



Návykové látky

Stimulanty X Depresanty

NÁVYKOVÉ LÁTKY	STIMULANTY povzbuzující látky	DEPRESANTY tlumivé látky
Co dělají?	Zvyšují činnost centrálního nervového systému. Zrychlují srdeční tep, dýchání, zvyšují energii, pozornost a sebevědomí.	Zpomalují činnost centrálního nervového systému. Snižují úzkost, uvolňují svaly, tlumí bolest, navozují ospalost nebo euforii.
Příklady	Pervitin (metamfetamin), Kokain, Amfetaminy (extáze), Kofein, Nikotin	Heroin (opiooid), Alkohol, Benzodiazepiny (Diazepam, Xanax), Barbituráty, Kratom (ve vyšších dávkách)
Použití	Používají se např. u ADHD nebo narkolepsie. Zneužívány kvůli euforii, zvýšené výkonnosti nebo potlačení únavy.	Používají se ke zmírnění úzkosti, nespavosti, bolesti a svalového napětí. Zneužívány kvůli úniku od stresu, emocí a pro zklidňující účinky.

Tlumivé látky

HEROIN

◆ známý také jako diacetylmorfin, je polosyntetický opioid odvozený z **morfinu**, který se získává z pryskyřice rostliny máku. Je vysoce návykový a jeho užívání představuje významný zdravotní a společenský problém.

◆ **Způsoby užití** heroinu a zdravotní rizika

Heroin lze užívat injekčně, šňupáním nebo kouřením. Nitrožilní užití: Injekční aplikace je nejrizikovější způsob užití, spojený s vysokým rizikem infekcí, jako je HIV, hepatitida B a C, abscesy a další komplikace.

◆ **Přechod** od lékařsky předepsaných opioidů k heroinu

V některých případech mohou pacienti, kterým byly po úrazech nebo operacích předepsány opioidy pro tlumení bolesti, vyvinout závislost na těchto lécích. Když již nemohou získat předpisy od lékařů, někteří z nich se obracejí k heroinu jako levnější a dostupnější alternativě. Tento jev byl pozorován zejména v USA během opioidní krize.

Seriál o OxyContinu: Doporučuji zhlédnout seriál "Painkiller" na Netflixu, který se zabývá problematikou opioidní krize v USA a rolí farmaceutických společností.

◆ Problém s **fentanylem**

Fentanyl je syntetický opioid, který je mnohonásobně silnější než heroin. V posledních letech se objevuje na černém trhu, často smíchaný s heroinem nebo prodáváný jako heroin, což zvyšuje riziko předávkování a úmrtí.



WTF?

CO ZABÍJÍ
✓
AMERIČANY?



Tenderloin - Oblast je známá vysokou mírou užívání drog, bezdomovectvím a násilnou kriminalitou. Mnoho obyvatel čelí chudobě a sociálnímu vyloučení.

Tenderloin má dlouhou historii spojenou s nízkopříjmovým bydlením a zábavním průmyslem. V průběhu let se zde soustředily různé marginalizované skupiny, což vedlo k současným sociálním problémům.

Dokumentární film: Pro lepší pochopení situace v čtvrti Tenderloin doporučuji zhlédnout dokumentární film "Tenderloin Blues", který poskytuje hluboký vhled do života obyvatel této oblasti.



KRATOM

- ◆ Kratom je **rostlina** původem z jihovýchodní Asie, jejíž listy obsahují látky působící na opioidní receptory.
- ◆ **Účinky:** V malých dávkách stimuluje, ve vyšších má tlumivé a analgetické účinky podobné opioidům.
- ◆ **Dostupnost:** V některých zemích je legální a dostupný online nebo v obchodech. V České republice je kratom legálně dostupný a jeho popularita roste, zejména mezi mladými lidmi.
- ◆ **Rizika:** Při pravidelném užívání může vzniknout závislost, s abstinenčními příznaky podobnými opioidům.



BENZODIAZEPINY

Benzodiazepiny jsou skupina psychoaktivních látek, které patří mezi tlumivé látky (depresanty). Používají se hlavně v lékařství – ke zmírnění **úzkosti**, nespavosti, svalového napětí nebo k léčbě epilepsie.

♦ **Jak působí**

Zpomalují aktivitu centrálního nervového systému.

Zvyšují účinek neurotransmiteru GABA, který „zklidňuje“ mozek.

Navozují uvolnění, ospalost, snižují stres a napětí.

♦ **Běžné léky** (často předepisované)

Diazepam (Valium)

Alprazolam (Xanax)

Lorazepam (Ativan)

Clonazepam (Rivotril)

♦ **Rizika**

Závislost: Rychle vzniká fyzická i psychická závislost (už po několika týdnech).

Tolerance: Časem je potřeba zvyšovat dávky pro stejný účinek.

Abstinenční příznaky: Třes, úzkosti, nespavost, někdy až záchvaty.

Nebezpečí kombinace s alkoholem nebo opioidy – hrozí selhání dechu a smrt.

♦ **Zneužití**

Užívají se i rekreačně kvůli zklidňujícím účinkům, často v kombinaci s jinými drogami (např. heroin, alkohol).

Často zneužívány v rave scéně nebo mezi lidmi trpícími úzkostí.



Stimulanty

PERVITIN

Pervitin, známý také jako metamfetamin, je silný stimulant centrálního nervového systému. V České republice má dlouhou historii a je jednou z nejrozšířenějších nelegálních drog.

