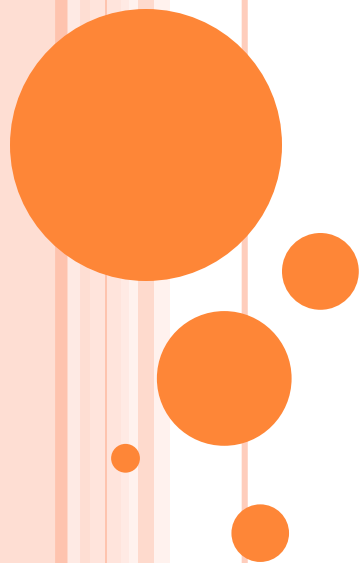


DROGY SPOLEČENSKY TOLEROVANÉ



CÍLE PŘEDNÁŠKY A KLÍČOVÁ SLOVA

- Student umí vysvětlit pojem drogy společensky tolerované, ví které látky do této skupiny řadíme, zná projevy závislosti na těchto látkách, důsledky závislosti na nich, léčbu a prevenci proti nim.
- Klíčová slova: alkoholismus, kofeinismus, nikotinismus

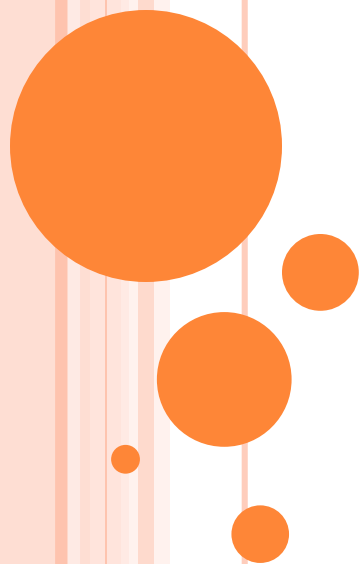


DROGY SPOLEČENSKY TOLEROVANÉ

- Zejména alkohol a tabák (nikotin) a pak také kofein.
- Dostupnost prakticky neomezená.
- Společnost je proalkoholní (alkohol a často i tabák patří k oslavám).
- Rituální „třukání na zdraví“ je považováno za symbol dospělosti a účasti v dospělém životě.
- Způsobují rovněž vážné problémy zdravotní, psychické i sociální.



ZÁVISLOST NA ALKOHOLU



TRESTY ZA PITÍ A OPILOST

- Z nádob archeologové zjistili, že víno se vyrábělo již před 7000 lety.
- 1220 př. n. l. – Čína – smrt každému, kdo je přistižen opilý.
- 5. a 6. století – Konfucius: zakázal pití alkoholických nápojů.
- Indie (nedatováno) – při přistižení v opilosti byli opilci nuceni pít vařící víno, vodu, kraví moč nebo vřelé mléko až k smrti.
- Indické ženě, která byla přistižena v opilosti žhavým železem vypálili do kůže čela podobu nádoby, z níž alkohol pila. Pak byla vyhnána.
- Mohamed zakázal pít alkohol.
- Papežové se snažili zabránit pití alkoholu tím, že dali příkaz k vylití sudů s alkoholem do řek.
- Každý Říman měl právo zabít svou ženu, pokud ji přistihl opilou.

- Opilý otrok byl trestán 80 ranami holí, opilý svobodný člověk 40 ranami. Otroci byli i záměrně opíjeni a ukazováni mládeži jako odstrašující příklady.
- Athény – za opilost smrt.
- Karel Veliký – opilci byli trestáni, pokud pili dál, byli popraveni.



ZAJÍMAVOSTI O ALKOHOLU

- Slovo alkohol pochází z arabského al-kahal, což znamená jemnou substanci.
- Víno bylo považováno za lék, který zlepšuje plodnost žen, dává zdraví, má jisté účinky jako protijed proti hadímu uštknutí a jedovatým rostlinám.
- Říká se, že mandle snižují účinky alkoholu a „kocovinu“ dobře léčí zelí.
- Do alkoholu se přidávaly různé přísady pro snížení jeho vlivu – např. sádra, vápno, aj. Víno bylo vařeno v olověných kotlích, proto bylo značně jedovaté.
- Katolíci mohli pít čtvrt litru vína denně.



