

NEPOTREBUJEŠ TO ZAŽIŤ



„Ak vládneš nad okamihom, vládneš nad životom.“

Marie von Ebner-Eschenbachová



Ministerstvo zdravotníctva SR

Realizované s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva SR - v rámci účelovej dotácie
na podporu protidrogových aktivít pre rok 2015

OBSAH

1. ÚVOD	4
2. AKO SA K VÁM MÔŽU DROGY DOSTAŤ?	5
3. HISTÓRIA ZNEUŽÍVANIA OMAMNÝCH LÁTOK	6
4. POJEM DROGA	7
5. NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI	14
6. PREČO „STOP“ DROGÁM ?	15
7. ZÁVER	17
POSTREHY A POCITY PEER AKTIVISTOV Z BESIED	18

ÚVOD

Tento materiál vznikol ako výstup z prednášok a besied pre žiakov 8. a 9. ročníkov základných škôl v zriaďovateľskej pôsobnosti Mesta Spišská Nová Ves v rámci projektu s názvom „Nepotrebuješ to zažiť“, realizovaného s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva SR v rámci účelovej dotácie na podporu protidrogových aktivít pre rok 2015.

Cieľom projektu bolo formovanie zdravého životného štýlu mladej generácie už na základnej škole a podpora žiakov v uvedomovaní si zodpovedného rozhodovania sa v situáciách, keď sú vystavení tlakom skupiny alebo tlakom vnútorného prostredia.

Preventívne aktivity prebiehali formou prednášok, besied a praktických ukážok s odborníkmi z relevantnej oblasti (OZ Mladí ľudia a život, zástupca MsP, zástupca Policajného zboru SR). Súčasťou výbavy prednášajúcich bol protidrogový kufrík a simulačné okuliare (simulujúce opitosť a stavy po užití drog).

Peer aktivisti z OZ Mladí ľudia a život zo Spišskej Novej Vsi v rámci besied poskytli žiakom možnosť dialógu s rovesníkmi na témy drogovej závislosti, ich foriem, nástrah, ale hlavne formovania osobného presvedčenia, že zneužívanie omamných látok nie je ani zdravé, ani múdre, ani moderné.

Zástupca MsP prednášal o škodlivosti užívania drog a prezentoval reálne príklady z praxe, súvisiace s užívaním omamných látok.

Zástupca Policajného zboru SR sa v svojich prednáškach venoval hlavne trestnoprávnej zodpovednosti v súvislosti so zneužívaním drog.

Projekt bol realizovaný v mesiacoch september – november 2015.

2. AKO SA K VÁM MÔŽU DROGY DOSTAŤ?

Viacerí užívatelia drog uznali, že cez spoločnosť priateľov sa dostali naivne k drogám už v záverečných ročníkoch základnej školy. Najprv to bola zvedavosť a túžba zapadnúť do spoločnosti, alebo snaha nájsť východisko z problémov v rodine a v škole. Začalo sa to cigaretami a ľahšími drogami, ktoré im ponúkli práve ich najbližší priatelia. Postupne však začali siahäť po čoraz ťažších drogách, ako je heroín a zdalo sa, že z toho sveta už niet východiska. Žili doslova na ulici a nakoniec sa dostali do takeého štádia, že mali narušené zdravie, stratili priateľov, sklammali rodinu... Mnohí ich priatelia umreli a mnohí z nich sú vo väzení pre všelijaké trestné činy, ktoré spáchali. Ľahko je dostať sa k drogám, ale treba veľa času a úsilia, aby sa ich človek zbavil a sú prípady, že sa to potom nepodarí vôbec.

Skutočný príbeh bezdomovca Štefana: Štefan bol žiadaný a uznávaný interiérový maliar. Vždy mal pripravené nové technológie a nápady, s ktorými skrášľoval obydlia iných ľudí. Jeho zákazníci sa mu zvykli okrem iného zavďačovať aj ponúkaním alkoholu. Ponúkali mu ho po práci, počas práce, ale aj hocikde v pohostinstvách, kde ho stretli. Veľakrát už pri príchode ho čakal na stole pohárik s alkoholom. Do tejto chvíle by sa zdalo, že je všetko v poriadku. Uznávaný odborník a vďačnosť.

