

**DROGY – TÝKAJÚ SA AJ NÁS!**  
Praktická príručka pre rodinných príslušníkov  
závislých

Ambulantné krízové centrum Otvorené srdce Trnava  
2007

## **POĎAKOVANIE**

Naše poďakovanie patrí Mestu Trnava za finančnú podporu tohto projektu.

Vďaka tejto podpore mohla byť vydaná naša Praktická príručka.

# Úvodom

Milí čitatelia,

je mi potešením a číou zároveň prihovoriť sa vám úvodným slovom k prvému vydaniu edukačnej príručky Drogy – týkajú sa aj nás! Ako autorku projektu, zostavovateľku a spoluautorku textov ma osobitne teší, že o vydanie našej príručky prejavilo záujem Mesto Trnava i naši klienti A Kríza - nevyhne sa z času na čas nikomu z nás, je totiž stav vyvolaný náhlou vysoko stresujúcou situáciou, s ktorou sa aktuálne nedokážeme vyrovnáť. Preto včasná a efektívna pomoc je na mieste a môže predísť dlhodobým psychickým ťažkostiam.

Našťastie už dávno sú pre mnohých z nás minulosťou predsudky:

*1. Každý si má vždy s svojim životom vedieť poradiť sám.*

NIE – rovnako dôležité je spoznať, ak nám na niečo nestačia sily a vedieť požiadať o pomoc.

*2. Vyhľadať pomoc je znakom vlastnej neschopnosti.*

NIE – niekedy to naopak môže byť znakom odvahy, prezieravosti a ochoty popasovať sa s problémom.

*3. O problémoch je lepšie s nikým nehovoriť, načo zatťažovať iných.*

NIE – už samotné „vyrozprávanie sa“ i to, že je niekto pri nás, môže priniesť úľavu.

*4. Niekde chodiť a hovoriť o svojich problémoch nepomáha.*

NIE - v kríze vnímame často svoju situáciu veľmi zúžene a pohľad človeka „zvonku“ nám môže pomôcť vnímanie situácie rozšíriť.

*5. Človek by mal vyhľadať odbornú pomoc, až keď sa zruíti.*

NIE – čím skôr, tým lepšie: tým viac síl nám zostáva na to, aby sme sa vyrovnali s tým, čo potrebujeme.

*6. Kríza je duševná choroba, preto kto chodí do krízového centra je duševne chorý.*

NIE – kríza nie je duševná choroba, je to narušenie duševnej rovnováhy, ktoré môže nastať, keď sme nútení zvládnuť ohrozujúcu situáciu, s ktorou sa v danom čase nevieme vyrovnáť.

*7. To, že sa niekto dostane do krízy, je jeho vina, preto si pomoc nezaslúži.*

NIE – či už sme k vzniknutej kríze prispeli viac či menej, dôležité je či chceme niečo urobiť pre jej riešenie. Každý z nás je predsa omylný.

*8. Kto nezvláda ťažkú životnú situáciu, je slaboch.*

NIE - každého z nás môže nejaká životná situácia zaskočiť, prekvapiť a môžeme sa dostať do ťažkostí.

*9. Existujú určité základné veci v živote, ktoré by mal normálny človek zvládnuť sám.*

NIE - kríza je subjektívna, každý prežívame tie isté udalosti rôzne, čo je pre jedného maličkosťou, môže byť pre iného veľkou záťažou.

*10. Ak nás intenzívne zaplavia nepríjemné pocity, ako hnev, smútok, žiarlivosť či nenávisť, je lepšie nevšimáť si ich.*

NIE – pocity takto zvyčajne nezmiznú a ovplyvňujú naše správanie. Môžu byť pre nás užitočné zaoberať sa tým, odkiaľ prichádzajú, komu patria a čo nám chcú prezradiť.

Nasledujúce informácie a odporúčenia vznikli na základe našich skúseností i skúseností iných odborníkov, organizácií pracujúcich so závislými klientmi, ako aj na základe skúseností samotných klientov. Určená je pre tých rodinných príslušníkov, či priateľov závislých, ktorým utrpenie závislých i vlastné prežívanie v kríze závislosti či spoluzávislosti nie je ľahostajné.

**PaedDr. Ľubica Hornáčková**

vedúca Ambulantného krízového centra, psychoterapeut

# Drogy – týkajú sa aj nás!

## Čo sú drogy – návykové látky?

Existujú návykové látky /prírodné, syntetické, legálne, nelegálne/, ktoré po užití menia naše psychické aj fyzické prežívanie. Hovoríme, že vyvolávajú omamný, alebo povzbudzujúci pocit. Tento pocit môže byť užívateľom subjektívne príjemne prežívaný, preto túži tento príjemný pocit zopakovať.

Najdôležitejšie je však poznanie, že čo je pri užívaní drogy pociťované ako príjemné, nebýva pre človeka aj dobré, ba práve naopak.

## Najpoužívanejšie návykové látky - drogy u nás:

*Legálne drogy:*

- alkohol
- lieky
- prchavé látky
- tabak

*Nelegálne drogy:*

- konopné drogy
- utlmujúce /opiáty/
- povzbudzujúce /stimulačné/
- meniace vedomie /halucinigény/

## Prečo sa drogy užívajú?

Užívanie drog je konzumácia akejkoľvek návykovej látky bez ohľadu na spôsob, frekvenciu, tiež napriek poznatkom o ich škodlivosti, realizovanej prevencii. Dôvodov je viacero:

pre zábavu, relaxáciu, pod tlakom mylného presvedčenia, že ak partia priateľov napr. fajčí marihuanu, tak jediným spôsobom dostať sa medzi nich je užívať drogu s nimi – tzn. mladiství berú drogu ako komunikátora, nefajčia pre príjemné pocity, ale preto, aby ukázali, že fajčia,; zo zvedavosti, z túžby poznať nové, neznáme pocity; pre pocit dospelosti, ako aj protest, vzbura proti spoločnosti zakazujúcej drogy; na zvýšenie výkonnosti /skúšky, tréning/; pre zabudnutie na vlastné problémy, neúspechy...