- V bývalém SSSR bylo zavedeno mnoho opatření – např. snižování výroby, zákaz prodeje a požívání do 21let, v pracovních dnech byl prodej povolen až od 14 hodin a mnoho dalších.
- Polodrahokam amethyst se od starověku považoval za symbol střízlivosti a zdrženlivosti. Řecké slovo *amethystos* znamená „ne opilý“. Poskytuje ochranu proti opilství a eliminuje chuť na alkohol.



ZÁVISLOST NA ALKOHOLU

- Alkoholismus nebo též závislost na alkoholu, opilství je chronické recidivující onemocnění postihující nejen celou osobnost postiženého jedince po stránce psychické a fyzické, ale i jeho blízké, zvláště pak rodinné příslušníky.
- Obecně lze o alkoholismu hovořit tehdy, dosáhne-li závislost na alkoholu takového stupně, že škodí buď jedinci, společnosti nebo oběma.
- Dlouhodobé nadměrné pití alkoholu způsobuje adaptaci buněk organismu na trvalý přívod alkoholu, vede ke stupňování dávek, při vysazení vznikají abstinenční příznaky (syndrom odnětí drogy).



- Abstinenční syndrom se projevuje následujícími příznaky: třesem jazyka, víček, napřážených rukou, pocením, nevolností, tachykardií, hypertenzí, bolestmi hlavy, nespavostí, slabostí, epileptickým záchvatem.
- Rychlost vypěstování závislosti je závislá na dispozicích jedince, věku při začátku pití a způsobu zneužití alkoholu.
- Alkohol může působit na mozek podobně jako amfetamin tj. povzbudivě, ale zároveň zklidňuje a otupuje úzkost (podobně jako např. benzodiazepiny). Má i lehce anestetický účinek. Po požití tedy dojde k pocitům uvolnění a klidu. Ovlivňuje tělesnou teplotu a působí též na motoriku.



VÝVOJOVÉ FÁZE ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU DLE E.M. JELLINEKA

- **1. POČÁTEČNÍ** - zvyšují se dávky alkoholu, zkracují se přestávky mezi jednotlivým pitím.
- **2. VAROVNÁ** – dotyčný pije tajně, aby nebyl rozpoznán jeho abusus, trvalé myšlenky na alkohol, pocity viny, dychtivé pití první dávky. Citlivost na zmínky o alkoholu, občasná opilost, začínající „okénka“/výpadky paměti/. Vyhledávání party, kterou později dotyčný označí jako špatnou společnost. Organismus se ještě dokáže přizpůsobit zvyšujícím se dávkám bez viditelných konfliktů.
- **3. ROZHODNÁ** - ztráta kontroly, marnost kontrolovaného pití, výkyvy nálad, zúžení zájmů, konflikty na pracovišti, společenský sestup. Objevují se tělesné příznaky – často vznikají sexuální potíže, doprovázené případnou žárlivostí, „okénka“. Piják se stává alkoholikem, přizpůsobivost /tolerance/ organismu na alkohol stále ještě stoupá. Jedinec přestává ovládat alkohol, alkohol ovládá jeho.



○ Rozhodná fáze - důležité následující skutečnosti:

- Začínají se hromadit problémy, které si vynucují kratší či delší abstinenci. V této fázi alkoholik považuje schopnost abstinovat za důkaz své silné vůle a začíná vždy znovu pít s přesvědčením, že takříkajíc „bude alkohol ovládat“. Zde však začíná jeho tragický omyl!! Často pak bude trvat dlouhá léta, kdy alkoholik usiluje o nemožné – pít alkohol s mírou!! Dle zkušeností lékařů trvá 5-10 let, než si pacient v tomto smyslu přizná porážku a uzná, že jeho problém vyřeší jen trvalá abstinence. Na tu však výjimečně stačí sám, většinou potřebuje pomoc odborníků.
- Racionalizační postoje – alkoholik hledá pro své pití vysvětlení, vytváří důvody proč v pití pokračovat.
- Má potřebu pít ráno i přes den – ranní a denní doušky.

