejzávažnějším nebezpečím marihuany je, že ji mládež bere, protože si myslí, že jim pomůže zapomenout na problémy. Může se zdát, že marihuana je snadno dostupná látka, která člověku pomáhá, aby se cítil lépe. Ale po určitém čase (někdy až po několika letech) zpozorujete, že se vlastně vůbec nic nezměnilo, naopak je více než pravděpodobné, že jste v tom okamžiku už vážně na droze závislí.

Kouření hašíše nebo marihuany má negativní účinky na plíce a hlavně způsob kouření (hluboké vdechování a zadržování kouře v plicích) působí vážná poškození dýchacích orgánů. Často jsou účinky naprosto jiné, než byste očekávali, a to díky nepředvídatelným okolnostem. Můžete Vám být i špatně a můžete pociťovat strach. Omamná látka také ovlivňuje krátkodobou paměť, koncentraci a schopnost logického myšlení. Kouření marihuany nejde dohromady se zaměstnáním nebo studiem. To platí i pro řízení motorových vozidel.

Konstatování

Ačkoliv je poměrně běžné, že studenti středních škol občas experimentují s marihuanou, většina z nich s kouřením marihuany po čase (i po letech) přestane. Silné (každodenní) anebo pravidelné užívání (každý týden nebo několikrát za měsíc) často otvírá dveře k přechodu na užívání jiných, nebezpečnějších drog. Mládež z jiných zemí je zpravidla velmi opatrná, když se dostává do styku s belgickým společenským soužitím, protože nechce uškodit svému vztahu se školou. Ale v okamžiku, kdy se ve škole vyskytnou problémy, se stává marihuana silným lákadlem. A ve své zranitelné pozici je cesta k jiným drogám velmi krátká.



ZNEJ rizika LÉKŮ

Jaké účinky mají léky na organismus?

Účinky léků znáte vlastní již předtím než je začnete užívat. Léky slouží jako pomoc při léčení nemoci nebo onemocnění. Některé léky mají ale psychoaktivní účinky, to znamená, že působí na lidský nervový systém. Takovými léky jsou např. tabletky na spaní, utlumující léky nebo léky proti bolesti. Anebo právi naopak – takové léky povzbuzují organismus a způsobují, že nejste ospalí. Léky na uklidnění, jak už název napovídá, uklidňují organismus a zmírňují pocity strachu a neklidu.

Na druhé straně se cítíte unavení a ochabují Vám svaly. Organismus si na tyto omamné látky zvyká velmi rychle, už po 2 týdnech tělo potřebuje vyšší dávku, aby se dosáhlo stejného účinku.

Jaká jsou rizika spojená s užíváním léků?

Účinky a vedlejší účinky léků si můžete přečíst na *návodu k použití*. Tento tenký bílý letáček najdete v balení od léků. Návod k použití je často napsaný složitým jazykem, kterému nemusíte vždy porozumět i tehdy, když dobře mluvíte holandsky. Pokud se za několik dnů/týdnů cítíte lépe, zbylý lék uklidíte do domácí lékárničky. Stává se často, že onemocní i někdo jiný z rodiny a dobere zbytek léku, který Vám tak pomohl. Toto skrývá pro dotyčného člena rodiny velké nebezpečí, protože lék může mít neznámé účinky, obzvláště pokud se jedná o psychoaktivní lék. Vedlejší účinky dlouhodobého užívání mohou vést k silné bolesti hlavy, únavě, depresivním pocitům a poruchám zraku. Omamné prostředky ovlivňují také city a pocity jako je radost, láska a spokojenost. Při dlouhodobém užívání dochází k psychické závislosti na léku – tělo vlastně lék nepotřebuje, ale duše ano.

Konstatování

Belgie má zpochybněné prvenství v Evropě co se týče snadného předpisování psychoaktivních léků. Pokud jste byli zvyklí žít v zemi, kde nebylo možné podobné léky užívat, pak musíte být obzvláště opatrní. Vždy se poradte s lékařem a informujte se, na co přesně lék působí a proč ho máte užívat. Když byste léky volně kupovali anebo je dostali, vždyž žádejte, aby Vám někdo pomohl přeložit návod k použití anebo aby Vám všechno dobře vysvětlil. Nikdy nepodávejte psychoaktivní léky někomu jinému bez podrobného vysvětlení lékaře, ani členovi rodiny.



ZNEJ rizika užívání AMFETAMINŮ

Jak působí amfetaminy?