Drogy nie sú sociálnym a psychologickým javom. Závislosť je ochorením mozgu. Veľa ľudí má psychické problémy, je osamelých, depresívnych.

Rozhodnutie brať drogy je často uľahčené ich ľahkou dostupnosťou – cenovou i priestorovou. Mladí ľudia vedia, kde a za koľko si môžu v prípade želania drogy zaobstarať.

Preventívne aktivity, ako aj postoj rodiny, školy pomáha ujasniť si postoj mladého človeka k drogám. Najnovší výskum ukázal, že nesúhlas rodičov s užívaním návykových látok pôsobí na deti ako ochranný faktor, zatiaľ čo užívanie návykových látok rodičmi /alkohol, tabak, lieky/ je faktor rizikový. Pri užívaní nelegálnych drog je najdôležitejší vplyv priateľov.

Schopnosť rozpoznáť riziko užívania návykových látok je u mladistvých a najmä u detí výrazne nižšia v porovnaní s dospelými. Sú vývinovo nezrelí, ľahšie sa stávajú závislými.

## Ako odhaliť užívanie drog?

To, že dieťa berie drogy, nemusí byť zo začiatku vôbec nápadné. Napriek tomu existujú signály, ktoré naznačia, že niečo nie je v poriadku. Niektoré príznaky, ktoré si treba všimnúť:

### 1.Problémy v škole

Nemusia sa objaviť hneď na začiatku, no užívanie drog k ťažkostiam v škole skôr alebo neskôr nutne vedie. Objavuje sa absencia, zhoršenie prospechu. Pri uvedených príznakoch ešte nemusí ísť o problém s drogami, treba sledovať celý obraz správania dieťaťa. Paradoxne práve snaha o udržanie dobrého prospechu býva spúšťačom drogového experimentovania.

### 2.Strata pôvodných záujmov

Ide najmä o pôvodné časové a fyzicky náročné záľuby /šport, umelecká činnosť/, ktoré naraz začne dieťa rezolútne odmietať, slovami: „nemá to cenu!“ atď.

### 3.Zmena priateľov a partie

Nejde ani tak o vzhľad, spôsob vyjadrovania sa, ako skôr o spôsob trávenia voľného času –

pravidelné, časté navštevovanie diskotiek, hudobných klubov, ktoré sa stáva jedinou zábavou, výrazne zvyšuje riziko drogových experimentov.

#### 4. Zmena správania

Nápadné sú ničím neodôvodnené stavy nápadnej veselosti alebo aktivity, tiež náhle vzniknutá nočná nespavosť spojená s nezmyselným konaním. Podozrivé sú tiež stavy skleslosti, únavy a opakujúce sa depresívne rozlady, prejavy nervozity, agresie, psychického vydierania.

#### 5. Slabosť, spanie počas dňa

Celkovo klesajúca výkonnosť, zhoršená koncentrácia a náhle vzniknuté spanie počas dňa sú nápadnými príznakmi užívania drog, najmä ak sa objavia v spojení s celkovou zmenou štýlu života dieťaťa.

#### 6. Strata chuti do jedla, chudnutie

Najnápadnejší signál užívania stimulujúcich drog / u nás pervitín/, ktoré potláčajú chuť do jedla. Pozor! To, že tieto príznaky nie sú prítomné, nemusí znamenať, že nejde o drogy. Opiáty i halucinogény sa takto nemusia manifestovať.

#### 7. Kožné defekty

Ide o stopy, ktoré zostávajú na koži po škrabnutiach a iných drobných sebapoškodeniach, hlavne na tvári a chrbtoch rúk.

#### 8. Miznutie peňazí

Spočiatku nepovšimnuté miznutie malých finančných čiastok, rodinné finančné podvody sa postupne menia na zúfalú snahu dieťaťa dostať sa k peniazom na drogy. Nasledujú odhalenia krádeží peňazí a iných cenných vecí. Tomuto predchádza predaj všetkého cenného, čo bolo vlastníctvom dieťaťa /oblečenie, mobil, bicykel, prehrávač hudby..../.

#### 9. Nález striekačiek, ihiel a drog

Ide o jasný signál. Napriek tomu rodičia často uveria, že nájdený materiál nepatrí dieťaťu, ale je u neho iba v úschove. Toto je nepravdepodobné.

#### 10. Stopy po injekčných vpichoch na končatinách

Tu niet o čom diskutovať.

### **Čo teraz? Moje dieťa berie drogy!**

Môže sa to stať.

V prípade podozrenia sa nenechajte zmanipulovať a oklamať dieťaťom. Ono samo Vás bude dlho presviedčať, že sa nič nedeje, že všetko je v poriadku. Je to jediné čo mu droga dala – schopnosť KLAMAŤ! Dôležité je teraz všimnúť si viac svoje dieťa, zaujímať sa o neho, rozprávať sa spolu, nebyť k nemu ľahostajný.

Pokiaľ sme si istý, že dieťa berie drogy, zásah je vždy na mieste. Cieľom je však vylepšenie daného stavu a nie zhoršenie už aj tak neveselej situácie. Právanie rodičov sa často rozchádzajú s reálnymi možnosťami. Čo si teda počať?