- **4. KONEČNÁ** - pití v kteroukoliv denní dobu, výrazné oslabení tělesného i duševního stavu, snížená tolerance, několikadenní tahy. Dotyčný vyhledává osoby pod svoji sociální úrovní k příležitosti požívání alkoholu. Dochází k požívání i technických prostředků /Okeny, lihu, Alpy atd./. Časté bývá vyhledávání jakékoliv příležitosti k opití. Dochází k tzv. debaklu, bez alkoholu to nejde a s ním také ne. Mizí racionalizační postoje.

JELLINKOVA TYPOLOGIE ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU:

- **Typ alfa:** tito lidé požívají alkohol jako sebemedikaci, aby odstranili špatnou náladu, úzkost či depresi, pro typ alfa je charakteristické, že většinou pijí o samotě. Má kontrolu v pití (to trvá i desítky let), může přejít do gama.
- **Typ beta:** příležitostné požívání alkoholu, výrazné ovlivnění sociokulturně, tj. častým pitím ve společnosti. Osoba není přímo závislá, má ale nemoci spojené s pitím alkoholu (močové cesty, játra,..)
- **Typ gama:** také označován jako anglosaský typ, typický preferencí piva a destilátů, postupně roste tolerance k vypitému množství. Zvýšená tolerance k alkoholu, ztráta kontroly, ale může i nějakou dobu abstinovat. Často nepije vše, ale vybírá si, může mít „okénka“, občas nejde do práce, těší se na alkohol

JELLINKOVA TYPOLOGIE ZÁVISLOSTI NA ALKOHOLU: POKRAČOVÁNÍ

- **Typ delta:** také označován jako románský typ, typický preferencí vína. Je to trvalé udržování hladiny alkoholu v krvi, bez výraznějších projevů opilosti či ztráty kontroly. Neschopnost abstinence, při vysazení větší abstinenční příznaky.
- **Typ epsilon:** epizodické zneužívání alkoholu, období nadměrné konzumace, střídané abstinencí. Tento typ není příliš častý. Většinou spjat s nějakou psychickou nemocí (schizofrenie, mánie,..)



4 STÁDIA AKUTNÍ INTOXIKACE ALKOHOLEM:

- a) **excitační stadium** - do 1 promile alkoholu, provázeno zvýšenou duševní a tělesnou aktivitou krátce po požití. Subjektivně se taková osoba cítí sebejistá, silná a spokojená. Dochází ke ztrátě kritičnosti a smyslu pro odpovědnost, je narušena koordinace pohybů s prodloužením reakčního času.
- b) **hypnotické stadium** – 1-2 promile, poruchy rovnováhy, koordinace, ztráta zábran, agresivita.
- c) **narkotické stadium** – 2-3 promile, u nezkušeného pijáka může dojít k poruše vědomí, u alkoholika je vědomí zachováno, může dojít k vdechnutí zvratků.
- d) **asfyktické stadium** – nad 3 promile, hluboké kóma, křeče, hypotermie, hrozí smrt útlumem dechového centra a oběhové selhání.