Problém bol v dvoch veciach. V tom, že mal veľmi **ľahký prístup k alkoholu** a v tom, že ho nedokázal odmietnuť, **nepoznal dôvod prečo povedať „NIE“**. Stal sa z neho človek závislý na alkohole, alkoholik. Postupne prišiel o rodinu, zamestnanie, zdravie, majetok, priateľov a nakoniec aj o ľudskú dôstojnosť. Toho času je bezdomovec na území mesta Spišská Nová Ves, je špinavý, hladný, spí tam, kde ho noc zastihne. Ľudia ho odvsadial vyháňajú ako túlavého psa. Akákoľvek snaha jeho súrodencov ako aj rôznych inštitúcií sa vždy míňa účinku. **Je silne závislý** a napriek tomu, že teraz to už vie, vždy dá prednosť fľaši lacného vína pred akou-

koľvek pomocou. Viackrát povedal, že **keby vedel**, kam ho alkohol dove-
die, tak by sa pohárka v živote ani nedotkol.

Cieľom tejto publikácie je poskytnúť dostatok informácií:

- **aby ste poznali zakázané látky a vyhli sa im**
- **aby ste mali vždy dostatok správnych informácií k odvahe povedať drogám NIE!!!**

Je jasné, že každý z vás sa raz s drogami stretne, pokiaľ sa tak už nestalo. Drogy sú na celom svete od nepamäti, vždy boli predmetom záujmu, skúmania a experimentovania. Niektoré sa ako liečivá využívajú dodnes. Taktiež sa v rôznych formách s nimi obchoduje ako so zakázanými látkami. Obchod s drogami je druhý najvýnosnejší obchod hneď po obchode zo zbraňami. Ale nie pre toho, kto drogy berie, alebo ten, do koho strieľajú.

3. HISTÓRIA ZNEUŽÍVANIA OMAMNÝCH LÁTKOK

Drogy na začiatku vznikali z prírodných produktov, ako z rastlinných či živočíšnych. Ich význam bol predovšetkým spojený s utlmovaním bolesti a chorôb. Používali ich šamani, boli to psychoaktívne látky, z ktorých vyrábali tzv. „čarovné nápoje“.

Lokality a druhy:

- Severná Amerika - rozšírené žuvanie a fajčenie tabaku.
- Stredná Amerika a Mexiko - konzumácia kaktusu, nazývaný PEYOTL- ktorý obsahuje látku MESKALÍN, meskalínové hribiky, je to psychoaktívna látka.
- Južná Amerika - kokové listy, žuvanie, najčastejšie v období sucha.
- Juhozápadná, juhovýchodná, stredná Ázia, Čína - fajčilo sa surové ópium.
- India - konope a hašiš.
- Európa - konzumácia alkoholu,
- severná Európa a Sibír - extrakty z húb.
- Afrika - KATHA - fajčenie jej listov.

Rozmach:

- 19. – 20. storočie nástup technickej revolúcie a prírodných vied najmä chémie priniesol zneužívanie psychoaktívnych látok.
- 19. storočie, užívanie morfínu.
- 19. - 20. storočie - heroín.
- 20. roky 20. storočia - kokaín.
- 60. roky 20. storočia - marihuana, hašiš LSD.
- 80. roky 20. storočia - syntetické drogy, amfetamíny.

Drogy sa užívajú v každej vrstve spoločnosti. Kým bohatší si „dopriali“ drahé drogy ako značkový alkohol, kokaín, heroín, v strednej vrstve „marišku“ a amfetamíny, v sociálne slabších vrstvách sú zvlášť obľúbené prchavé látky.