#### 1. Nepanikáriť!

Je nutné pochopiť, že branie drogy, ktoré sme teraz odhalili, nevzniklo včera ani predvčerom. Podľa praktických skúseností; rok i viac trvá doba, keď dieťa berie drogy a rodina nič netuší. Objavenie tohto stavu je prejavom narušenej kontroly správania dieťaťa, nie experimentovania. Pôvodné maskovanie je dieťaťom zanedbávané, čoho dôsledkom môže byť nájdenie striekačiek vo vrecku, stôp po vpichoch....dieťa už svoje správanie neovláda, preto nemá význam ho obviňovať. Treba zachovať klud, pretože situáciu nemôžeme vyriešiť za deň, týždeň ani mesiac. Dôležité sú nevyhnutné dlhotrvajúce opatrenia, ktoré si treba najskôr dôsledne premyslieť a pripraviť.

#### 2. Zohnať si všetky dostupné informácie!

Od dnes neexistuje nič dôležitejšie ako Vaše dieťa. Nutné je preštudovať si odbornú literatúru, informovať sa o skúsenostiach z okolia, no najmä kontaktovať zariadenia na pomoc s drogovým problémom. Konzultovať možno telefonicky, osobne, ale najmä okamžite. Treba hľadať možné

praktické riešenia ušité podľa možnosti na mieru vašej situácii. Nevyhnutná je preto odborná pomoc profesionálov!

### 3. *Byť dôsledný!*

Ak sa rozhodnete k nejakému postupu, buďte dôslední. Premyslite si vopred postup riešenia i vlastné možnosti dodržať navrhnutý postup. Zlý rodič je teraz lepší ako žiadny. Nemá zmysel si niečo nahovárať. Ak budete primerane prísny, Vaše dieťa bude vždy vedieť na čom je. Ale pozor bitkou a fackami dosiahnete pravý opak!

### 4. *Nehľadajte vinníka!*

Vôbec Vám to nepomôže. Dnes už Vy ani Vaše dieťa nemáte vinu, ktorú by ste boli schopní odhaliť, na tom, aké je. Dôležité je, nestrácať nervy a zaujať jasný postoj. Nezabúdajte, že všetko, čo urobíte, urobíte pre dobro seba a svojho dieťaťa. Nech aj Vaše dieťa vyhlasuje, že Vás nenávidí, nepresvedčajte ho o tom, že to nemyslí vážne, ani mu neverte, pretože práve teraz Vás najviac potrebuje!

### 5. *Dôverujte, ale preverujte!*

V tomto prípade to platí desaťnásobne. Niet lepšieho klamára ako človeka, ktorý potrebuje zohnať svoju dávku. Učte sa vzájomne si hovoriť pravdu – v prvom rade sa však naučte prijať pravdu sám.

### 6. *Buďte dieťaťu vzorom!*

Nepoužívajte voči dieťaťu silu, tou ho prinútite iba k odporu, nie pokore. Tiež sa nesnažte mu kázať, dokazovať si, že iba Vy máte správny názor. Podľa dieťaťa nemáte pravdu, inak by vaše rady prijalo skôr. Vaše dieťa má rovnako právo na svoj názor, chce byť Vaším partnerom.

### 7. *Nekupujte si svoje dieťa!*

Nekupujte dieťaťu dary – lásku nemožno darovať, darujte mu trpezlivosť, záujem, svoj voľný čas, inak sa celkom odcudzíte.

### 8. *Nevybavujte nič za dieťa!*

Každá skúsenosť má cenu zlata a umožňuje mu dozrieť, prevziať za seba zodpovednosť a byť rovnocenným partnerom.

### 9. *Odpovedzte na každú otázku!*

Dieťa má právo pýtať sa na čokoľvek. Ak ho zbavíte tohto práva, navždy stratíte šancu poučiť ho.

### 10. *Nevyčítajte dieťaťu minulosť!*

Ani Vy ste nerobili v jeho veku všetko najlepšie.

## Charakteristika jednotlivých skupín návykových látok

### 1. Alkohol:

- najznámejšia a v našej spoločnosti *vysoko tolerovaná návyková látka*, zakomponovaná do mnohých spoločenských rituálov
- paradoxné je, že *detom ako prví ponúkajú alkohol vlastní rodičia*
- alkohol má tlmivý účinok na telesné pochody aj centrálny nervový systém
- pri stave opitosti dochádza k začervenaniam v tvári, typickému alkoholickému zápachu v dychu, nezrozumiteľnosti v reči
- nálada po užití alkoholu môže byť buď veselá alebo často agresívna – v dôsledku zvýšenej dráždivosti, prípadne depresívna
- ťažké stavy opitosti sa prejavujú potácaním v stoji a pri chôdzi, zlou koordináciou pohybov, napínaním na zvracanie, zvracaním až bezvedomím
- na zástavu srdca a dýchania zomiera ročne v opitosti niekoľko ľudí
- nie je zriedkavosťou, že na ARO nemocníc dovezú deti vo veku 8 – 12 rokov s 3 až 3,5 promile alkoholu v krvi, čo sú takmer smrteľné dávky aj pre dospelých

- závažné sú následky pri škodlivom pití alkoholu bez závislosti – úrazy, autohavárie
- alkohol je príčinou problémov v práci, v rodinných a spoločenských vzťahoch
- **závislosť** od alkoholu je nielen **psychická** /silná túžba napiť sa/, ale tiež **fyzická** / telesný abstinčný stav po odňatí alkoholu v podobe trasu celého tela, zvýšeného potenia, rizika epileptických záchvatov/
- **negatívne dôsledky** závislosti od alkoholu sú zrejmé **na telesnom zdraví** /poškodená pečeň, mozog, tráviaci trakt, srdcovo-cievny systém, ľadviny/, **duševnom zdraví** / depresie, úzkostné poruchy, psychózy, demencie, samovraždy/, **v sociálnej oblasti** /narušené vzťahy, rozvodovosť, strata zamestnania, strata postavenia, finančné problémy, rozpory so zákonom, kriminalita/, **v duchovnej oblasti** / strata záujmov, duchovné spustnutie, vnútorná prázdnota, strata zmyslu života, odcudzenie, izolácia/
- ľudia závislí od alkoholu zomierajú v priemere o 15 – 20 rokov skôr ako ich rovesníci