PŘIBLIŽNÝ OBSAH ALKOHOLU V NEJBĚŽNĚJŠÍCH NÁPOJÍCH

○ Pivo	5 obj. %	40g/l
○ Víno	12,5 obj. %	100g/l
○ Destiláty	40 obj. %	320g/l



VZTAH ČLOVĚKA K ALKOHOLU SE DÁ ROZDĚLIT DO SKUPIN:

- **Abstinent** – odmítá z nějakého důvodu alkohol a vůbec ho nepije. Přítomnost takového jedince často vyvolává ve společnosti rozpaky.
- **Konzument** – nevyhledává alkoholické nápoje pro jeho účinky, ale pro chuť. Nečiní mu potíže abstinovat, ale nemá k tomu důvod.
- **Piják** – lidí spadajících do této kategorie jsou v ČR bez nadsázky plné hospody. Jde zde již o účinky alkoholu – hlavně euforii a krátkodobé antidepresivní a antianxietické (úzkost potlačující) účinky.
- **Alkoholik** – Alkohol je pro tohoto jedince silná droga. Nerozlišuje druh nápoje – jde jen o procenta.

ALKOHOL U DĚTÍ A MLÁDEŽE

- Člověk se nerodí se schopností metabolizovat alkohol.
- Asi v pěti letech získává člověk základní výbavu enzymu alkoholdehydrogenázy. Přítomnost a množství této látky a látek dalších dává jedinci schopnost alkohol metabolizovat a určuje, kolik alkoholu a jak rychle dokáže organismus zpracovat.
- Velký význam má životní styl rodiny, popř. způsob konzumace alkoholu u rodičů.
- Řada rodičů má benevolentní postoj k pití alkoholu u svých dětí.
- Děti dostávají často první alkoholický nápoj doma, někdy dokonce jako lék.
- České děti začínají s konzumací alkoholu asi v 11 letech. V ČR přiznává pravidelnou konzumaci alkoholu 46 % studentů, 54 % chlapců a 40 % dívek (Espad, 2007).
- Ukazuje se, čím horší prospěch, tím více zkušeností s alkoholem.

ZÁVISLOST NA CIGARETÁCH A TABÁKU

Nikotinová závislost

<https://www.youtube.com/watch?v=OC0aFDZbSh4>

Dokument 2013


PODSTATA A PRINCIPY KOUŘENÍ

- Kouření je naučené chování, jehož osvojení trvá několik měsíců či let, což znamená, že odvyknout kouření bývá rovněž dlouhodobý proces.
- Kuřácký návyk můžeme rozdělit na závislost psychosociální, kterou kouření začíná, a závislost fyzickou, která přichází až po určité době a je závislá na délce kuřáctví.
- Kuřák obvykle kouří pro:
 - ✓ efekt (cigareta mu poskytuje odměnu),
 - ✓ uvolnění,
 - ✓ kontrolu hladu a hmotnosti,
 - ✓ lepší pracovní výkon (soustředění),
 - ✓ úlevu (odstranění abstinenčních příznaků),
 - ✓ příjemné pocity.

Důležitým důvodem ke kouření bývá rituál: manipulace cigaretou, chuť a vůně cigarety, zaměstnání rukou.

ESPAD 2016 ČR 115 ŠKOL, 2471 STUDENTŮ, 16 LET

- **27,4 %** studentů kouřilo v posledních 30 dnech;
 - **13,3 %** kouří denně,
 - **4,5 %** kouří denně 11 a více cigaret;

 - **ESPAD 2015**
 - **Průměrný věk první zkušenosti s cigaretou je 11,9 let.**
 - **66 %** šestnáctiletých studentů někdy v životě kouřilo (65,2 % chlapců a 66,9 % dívek),
 - **29,9 %** kouřilo v posledních 30 (27,4 % chlapců a 32,2 % dívek,
 - **16,4 %** kouří denně,
 - **4,5 %** kouří denně 11 a více cigaret (4,3 % chlapců a 4,5 % dívek).
 - Více než 80 % šestnáctiletých si dokáže snadno obstarat cigarety.
- 