4. POJEM DROGA

Za oficiálnu definíciu pojmu **droga** môžeme považovať definíciu Svetovej zdravotníckej organizácie (World Health Organization, ďalej WHO):

„Droga je akákoľvek látka, ktorá po vstupe do živého organizmu je schopná pozmeniť jednu alebo viac jeho funkcií, pôsobí priamo alebo nepriamo na centrálny nervový systém a môže mať priznané postavenie lieku.“

ROZDELENIE DROG

- Legálne drogy
 - alkohol
 - tabak, tabakové výrobky
 - organické, syntetické rozpúšťadlá a prchavé látky
- Nelegálne drogy
 - kanabinoidy
 - opiáty
 - kokaín a crack
 - amfetamín



ALKOHOL

<i>Zdroj drogy</i>	Získava sa kvasením, hlavne ovocia alebo obilja, pri ktorom sa cukor štiepi na alkohol a oxid uhličitý.
<i>Psychoaktívna látka</i>	Etylalkohol (etanol) - jedovatý uhľovodík
<i>Účinky na organizmus</i>	Zníženie reakčnej pohotovosti, koordinácie pohybov, úsudku vnímania bolesti, výpadky pamäte, tlmenie až zastavenie činnosti centra pre dýchanie a krvný obeh, čo môže viesť až k smrti.
<i>Zdravotné a iné riziká</i>	Nadmerné alebo pravidelné užívanie alkoholických nápojov zvyšuje riziko nasledovných ochorení ako: - poškodenie pečene (cirhóza) - poškodenie mozgu - impotenciu resp. neplodnosť - srdcovo cievne ochorenia Dlhodobá alebo častá konzumácia alkoholických nápojov prináša okrem zdravotných rizík, aj riziká sociálne: - strata zamestnania, - zvýšená rozvodovosť, - páchanie priestupkov, trestnej alebo inej - protispoločenskej činnosti, - zvýšený sklon k samovražde, - domáce násilie a mnoho ďalších...

<i>Legislatíva</i> 	Problematiku upravujú nasledovné legislatívne normy: - Zákon NR SR č. 46/1989 o ochrane pred alkoholizmom a inými toxikomániami - Zákon SNR č. 372/1990 Zb. o priestupkoch - Zákon NR SR č. 300/2005 Z. z. – Trestný zákon - všeobecné nariadenia miest a obcí (ak sú samosprávou vydané)
---	---



NIKOTÍN

<i>Zdroj drogy</i>	Usušené rastliny z rodu Nicotiana. Najpopulárnejší a najčastejšie kultivovaný druh je Nicotiana tabacum.
<i>Psychoaktívna látka</i>	Nikotín, ktorý patrí k jedným z najtoxickejších jedov na svete
<i>Účinky na organizmus</i>	Zvýšenie srdcového pulzu a krvného tlaku, zníženie schopnosti krvného farbiva viazať kyslík a prenášať ho do tkanív, ovplyvnenie látkovej premeny dopamínu v mozgu, odstránenie napätia a nervozity. 1 horiaca cigareta obsahuje až 2400 škodlivých látok (pesticídy, postreky proti škodcom, esencie, lepidlá a iné....)
<i>Zdravotné a iné riziká</i>	Rakovina pľúc, choroby zubov a ďasien, srdcový infarkt, neplodnosť
<i>Legislatíva</i> 	- Zákon NR SR č. 377/2004 Z. z. o ochrane nefajčiarov a o zmene a doplnení niektorých zákonov - Zákon SNR č. 372/1990 Zb. o priestupkoch. Za porušenie zákazu fajčenia hrozí fyzickej osobe pokuta do výšky 331 €, alebo 497 €.

ORGANICKÉ, SYNTECKÉ ROZPÚŠŤADLÁ, ČISTIACE A PRCHAVÉ LÁTKY



<i>Zdroj drogy</i>	Látky nachádzajúce sa v rôznych riedidlách, lepidlách, čistiacich prostriedkoch a aerosólových sprejoch a pod.
<i>Psychoaktívna látka</i>	Benzín, benzén, petrolej, toulén, acetón, trichlóretylén, chloroform, halotan, tetrachlorid a iné...
<i>Účinky na organizmus</i>	Pocity búšenia srdca, poruchy dýchania, nástup eufórie, zmeny vnímania reality, nástup ilúzií a pseudoilúzií.
<i>Zdravotné a iné riziká</i>	Vysoké riziko náhlej smrti, ťažké poruchy imunitného systému, kritické výpadky pamäte, poruchy vnímania reality, úbytok mozgových buniek.