## 2. Lieky – Sedatíva, Hypnotiká:

- špecifikom tejto skupiny legálnych a povolených liekov je, že sem patria látky vysoko účinné v liečebnom procese chorých, ale tie isté látky nesú so sebou pri dlhodobom užívaní riziko vzniku závislosti
- patria sem najmä: Diazepan, Oxazepan, Xanax, Radepur, Defobin, Zopiclon, Bellaspon, Dinyl, Eunalgit a mnohé iné
- pôsobia tlmivo na centrálny nervový systém s cieľom vyvolať pocit duševného upokojenia, uvoľnenia, príp. pri nespavosti navodia spánok
- v prípade predávkovania, pri otrave dochádza k vysokej únavnosti, potácaniu sa, k poruche koordinácie pohybov, nejasnej výslovnosti slov, k závratom, pri ťažkom stave k letargii, zmätenosti, zníženiu krvného tlaku, k strate vedomia, zástave srdca až k smrti
- **závislosť** od týchto látok **vzniká**: - potom ako boli kvôli úzkostnej poruche, nespavosti alebo bolesti predpísané lekárom
- ilegálnym získaním a užívaním z dôvodu dosiahnutia psychoaktívneho účinku
- **typickým prejavom** závislosti od týchto drog je náladosť, keď sa obdobia eufórie striedajú s obdobiami mrzutosti, agresivity /prejav **psychickej závislosti**/, bolesťami hlavy a iných častí tela/ prejav **fyzickej závislosti**/
- jasným prejavom závislosti je tiež zvýšenie tolerancie na danú látku prejavujúce sa paradoxným pôsobením a teda lieky namiesto toho , aby človeka utlmili, uspali, preberú ho, oživia, zlepši sa mu nálada a stáva sa aktívnym
- **abstinčný stav** sa prejavuje: úzkosťou, trasom, nechutenstvom, slabosťou, napínaním na zvracanie, zvracaním, kŕčmi, poklesom krvného tlaku, hrozí riziko epileptických záchvatov
- **možnosť objaviť stopy drogy v moči do 7 dní**

## 3. Prchavé látky:

- najčastejšie zneužívanými látkami je benzín, toluén, acetón, chloroform, ktoré sa vdychujú za účelom dosiahnutia zmeny vedomia / vedomie je zahmlené, pocit akoby ľahkej, pripitej hlavy, zníženie zábran,skreslené vnímanie reality, útlm až výpadok pamäte /
- **ohrozené** sú najmä **malé deti** /chlapci vo veku 8 – 13 rokov/ **z ulice alebo zo zle fungujúcich rodín**, tiež bezdomovci, ktorí si drogu pre jej nízku cenu ľahko zaobstarajú
- typické je začervenanie očí, kože tváre hlavne v okolí nosa a úst, prenikavý zápach prchavej látky šíriaci sa od užívateľa, z jeho šiat, neupravený vzhľad, objavuje sa napínanie na zvracanie, zvracanie, hnačky, závraty, nepravidelnosť rytmu srdca
- závažné je **toxické poškodenie mozgu** prejavujúce sa dezorientáciou, trasom, neistou chôdzou, nesúvislou rečou, výpadkami pamäte, halucináciami a bludmi, tiež **toxické poškodenie obličiek, srdca, pečene, pľúc**

- **úmrtia** nastávajú z udusenía po inhalácii do igelitového vrečka alebo v uzavretom priestore, udusenía zvratkami, následkom zlyhania srdca, dýchacej sústavy, príp. následkom úrazov či samovrážd
- **možnosť objaviť stopy drogy v moči do 25 dní**

#### 4. **Tabak:**

- jedinou legálnou drogou, ktorá nemá ani čiastočne preukázateľné pozitívne účinky na zdravie človeka, teda pôsobí iba škodlivo, navyše ide o **vysoko návykovú látku**
- najčastejšia príčina predčasnej smrti / každý rok zomrie v 25 krajinách EÚ viac než 79 000 ľudí vinou fajčenia, z toho 19 000 nefajčiarov/
- typické pre chronické fajčenie je nechutenstvo, oslabená chuť a čuch, zvýšený výskyt rakoviny, poruchy srdcovo-cievneho systému s následnými infarktmi, poruchy vedúce k iným cievnym ochoreniam, chronický zápal priedušiek, astma, žalúdočné vredy, zníženie fyzickej výkonnosti, pocit únavy, bolesti hlavy, žltnutie zubov, fajčiarsky zápach v dychu
- **abstinenčný stav** sa prejavuje neodolateľnou chuťou na drogu, zvýšeným apetítom, nervozitou, nespavosťou, priberaním na váhe
- **negatívne dôsledky** fajčenia sú okrem spomenutých **fyzických**, tiež **psychické** / pocity viny voči sebe, dieťaťu, priateľom vedúce k nedostatku sebaúcty, nízkemu sebahodnoteniu, zvýšenej dráždivosti/, **v oblasti sociálnych vzťahov** / komplikované vzťahy v škole, v rodine, na pracovisku, v doprave aj na rekreácii, kde fajčiari svojou závislosťou ohrozujú zdravie nefajčiarov a preto sú vysúvaní na okraj spoločnosti/, **v duchovnej oblasti** /odcudzenie, izolácia/