Speed a jiné amfetaminy způsobují, že se člověk cítí veselý, aktivní, pohotový a sebevědomý. Snadněji se Vám mluví a nacházíte ta správná slova a témata rozhovoru. Máte delší výdrž, takže skoro nepotřebujete jít časné spát, pocity hladu a únavy mizí. Může se Vám zdát, že se Vám všechno lépe daří, ať po tělesné, tak i po duševní stránce. Dochází ke zrychlení srdečního tepu a ke zvýšení tělesné teploty, máte rozšířené oční zornice a cítíte napětí ve svalech. Z toho důvodu můžete pociťovat strnulé čelisti, nervové záškuby v obličejí a někdy Vám skřípají i zuby. Účinky amfetaminů se začínají projevovat asi po 20 minutách po spolknutí tabletky a trvají 4 až 8 hodin.

Jaká jsou rizika spojená s užíváním amfetaminů?

Amfetaminy jsou látky, které vyvolávají závislost: potřebujete stále větší dávku k dosažení stejného efektu. Typické je to, že pokud chcete skončit anebo snížit dávku, je Vám nevolno. Na začátku se Vám nedaří se dobře bavit na zábavě nebo párty bez užívání drog. Jakmile začnete pravidelně užívat speed, problémy se spánkem a jídlem jsou nevyhnutelné; máte bolesti hlavy, zvýšený tep, nadměrně se potíte, cítíte se neklidní a máte závratě. Amfetaminy také zvyšují tělesnou teplotu. Stejně tak jako při užívání tablet XTC může požívání amfetaminů vést k přehřátí organismu; tento problém je velmi závažný a velmi těžko se ho člověk zbavuje. Není výjimkou, že při velkých techno anebo ravepartý musí být vždy několik mladých lidí převezeno na pohotovost kvůli silnému přehřátí organismu. Kromě toho představují amfetaminy i nadměrnou zátěž pro srdce.

Konstatování

Největší nebezpečí v souvislosti s tabletami XTC a amfetaminy je, že se na trhu vyskytuje nepřeberné množství druhů takových tabletek a že si uživatel nikdy není jistý, jaké látky přesně jaká tabletky obsahuje. Některá tabletky vypadá přesně tak jako ta předchozí, ale dávka může být o hodně vyšší anebo nižší, takže abyste pociťovali účinek, musíte si vzít ještě jednu tabletku. Je velmi důležité, aby rodiče a děti spolu hovořili o užívání amfetaminů a tabletek XTC, s kterými se zaručeně mládež na diskotékách anebo oslavách setká. Každopádně se nejedná o jednoduchý dialog, ať už pocházíte z jiné země nebo ne. Drogy se začaly užívat pro zábavu a požitek. Není též možné, abyste někomu přikazovali, jak se má bavit. Proto je velmi důležité si uvědomit, že v naší společnosti otevřeně komunikace je postoj k drogám záležitostí nalezení rovnováhy mezi účinky drog, riziky a následky jejich užívání.



De Sleutel

De Sleutel is de grootste organisatie in Vlaanderen voor hulpverlening, preventie, tewerkstelling en onderzoek om drugproblemen te vermijden. De Sleutel bestaat sinds 1973, er werken 230 personeelsleden.

In Vlaanderen is er een algemene druglijn van de VAD waar je terecht kunt met allerlei vragen:
078 – 15 10 20

Gespecialiseerde hulp vind je op deze adressen van De Sleutel

Dagcentrum Antwerpen:

Dambruggestraat 78, 2060 Antwerpen, 03-233 99 14

Lange van Sterbeekstraat 28, 2060 Antwerpen 03-470 22 40

Dagcentrum Brugge:

Barrièrestraat 4, 8200 Brugge, 050-40 77 70

Dagcentrum Mechelen:

F. De Merodestraat 20, 2800 Mechelen, 015-20 09 64

Dagcentrum Brussel:

Aanbeeldstraat 14, 1210 Sint-Joost-ten-Node, 02-230 26 16

Dagcentrum Gent:

Meerhem 30, 9000 Gent, 09-234 38 33

Crisisinterventiecentrum:

Botestraat 102, 9032 Wondelgem, 09-231 54 45

Therapeutische Gemeenschap:

Hundelgemsesteenweg 1; 9820 Merelbeke, 09-253 44 40

Therapeutische Gemeenschap:

Sint-Kruis-Winkeldorp 112, 9042 Sint-Kruis-Winkel,
09-342 88 01

Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma,

Zuidmoerstraat 165, 9900 Eeklo, 09-377 25 26

Jongeren Oriëntatie Centrum,

Kerkhoflei 41, 2800 Mechelen, 015-26 04 53

Sociale Werkplaatsen,

Mahatma Ghandistraat 2A, 9000 Gent, 09-232 58 08



Adresa naší organizace

De Sleutel - Hundelgemsesteenweg 1, Merelbeke, 09-231 82 91
preventie.de.sleutel@fracarita.org - www.desleutel.be