NELEGÁLNE DROGY

sú látky, ktoré sú zákonmi zakázané a ktoré si bežne kúpiť v obchodnej sieti nemôžeme. Zákony ich zakazujú vyrábať, prechovávať, alebo obchodovať s nimi. Nelegálne drogy delíme na mäkké a tvrdé drogy. Medzi nich radíme napr. marihuanu, hašiš, heroín, kokaín, extázu, LSD a iné.



Marihuana



Hašiš



Heroín



Kokaín



Extáza



LSD



KANABINOIDY

<i>Zdroj drogy</i>	Konope siate (Canabis sativa, var. America na rudralis)
<i>Psychoaktívna látka</i>	Delta-tetrahydrocannabinol (THC)
<i>Účinky na organizmus</i>	Zvýšená frekvencia srdcovej činnosti, výrazná chuť na jedlo, alebo naopak, nechutenstvo. Mení sa schopnosť orientovať v čase a priestore.
<i>Zdravotné a iné riziká</i>	Vysoká návykovosť, výrazné riziko vzniku rakoviny, poruchy osobnosti, krátkodobé poruchy pamäte a chápaného logického myslenia.



OPIÁTY

<i>Zdroj drogy</i>	Nezrelé makovice maku siateho (<i>Papaver somniferum</i>)
<i>Psychoaktívna látka</i>	Morfín (ópium), polosyntetický derivát morfínu – diacetylmorfín (heroín)
<i>Účinky na organizmus</i>	Tlmenie centrálneho nervového systému a dýchacieho systému, poruchy vnímania (halucinácie a ilúzie)
<i>Zdravotné a iné riziká</i>	Náhla smrť z predávkovania, hepatitída, AIDS, predpoklad vzniku zápalového ochorenia ciev mozgu, vážne poruchy pamäte, rozvrat hodnotového systému, paranoidné stavy

NOVÁ ZÁKERNÁ DROGA ZV. KROKODÍL

Desomorfín, permonid alebo ľudovo krokodíl je silno návykové opiooidné narkotikum vyrábané z kodeínu. Pre zvýšenie účinku desomorfínu sa pridáva k destilátu aj skvapalnený bután, jód, acetónové riedidlo, červený fosfor či kyselina chlorovodíková. Jeho užívanie vedie k odpadávaniu tkaniva až na kosť a pomerne rýchlo vedie k smrti.

Sociálna nebezpečnosť tejto drogy spočíva v jej:

- ľahkej dostupnosti,
- nízkej cene,
- veľmi rýchlej návykovosti ,
- prudko sa zvyšujúcim sa percente závislých na desomorfíne

Droga pochádza z Ruska, rozšírená tiež v strednej a západnej Európe.

Následky „krokodíla“:



KOKAÍN A CRACK



<i>Zdroj drogy</i>	Rastlina kokainovníka pravého (Erythroxylon coca)
<i>Psychoaktívna látka</i>	Hydrochlorid kokaínu
<i>Účinky na organizmus</i>	Zvýšenie sexuálnej aktivity, tlmenie pocitov bolesti, strachu, hladu a vyčerpanosti, krátkodobé pocity šťastia
<i>Zdravotné a iné riziká</i>	Poruchy videnia, epileptické záchvaty, poškodenie ciev mozgu, časté ťažké psychické zmeny, ktoré vedú k paranoji, psychóze a degradácii osobnosti



AMFETAMÍNY

<i>Zdroj drogy</i>	Liečivá a protizákonne vyrábané látky za použitia chemickej syntézy
<i>Psychoaktívna látka</i>	Metamfetamín, metyldioxyamfetamín
<i>Účinky na organizmus</i>	Zvýšenie aktivity spojené so zvýšenou motorikou, nespavosť, nechutenstvo, zvýšenie empatie, potreba niekoho sa dotýkať.
<i>Zdravotné a iné riziká</i>	Vyčerpanosť, dehydratácia, kolaps obehového systému, halucinácie, nepokoj, depresie a psychózy, strata kontroly nad sebou, degradácia osobnosti