#### 5. **Konopné drogy:**

- najčastejšie formy: **marihuana a hašiš** /označované ako rekreačné drogy/, ktorých všetky druhy sú u nás **ilegálne**
- najväčšiu obľubu dosiahla marihuana v čase hnutia hippies v druhej polovici šesťdesiatych rokov 20.storočia
- už 15 minút po vyfajčení marihuanovej cigarety sa dostaví **účinnok** pretrvávajúci **2 – 4 hodiny**
- kvalita nálady po použití drogy vo veľkej miere závisí od očakávania a od nálady akú mal človek predtým
- **bezprostredné účinky:** zvyčajne pocit eufórie, uvoľnenia s tendenciou k ospalosti a zvýšenej sexuálnej žiadostivosti, strata pojmu o čase, zvýšenie pocitu hladu a zníženie spoločenskej komunikácie, zrýchlenie pulzu srdca, začervenanie očných spojiviek, sucho v ústach, neistá chôdza, poruchy koordinácie pohybov, jemný tras rúk, problémy s krátkodobou pamäťou, úzkosť, strach a panické stavy z pocitov prenasledovania, alebo pasivita a mierumilovnosť, zhoršenie pozornosti a psychomotorického výkonu behom intoxikácie, zvýšené riziko úrazov, zvýšené riziko psychotických príznakov – podozrenie na vznik schizofrénie
- **dlhodobé škodlivé účinky:** chronický zápal priedušiek a riziko rozvoja zhubného nádoru, jemné trvalé poškodenie pozornosti a pamäte
- **závislosť na kanabise /marihuane/** sa prejavuje neschopnosťou abstinovať alebo sa vo vzťahu k droge ovládať
- možné škodlivé účinky: zvýšené riziko rakoviny v dutine ústnej, hltana, riziko neurologického poškodenia, leukémia u detí vystavených účinkom kanabisu počas vnútromaternicového vývinu, zhoršený prospech v škole u detí a zhoršená výkonnosť u dospelých, sexuálne ochorenie spôsobené uvoľnením zábran a stratou kontroly po intoxikácii
- **možnosť objaviť stopy drogy v moči 1 – 3 dni**

#### 6. **Utlmujúce drogy /opiáty/:**

- s výnimkou liekov / Diolan, Codein, Kodynal Pleumolysin/ ide o ilegálne / u nás najznámejší heroín/, **silne návykové drogy**
- spôsoby užívania: fajčenie cigariet, fajčenie fajky, šnupanie, inhalovanie, tabletková forma, pitie



- čaj, pichanie priamo do žíl
- na Slovensku máme 3 výrazné skupiny ľudí závislých od opiátov:
  1. *závislí od opiátov v tabletkách / tabletkári/* - od Spazmoveralginu, Alnagonu sú závislé najmä ženy v strednom a staršom veku, o ktorých sa často ani nevie
  2. *závislí od vývarov z makovej slamy / čajičkari/* - ide o pomerne malú skupinku
  3. *závislí od heroínu / heroinisti, narkomani, feťáci/* - dramatický nástup zaznamenali najmä po revolúcii v roku 1989
- z praktického hľadiska ide o bolesť utlmujúcu drogu – s analgetickým účinkom
- po jednorazovom užití dávky, ktorá nebola príliš silná, sa navonok nemusia prejavovať žiadne nápadné príznaky, preto rodičia ťažko zisťujú vývin závislosti u dospievajúcich detí
- **nápadné znaky:** silné zúženie zreníc do veľkosti špendlíkovej hlavičky, vodnaté oči, škrabanie sa po tele v dôsledku svrbenia kože, zaspávanie, spomalenie pohybov a reči, zníženie frekvencie dýchania, zápcha, strata chuti do jedla a chudnutie, strata sexuálnej žiadostivosti, stopy po vpichoch, utrácanie peňazí, klamstvo v súvislosti s potrebou získania prostriedkov na drogu, nekritičnosť, utajovanie užívania, vnútorný pocit eufórie, akné, vyrážky na tvári, zanedbávanie osobnej hygieny
- **znaky predávkovania:** pocit na zvracanie, zvracanie, poruchy pravidelnej činnosti srdca až smrť v dôsledku opuchu mozgu, pľúc a zástavy dýchania
- **nebezpečenstvo infekcie krvou prenosných ochorení** – infekčný zápal pečene /hepatitída/ typu B a C, zápaly kože, tiež HIV/AIDS
- **abstinenčný stav:** chuť na drogu v podobe nervozity, agresivity, nespavosti, potenie, striedanie pocitov tepla a zimy, hnačky, napínanie na zvracanie, zvracanie, bolesť hlavy, kĺbov, svalov, nadmerná sekrécia z nosa, kašeľ s vykašliavaním, teplota
- **možnosť objaviť stopy drogy v moči do 48 hodín**