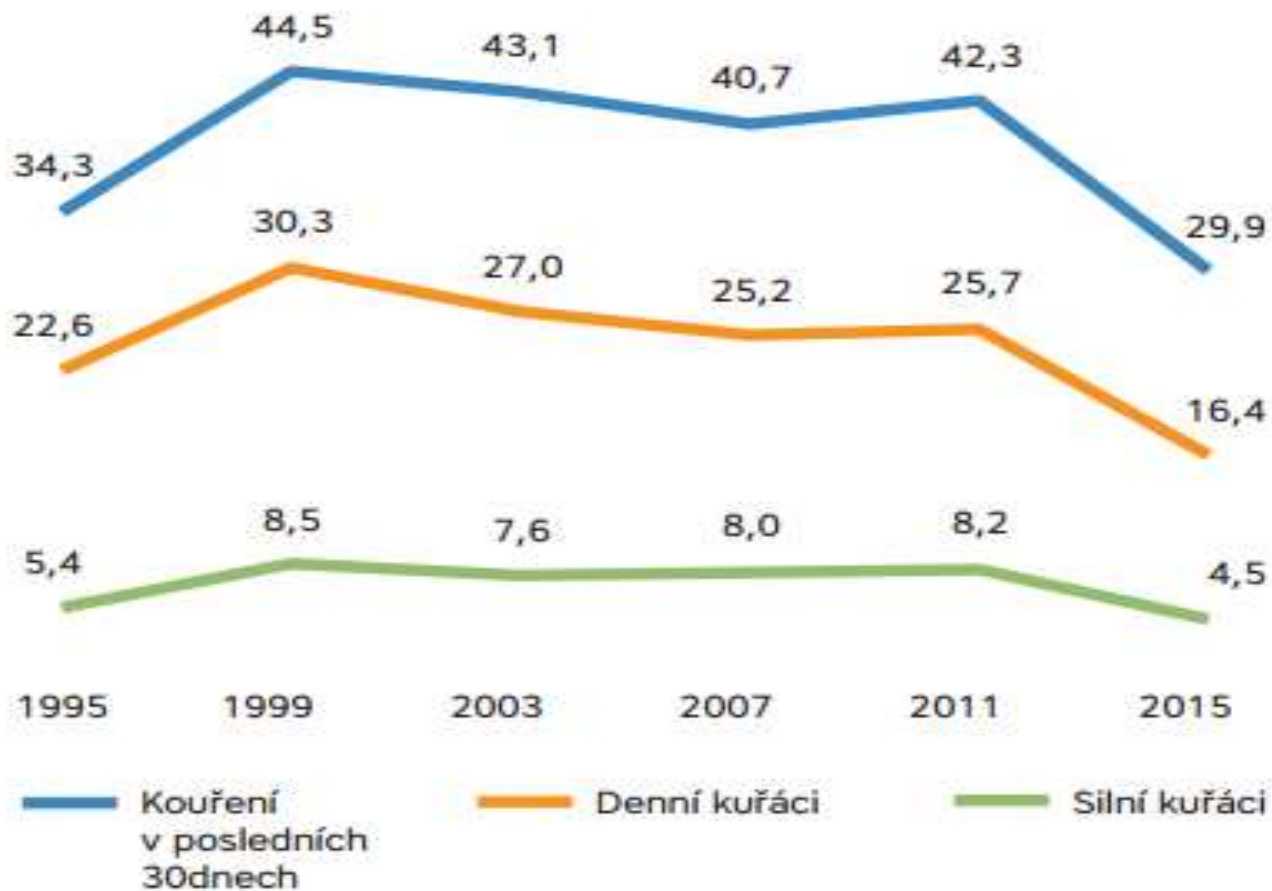
Frekvence kouření cigaret v posledních 30 dnech,
rok 2015, v %

Kouření v posledních 30 dnech	Chlapci	Divky	Celkem
Nekouřil/a	72,6	67,8	70,2
Méně než 1 cigaretu za týden	5,9	5,1	5,5
Kouřil/a, ale ne denně	6,1	9,7	7,9
1-5 cigaret denně	6,0	6,6	6,3
6-10 cigaret denně	5,1	6,3	5,7
11-20 cigaret denně	2,7	2,2	2,5
Více než 20 cigaret denně	1,6	2,3	2,0