HALUCINOGENY

<i>Zdroj drogy</i>	Celý rad voľne rastúcich rastlín a húb, ale aj polosyntetické a syntetické látky.
<i>Psychoaktívna látka</i>	Atropín, skopolamín, hyoscyamín, dietylamid kyseliny lysergovej, meskalín, psilocybín.
<i>Účinky na organizmus</i>	Poruchy vnímania, fantazijné predstavy, neobvyklé emočné stavy, halucinácie a paranoidné stavy
<i>Zdravotné a iné riziká</i>	Pri dlhodobom užívaní extrémne rýchlo prebiehajúce zápalové poškodenia pečene a srdca, riziko vzniku schizofrénie a vážnych porúch osobnosti

5. NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

1. na vzťahoch
2. na sexe
3. na nakupovaní (schopoholizmus)
4. na práci (workoholizmus)
5. počítačových hrách na internete (chat, pokec, Facebook)
6. na mobilnom telefóne
7. na jedle (poruchy príjmu potravy – anorexia, bulímia)
8. patologické hráčstvo – gemblerstvo



6. PREČO „STOP“ DROGÁM ?

1. Pravidelné užívanie drog prináša so sebou celý rad zdravotných, ale aj sociálnych rizík a **nezriedka aj SMRŤ !!!**
2. Za účelom získania drogy a pod jej vplyvom, sa mnoho ľudí dopúšťa násilia, trestnej činnosti alebo inej protispoločenskej činnosti. Ublíži uje nielen sebe, ale aj rodine, priateľom a blízke mu okoliu.
3. Výroba, obchodovanie, držanie alebo prechovávanie nelegálnych drog (aj pre vlastnú potrebu) je na území Slovenskej republiky **TRESTNÝM ČINOM !!**



PODSTAT A TRESTNEJ ČINNOSTI

1. Drogový delikt v *užšom* slova zmysle: stíhané sú osoby, ktoré bez povolenia vyrobia, dovezú, vyvezú, inému opatria, alebo prechovávajú omamné látky alebo jedy.
2. Drogové delikty v *širšom* slova zmysle: šírenie toxikománie. Podstatou trestného činu je zvädzanie, podpora, podnecovanie druhých na zneužívanie omamných a návykových látok.
3. Trestné činy páchané *za účelom získania* drog, alebo prostriedkov na drogy: krádeže, podvody, sprenevery, lúpeže, krádeže vlámaním sa do lekární a zdravotníckych zariadení, chemických skladov.
4. Trestné činy spáchané *v opojení* drogou: násilné trestné činy, ublíženia na zdraví, vraždy, lúpeže, sexuálne trestné činy, ako znásilnenia, pohlavne zneužívanie a sexuálne násilie.

5. Trestné činy *odzrkadľujúce* spôsob života toxikomanov: príživníctvo, ohrozovanie mravnej výchovy mládeže, výtržníctvo, ublíženia na zdraví v súvislosti zo sebapoškodzovaním, samovraždy.
6. Trestné činy *páchané na toxikomanoch*: závislosť od drog je viktologicky riziková. Toxikomani sa stávajú obeťami trestných činov napr. vydierania, znásilnenia, sexuálneho násillia, obmedzovania osobnej slobody, ublíženia na zdraví a vraždy.

TRESTNÉ ČINY

- § 170 Ohrozovanie zdravia nepovolenými liečivami, zdravotníckymi pomôckami a potrebami - trestná sadzba je 2 – 8 rokov odňatia slobody
- § 171 Nedovolená výroba omamných a psychotropných látok, jedov alebo prekurzorov, ich držanie a obchodovanie s nimi – trestná sadzba je 3 – 5 rokov odňatia slobody
- § 172 – trestná sadzba 4 – 20 rokov odňatia slobody
- § 173 – trestná sadzba 3 – 15 rokov odňatia slobody
- § 174 Šírenie toxikománie – trestná sadzba 1 – 8 rokov odňatia slobody
- § 175 Podávanie alkoholických nápojov mládeži - trestná sadzba odňatie slobody až 3 roky
- § 176 Podávanie anabolických látok - trestná sadzba odňatia slobody až na 3 roky