## 7. Povzbudzujúce /stimulačné/ drogy:

- ilegálne, v laboratóriách umelo vyrábané, **silne návykové** syntetické **drogy** s účinkom povzbudzujúcim k činnosti
- v súčasnosti zaznamenáva u našich toxikomanov najväčšiu obľubu najmä pervitín
- spôsoby užívania: tabletková forma, pichanie priamo do žíl, šnupanie, fajčenie
- **účinnok** sa dostaví po niekoľkých sekundách a trvá **niekoľko hodín**
- **nápadné znaky:** zníženie chuti do jedla a potreby spánku, predĺžený pocit eufórie, zvýšenej čulosti, príval energie, zhovorčivosť, hypersexualita, široký pocit lásky, optimizmus, nadmerná aktivita, zvýšená vnímavosť na sluchové, čuchové a optické podnety, rozšírené zreničky, zovretie čelustí, škrípanie zubov, hnačky, podvýživa, rednutie vlasov
- **zvýšenie dávky** môže viesť k podráždenosti, stereotypným, neúčelným pohybom a prejavom v správaní
- **znaky predávkovania:** zrýchlenie pulzu, zvýšenie krvného tlaku, začervenanie v tvári, zvýšenie telesnej teploty, až zlyhanie srdcovo-cievneho systému, krvácanie do mozgu
- **rizikom** po dlhodobom užívaní je **poškodenie mozgu** v dôsledku drobných krvácaní, ťažké depresie, poruchy pamäte a typické **amfetamínové psychózy** /paranoidné pocity neodôvodneného strachu z prenasledovania, často spojené s halucináciami, niekedy vedúce k násiliu zo strany pacienta, ba aj vraždám či samovraždám/
- **nebezpečenstvo infekcie krvou prenosných ochorení** – infekčný zápal pečene /hepatitída/ typu B a C, zápaly kože, tiež HIV/AIDS
- **abstinenčný stav:** vyčerpanie, spánok, letargia, až silný stav smútku, depresia
- **možnosť objaviť stopy drogy v moči do 3 dní**

### 1. Drogy meniace vedomie /halucinogény/:

- nejde o nové drogy, už pred vyše 2 000 rokmi užívali americkí Indiáni huby, kaktusy spôsobujúce psychické zmeny
- u nás sú u mládeže populárne ilegálne chemicky vyrobené látky ako LSD
- formy drogy: LSD papieriky napustené účinnou látkou, želatínové guľôčky alebo plátky, prášok, sprej, tabletky, kapsuly, čípk, roztok
- **účinnok** sa dostaví hneď a trvá **niekoľko hodín** 4 – 8, niekedy až 36 hodín
- **bezprostredný účinok:** poruchy vnímania, myslenia /skreslené vnímanie času, priestoru, identity/, nadmerná citlivosť /zvukové a vizuálne halucinácie/, narušenie pudu sebazáchovy, striedanie nálad /pocit šťastia môže byť vystriedaný pocitom strachu, úzkosti/, nezrozumiteľná reč, krik, smiech, začervenanie tváre, rozšírenie zreníc, zvýšenie krvného tlaku a teploty
- človek v akútnom stave po požití halucinogénov pôsobí na svoje okolie nápadne a šokujúco
- **riziko:** nevypočítateľné správanie, úrazy následkom zmeny vnímania /pocit lietania, beztiaže/, zmätenosť, dezorientácia, paranoja, intoxikačná psychóza /ťažká duševná porucha/ podobná schizofrénii, samovražedné tendencie, zvyšovanie srdcovej činnosti, novorodenecké defekty u detí vystavených účinkom halucinogénov počas vnútromaternicového vývinu
- **užitie malého množstva drogy môže mať za následok trvalú zmenu osobnosti**

## Závislosť a jej liečba zameraná na rodinu

### Závislosť:

Pod závislosťou rozumieme opakované užívanie návykových látok /drog/ v takej miere, že užívateľ je ich nútený napriek zvyšujúcim sa psychickým i fyzickým problémom, brať stále ďalej. Interval ich užívania sa stále skraca a ich vysadenie spôsobuje tzv. abstinčný stav. Závislosť je chronické a recidivujúce ochorenie, kedy každý, kto sa raz závislým stal, zostáva ním do konca svojho života. Aj po úspešnej liečbe a vysadení drogy sa môže stať iba abstinujúci závislý.

Závislý človek stráca určitý druh slobody, možnosti voľby, má pocit obmedzenia. Okrem psychických a fyzických problémov nastupujú osobné, pracovné, sociálne, rodinné a ďalšie problémy, do ktorých je zainteresované aj celé okolie závislého, hlavne jeho najbližšia rodina.

Zaujatosť a vtiahnutie do problému môže najmä u najbližších príbuzných viesť ku zmene správania a duševného stavu, ktorý označujeme ako **spoluzávislosť**. V tomto stave dochádza k neschopnosti racionálne a správne riešiť najmä situácie súvisiace so závislým /napr. rodičia dávajú dieťaťu peniaze na drogu, lebo nechcú, aby kradol/.

Pri spoluzávislosti spravidla v aktivite zameranej na závislého dochádza až k strate osobnej identity prejavujúcej sa **poškodením duševného zdravia** spoluzávislého človeka – najmä myslenie je stále zamerané na hľadanie príčin užívania návykovej látky, obviňovanie až preberanie zodpovednosti za vznik závislosti a v zameraní na potreby závislého, spoluzávislý zanedbáva sám seba. Tento stav sa prejavuje poruchami nálady, depresiou, plačlivosťou, obavami, strachom, podráždenosťou, nesústredenosťou, nervozitou, nespavosťou.. Z telesných príznakov okrem nechutenstva sú to bolesti žalúdka, kŕče, hnačky, chudnutie.

V genéze rodinného prostredia sa **len veľmi zriedka** stáva, že **závislý ostáva iba jeden** jej člen. Väčšinou sú to najmä genetické faktory, ktoré spolupôsobia pri vzniku závislosti. Tiež určité rodinné rituály a neadekvátne fixované vzorce správania /najmä pri konzumácii legálnych drog/ môžu napomáhať vzniku tohto ochorenia.

### Rodinná terapia:

Rodina hrá naozaj dôležitú rolu v živote závislého človeka. Počíta sa s ňou ako s možnou účinnou silou pri liečbe a doliečovaní nielen jedného, ale aj ďalších členov rodiny. Preto sa stále viac pozornosti venuje rodinnej, párovej terapii, skupinám blízkych, tak v individuálnej ako aj

skupinovej rovine.