♦ Historie a **rozšíření v České republice**

Pervitin se v Československu začal vyrábět již v 70. letech 20. století. Díky snadné dostupnosti prekurzorů a jednoduchosti výroby se rychle rozšířil mezi uživateli. Česká republika se stala známou výrobou pervitinu v domácích podmínkách, tzv. "varen".

♦ Přidávání „pika” do **tanečních drog**

Pervitin bývá někdy přidáván do tablet **extáze (MDMA)** nebo jiných tanečních drog, aby se zvýšil jejich stimulační účinek a snížily náklady na výrobu. To však zvyšuje riziko pro uživatele, kteří nemusí být informováni o skutečném obsahu konzumované látky.

♦ **Způsoby užití**

Způsoby užití: Šňupání, kouření, injekční aplikace.

♦ **Domácí výroba a rizika**

Domácí laboratoře ("**varny**") často používají nebezpečné chemikálie, což představuje riziko výbuchu a kontaminace prostředí. Výroba pervitinu zahrnuje látky jako pseudoefedrin (z léků proti nachlazení), kyseliny a rozpouštědla.

♦ Vliv na **tělesnou hmotnost**

Pervitin potlačuje chuť k jídlu, což může vést k rychlému úbytku hmotnosti. To je jeden z důvodů, proč jej některé ženy, včetně mladých dívek, zneužívají s cílem zhubnout. Tento způsob hubnutí je však extrémně nebezpečný a může vést k vážným zdravotním problémům.

*Dokumentární série: "**Česko na drogách**" – poskytuje hluboký vhled do problematiky užívání pervitinu a jiných drog v České republice.*

*Video z kanálu **Hlubiny**: Rozhovory s lidmi, kteří mají zkušenosti pervitinem, nabízejí autentický pohled na život s touto drogou.*

KOKAIN

Kokain je silný stimulant centrálního nervového systému, získávaný z **listů rostliny koka**. Je známý svými euforickými účinky, zvýšenou energií a sebevědomím. V České republice jeho obliba roste, ačkoli tradičně dominoval pervitin.

♦ Obliba mezi **podnikateli a ve vyšších společenských vrstvách**

Kokain je často spojován s vyššími společenskými vrstvami, včetně podnikatelů a politiků. Jeho užívání v těchto kruzích může být motivováno touhou po zvýšení výkonnosti, sebevědomí a schopnosti zvládat stres. Psycholog a adiktolog Ivan Douša uvádí, že výskyt kokainu ve sněmovně odráží módu v bohatší části společnosti.

♦ **Kvalita kokainu**

Kvalita kokainu na černém trhu je často nízká, s čistotou méně než 50 %. Dealeři drogu ředí a nabízejí ve dvojí kvalitě, přičemž levnější verze je dostupná širšímu spektru uživatelů. To zvyšuje riziko zdravotních komplikací, protože uživatelé často nevědí, jaké příměsi droga obsahuje.

♦ **Způsoby užití** a rizika

Způsoby užití: Nejčastěji šňupání prášku, ale také kouření (ve formě cracku) nebo injekčně.

Rizika: Vysoké riziko závislosti, kardiovaskulární problémy, psychické poruchy, riziko předávkování, zejména při nízké kvalitě drogy.

♦ **Crack** : Crack je považován za „drogu chudých čtvrtí“ – v 80. letech způsobil obrovskou krizi zejména v afroamerických komunitách v USA (tzv. cracková epidemie).

Film: "Vlk z Wall Street" – ilustruje životní styl spojený s užíváním kokainu.

DV TV



KOFEIN

Kofein je nejrozšířenější stimulant na světě, běžně se vyskytující v kávě, čaji, čokoládě a mnoha nealkoholických nápojích. V posledních letech se však objevují nové produkty, jako jsou energetické nápoje a specifické značky, které cílí na mladší publikum, včetně dětí a dospívajících.

♦ Užívání kofeinu **děťmi**

Děti a dospívající stále častěji konzumují nápoje s vysokým obsahem kofeinu, což vyvolává obavy mezi odborníky na zdraví. Nadměrný příjem kofeinu u mladistvých může vést k problémům, jako jsou poruchy spánku, zvýšená srdeční frekvence, úzkost a v extrémních případech i závažnější zdravotní komplikace.

♦ **Kauza Prime**

Prime je značka nápojů, kterou založili influenceri Logan Paul a KSI. Mezi jejich produkty patří Prime Hydration, neobsahující kofein, a **Prime Energy**, energetický nápoj s vysokým obsahem kofeinu.

♦ Mezi **hlavní negativní dopady** patří:

Narušený spánek – potíže s usínáním, nekvalitní spánek

Poruchy soustředění ve škole

Zvýšená úzkost, podrážděnost

Kardiovaskulární problémy – vyšší krevní tlak, bušení srdce

Nadváha/obezita (vysoký obsah cukru) nebo naopak podváha (ztráta chuti k jídlu)

♦ **Regulace prodeje** energetických nápojů dětem

V reakci na rostoucí oblibu energetických nápojů mezi dětmi někteří zákonodárci navrhuji omezit jejich prodej nezletilým. Například v Polsku již taková regulace platí. V České republice se o podobných opatřeních diskutuje, přičemž odborníci zdůrazňují význam osvěty a informovanosti rodičů i dětí o rizicích spojených s konzumací těchto nápojů.