ZÁVER

Skúsenosti v oblasti protidrogovej prevencie potvrdzujú, že zákazy a príkazy veľmi neúčinkujú, niekedy sú viac na škodu a svojou konfrontačnou povahou aj najbližších ľudí od seba oddeľujú. Kľúčom je opakované podávanie pravdivých informácií, upozorňovanie na nebezpečenstvá a tým zachytávanie ľudí pred „okrajom priepasti“ spôsobom primeraným daným cieľovým skupinám. Čím väčšie množstvo účinných informácií sa k nim včas dostane, tým je väčší predpoklad, že sa rozhodnú správne. Ľudia takto vyzbrojení vedomosťami ľahšie identifikujú nebezpečenstvo a vyhnú sa mu, alebo sa nenechajú presvedčiť o tak často prezentovanej neškodnosti užívania zakázaných látok. Veríme, že náš materiál bude užitočným príspevkom k tejto téme.

Projektový tím

POSTREHY A POCITY PEER AKTIVISTOV Z BESIED

Saška

... Išlo hlavne o žiakov. Boli aktívni a javili záujem. A ak vidno snahu a chuť, ide mi to samo od seba, cítim sa fakt užitočne, výsledná spätná väzba pohladí na duši a odchádzam s úsmevom..

Leo

... Pred prvou besedou to bol veľký stres, ale hneď po predstavení združenia a začiatku témy stres upadol a dostali sme sa do toho. Navzájom sme sa dopĺňali. Najviac ma asi prekvapil jeden ôsmak, ktorý pri reči o pitnom režime začať hovoriť o tom, ako to súvisí s protónmi a neutrónmi v mozgu...

Aďa

... Besedy som si veľmi užila. Zo začiatku som netušila, že môžem niečo mojich rovesníkov naučiť a že ich to bude vôbec zaujímať. Avšak oni samotní a aj spätná väzba mi ukázala, že tieto besedy nie sú bezvýznamné. Som rada, že som sa na to dala...

Boris

... Na mojej prvej besede sa mi veľmi páčilo to, že som konečne mohol po prvý krát vyskúšať, aké je to rozprávať pred viacerými ľuďmi. Mali sme triedy také, v ktorých sa hanbili hovoriť aj keď sme im zdôrazňovali, že sa nemusia báť, že sme ich rovesníci. Mali sme triedu, ktorá ustavične vyrušovala ale v pohode sme to s nimi zvládli a mali sme aj triedu, ktorá zas vedela všetko (niektorí dokonca aj to čo sme ani my nevedeli). Spätná väzba bola super, viacerí chcú tráviť piatok, sobotu večer pri florbale alebo koncertoch. Som rád, že som mohol stráviť takto jeden deň....

Dominika

... Pocit na a po besede bol perfektný. Veľmi som sa bála, že to pokazím alebo spravím trapas, lenže všetko som zvládla a po besede som na seba bola veľmi pyšná a šťastná. Žiaci boli super a som rada, že sme im podali informácie, ktoré nevedeli...

Denis

Prekvapila ma aktivita žiakov a to ako sa zapájali do rozhovorov. Ďalším príjemným prekvapením pre mňa boli vedomosti mladších žiakov z ôsmeho ročníka a ich informovanosť v oblasti látkových a nelátkových závislostí. Na základe ich odpovedí na otázku „čo by chceli robiť v ich voľnom čase“ som sa utvrdil v tom, že mladí ľudia v tomto meste chcú robiť niečo pre seba a využiť ich voľný čas efektívne, avšak nemajú kde. Takisto ma milo prekvapilo milé a ústretové vystupovanie pedagógov.

Tento materiál vznikol ako výstup z prednášok a besied pre žiakov 8. a 9. ročníkov základných škôl v Spišskej Novej Vsi v rámci projektu
Mesta Spišská Nová Ves s názvom

„Nepotrebuješ to zažiť“,

realizovaného s finančnou podporou Ministerstva zdravotníctva SR
v rámci účelovej dotácie na podporu protidrogových aktivít pre rok
2015

Neprešlo jazykovou úpravou

Vydalo: Mesto Spišská Nová Ves, december 2015

DROGY



**NIE
V
ĎAKUJEM**

NAOZAJ TO NEPOTREBUJEM ZAŽIŤ