Práca s blízkymi má najmä informačný charakter, aby rodinní príslušníci porozumeli závislému, dozvedeli sa informácie o priebehu liečby, o závislosti ako o chorobe, o prístupe k pacientovi v jednotlivých fázach liečebného i poliečebného procesu.

Pri práci so spoluzávislými príbuznými sa terapia sústreďí tiež na to, aby sa sami správne skompenzovali a vyrovnali s existujúcim stavom- sústreďujeme sa na uvoľnenie napätia, získanie nadhľadu v komunikácii so závislým. Úsilie je zamerané na zastavenie ich aktivít zameraných na podporu závislého, pretože zväčša bývajú kontraproduktívne. Terapia je zameraná na zvládanie seba samého v situáciách izolovane od závislého.

Ideálne je kombinovať individuálny prístup so skupinovou psychoterapiou, kde sa v podporných skupinách stretávajú s ľuďmi s rovnakým problémom a získavajú tak na modeloch iných zdroj poučenia.

### **Využitie rodinnej terapie:**

- ukazuje na jediné možné východisko zo závislosti a záchranu závislého – liečba a resocializácia, ktoré blízki prestávajú chápať ako trest,
- pomáha rodičom prijať pravidlo, že čím je mladistvý mladší, tým treba počítať s dlhšou liečbou v chránenom prostredí, aby mnohé psychické funkcie dozreli,
- členovia rodiny využívajú účinky terapie na to, aby sprostredkovali závislému negatívnu skúsenosť s drogou a vyvinuli určitý tlak /postupnosť malých trestov/, a dosiahli tým zvýšenie motivácie pacienta na vstup do liečby,
- pomáha rodičom, partnerom nepodľahnúť manipulatívnym praktikám závislého, poznaním, že manipulácia neškodí len príbuzným, ale aj závislému / predlžujú nielen svoje, ale i závislého utrpenie/,
- oslobodzuje rodičov, partnerov od zodpovednosti za rozhodnutie dieťaťa, partnera užívať návykové látky a prevziať iba zodpovednosť za svoj postoj k tejto situácii,
- využíva sa najmä tam, kde existujúce interpersonálne konflikty a spôsoby fungovania rodiny prispievajú u pacienta k užívaniu drog, prípadne sú „brzdou“ v adekvátnom prístupe k závislému v rodine,
- poukazuje na dôležitosť dodržiavať jednotný prístup k závislému – ak nie je medzi rodičmi dohoda o výchove dieťaťa, má ju vziať do rúk jeden z rodičov,
- pomáha pri rozpade, deštrukcii rodinného spoložitia, keď je závislý akoby „vytesňovaný“ z rodinného kruhu a funguje mimo neho,
- ukazuje rodičom, že dospelosť nie je ohraničená osemnástimi rokmi, ale trvá do času, keď sa mladý človek začína starať sám o seba alebo vlastnú rodinu,
- využíva sa v rodinách, kde rodičia nechcú prijať fakt, že ich dieťa je závislé, problém bagatelizujú, negujú ho a pod., ide o situáciu, keď svojmu dieťaťu uľahčujú užívanie návykových látok, vyhýbajú sa negatívnym reakciám vo vzťahu alebo stanovovaniu istých základných hraníc v prístupe k nemu.

### **Závislosť sa netýka iba závislého:**

Závislosť sa týka prostredia, v ktorom žije a ľudí, ktorí s ním žijú. Všetky okolnosti a faktory prostredia a jeho reakcií v súvislosti so závislosťou, liečbou i poliečebnou starostlivosťou majú vplyv na aktuálny aj budúci stav závislého. Vzhľadom k tomu, že diagnostikovaním závislosti sa v rodinnom systéme mnohé muselo zmeniť, jej nezávislí členovia a ich potreby boli odsunuté na vedľajšiu koľaj, nástupom závislého na liečenie by aj rodina mala podstúpiť ozdravný proces a začať riešiť svoje problémy, ktoré sa doteraz prehlbovali a kumulovali. Preto je dôležité, aby všetci tí, ktorí so závislým prichádzajú do styku boli pravdivo a odborne informovaní o všetkom, čo so závislosťou súvisí a mali dostatok možností na starostlivosť o seba izolovane od závislého.

Terapeutické programy zamerané na rodinu plnia úlohu aj vtedy, keď sa v rodine vyskytnú výchovné, vzťahové a komunikačné problémy. Účastníci programu majú možnosť získať

informácie, návrhy a opatrenia na ich riešenie.

V Ambulantnom krízovom centre Otvorené srdce v Trnave je na takýchto stretnutiach vítaný každý dospelý, kto má záujem spolupracovať na liečbe svojich blízkych. Skupiny tvoria partneri, rodičia, dospelé deti, príbuzní, priatelia závislých. Slúžia tiež pre širokú verejnosť a na pomoc tým, ktorí majú závislosť vo svojej rodine a chcú ju riešiť i napriek tomu, že ich príbuzný závislý sa ešte nelieči. Najdôležitejším prostriedkom, ktorý v psychoterapii pôsobí je prežívanie pocitu: „nie som so svojim problémom sám“.

Skupinové terapeutické stretnutia sa v centre konajú každý prvý utorok v mesiaci o 16,00 hod.

## **Sociálne aspekty závislosti**

Negatívne dopady závislosti sa prejavujú vo viacerých oblastiach: psychickej, zdravotnej, vzťahovej i sociálnej, finančnej a právnej, a to ako u závislých jedincov, tak i u príbuzných.

Sociálna pomoc a poradenstvo sa dotýka viacerých aspektov života jednotlivca, s cieľom nápravy tam, kde je subjektívne vnímané, alebo objektívne zlyhávanie.

Priame či nepriame stretnutie sa s niektorou z foriem závislosti môže mať za následok vznik krízovej životnej situácie vo viacerých oblastiach. Najčastejšie sa stretávame s narušením v oblasti rodinných funkcií a s úpadkom či zaniknutím širších sociálnych väzieb. Pomerne časté sú dysfunkcie v pracovnej oblasti, v niektorých situáciách prichádza tiež ku konfrontácii so zákonom. Zaradenie sa do spoločnosti môže byť tiež vnímané ako problém, nakoľko závislosť znemožňuje plnú účasť na živote v spoločnosti, a taktiež i vďaka predsudkom zo strany spoločnosti.

Konečným cieľom nášho spoločného snaženia je nielen redukovanie negatívnych následkov závislosti, ale i celková zmena životného štýlu umožňujúca plnohodnotnú účasť na živote.

V neposlednom rade, naším úsilím je náprava a spoluutváranie obrazu, ktorý si o závislostiach a o závislých utvára verejnosť.

Pokúsime sa teraz uviesť niektoré konkrétne životné situácie, kde sa sociálno právne poradenstvo a pomoc usilujú jednotlivcom alebo rodinám flexibilne napomôcť ich snahe o elimináciu alebo zníženie negatívnych dôsledkov závislosti. Konštruktívne riešenie každej situácie je veľmi individuálne a závisí od konkrétnych okolností v živote jednotlivca.

### **• Rodina**

#### **Možné problémové prejavy:**

Dysfunkčné vzťahy v rodine, rozvrat vzťahov medzi manželmi, rozvod

Násilie páchané pod vplyvom alkoholu alebo drog

Zanedbávanie a týranie detí, zanedbávanie vyživovacej povinnosti

Obmedzenie alebo pozbavenie rodičovských práv

Výživné, zánik bezpodielového spoluvlastníctva manželov (BPM)

Riešenie otázky spôsobilosti na právne úkony, právny kontext liečby závislostí (informovaný súhlas...)

Ohrozenie duševného zdravia

Zhoršená situácia rodinných príslušníkov

#### **Sociálna pomoc a poradenstvo:**

Sekundárna a terciárna prevencia z hľadiska závislého a jeho okolia. Poskytovanie informácií z oblasti rodinného práva, nakoľko významné množstvo závislých tvoria rodičia, starajúci sa o deti.

Pri znižovaní negatívnych dôsledkov závislosti ochrana príbuzných – vyhľadanie krízového

ubytovania, kontaktovanie orgánu sociálno právnej ochrany, súdu, polície, zdravotníckych zariadení. Poskytovanie informácií o právach a povinnostiach v rodinných vzťahoch. Poskytovanie informácií o možnostiach liečby závislého príbuzného, motivovanie k aktívnej zmene.

- **Konfrontácia so zákonom**

**Možné problémové prejavy:**

Trestný čin opilstva  
Trestný čin ublíženia na zdraví, trestný čin zapríčinenia smrti  
Trestný čin týrania blízkej osoby a zverenej osoby  
Trestný čin zanedbávania povinnej výživy  
Krádeže  
Priestupky: výtržníctvo, dopravné priestupky

**Sociálna pomoc a poradenstvo:**

Sociálno právne poradenstvo v zmysle právnej trestnej legislatívy. Pomoc pri styku s orgánmi štátnej správy.

- **Zaniknutie širších sociálnych väzieb**

**Možné problémové prejavy:**

Vyčleňovanie sa z priateľstiev, postupná dysfunkcia a zánik členstva vo formálnych i neformálnych skupinách Zánik duchovných funkcií, postupné upadanie rebríčka hodnôt i vlastnej sebahodnoty  
Vypadnutie z podporných sietí  
Nebezpečenstvo bezdomovectva  
Zadĺženie sa

**Sociálna pomoc a poradenstvo:**

Ponuka účasti vo svojpomocných skupinách, napomáhanie k rozvíjaniu záujmov, daností a schopností. Ponuka možností štátnej pomoci na krátkodobé alebo i dlhodobejšie preklenutie krízovej ekonomickej situácie. Ponuka krízového ubytovania. Pomoc pri vybavovaní úradných záležitostí. Celkový prístup smerujúci k rozvoju a obnove sebahodnoty.

- **Problém so zaradením sa do spoločnosti**

**Možné problémové prejavy:**

Určitá diskriminácia zo strany spoločnosti čiastočne i po období liečby  
Problém uplatnenia sa na trhu práce podmienený nielen štruktúrou voľných pracovných miest, ale i osobnostnými vlastnosťami

**Sociálna pomoc a poradenstvo:**

Sprevádzanie pri vybavovaní úradných záležitostí, poskytovanie poradenstva. Pomoc pri zorientovaní sa na trhu práce, spolupodieľanie sa na aktívnom hľadaní pracovného uplatnenia.

Sociálna pomoc a poradenstvo závislým klientov a ich príbuzným slúži ako nápomocný faktor podporujúci klientovu snahu a zlepšenie svojich životných pomerov.

Proces, počas ktorého prebieha by sme mohli vymedziť v nasledujúcich bodoch:

*preskúmanie problémových oblastí – identifikácia problémov – zvažovanie možností nápravy – výber a realizácia.*

Samotný výber je záležitosťou klienta, našou snahou je, aby možnosti nápravy boli adekvátne klientovej situácii a schopnostiam. Snažíme sa napomáhať motivácii klientov ku zmene a k náhľadu na svoju súčasnú situáciu s jej negatívami a pozitívami. Klientov vedieme k tomu, aby svoje doterajšie skúsenosti vnímali ako zdroj poučenia a aby sa odhodlali podnikať kroky na ceste k cieľu, ktorý si vytýčili.