Zdroj: ESPAD 2015



Vývoj prevalence kouření v posledních 30 dnech v letech 1995–2015, v %



Zdroj: ESPAD 2015



VÝSKYT RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ MEZI 16 LETÝMI V ROCE 2015 V ČÍSLECH

- **95,8 %** studentů ochutnalo v životě alkohol,
- **68,5 %** v posledních dnech pilo alkohol 41,9 % pilo v posledních 30 dnech 5 a více sklenic alkoholu při jedné příležitosti,
- **12,1 %** studentů uvedlo pití nadměrných dávek 3krát a častěji v posledních 30 dnech
- **12,6 let** průměrný věk konzumace první sklenice alkoholu
- **37,4 %** studentů vyzkoušelo v životě nějakou nelegální drogu,
- nejčastěji (**36,8 %**) **konopné látky**, **2,7 %** vyzkoušela **extázi**, **3,8 % LSD a halucinogeny**, **3,3 % halucinogenní houby**, **1,4 % pervitin**, **1,4 % kokain** a méně než **1,0 %** ostatní nelegální drogy
- Průměrný věk první zkušenosti s konopnými látkami dosahoval **14,5 let**.

ESPAD 2015 - POKRAČOVÁNÍ

- Více než **80 %** šestnáctiletých si dokáže snadno obstarat cigarety a pivo,
- **50 %** studentů si snadno obstará jiný druh alkoholu a konopné látky,
- **27,6 %** studentů hraje denně nebo téměř denně počítačové hry,
- **83,9 %** denně surfuje na internetu
- **41,5 %** studentů stráví v běžný všední den na internetu 4 a více hodin,
- **53,4 %** pak 4 a více hodin o víkendu
- **9,1 %** studentů hrálo v posledních 12 měsících hazardní hry, odhadem je mezi šestnáctiletými přibližně **2,7 %** v riziku vzniku problémového hráčství



- Neexistuje jen jedna příčina, jedná se většinou o souhrn několika rizikových faktorů, mezi které patří osobnost člověka, vliv prostředí a vliv vlastních cigaret (dostupnost, chuť,...).
- Pravidelné kouření dětí je definováno jako vykouření nejméně jedné cigarety týdně.
- Důvody kouření: vypadat nezávisle, nevypadat trapně před svými přáteli, nápodoba vzoru (herci, hudebníci,..), přílišné zákazy od rodičů, kuřáctví rodičů či sourozenců, reklamy na tabákové výrobky



KATEGORIE DLE INTENZITY KOUŘENÍ

(MEZINÁRODNÍ UNIE PROTI RAKOVINĚ, LYON, 1976)

○ **Dospělí:**

- Nekuřák
- Současný kuřák
- Příležitostný kuřák
- Bývalý kuřák

➤ **Děti do 16 let:**

- Nekuřák
- Současný kuřák
- Příležitostný kuřák
- Experimentující kuřák
- Bývalý kuřák



CO JE OBSAŽENO V CIGARETĚ

- Vdechovaný cigaretový kouř obsahuje: chemické sloučeniny v podobě plynů i tuhých částic. Plynné sloučeniny obsahují hlavně CO, čpavek a formaldehyd. Tuhé částice obsahují např. nikotin, benzen, dehet. Doposud bylo v tabákovém kouři rozpoznáno okolo 100 chemikálií, které mohou vyvolat některé druhy rakoviny.
- Nikotin: je zdroj závislosti na cigaretách a tabáku. Při kouření cigaret se nikotin uvolňuje do kouře a společně s dehtem se dostává do organismu. Většina nikotinu se spálí a do těla se dostává jen část. Smrtná dávka čistého nikotinu je asi 60 mg. V koncentracích v jakých je obsažen v cigaretách působí jako mírný stimulant, zvyšuje krevní tlak a tep. Nikotin způsobuje pocit uvolnění a povzbuzení a odstraňuje nervozitu a napětí. Negativní účinky nikotinu jsou bledost, studený pot, nevolnost, závrať, bolesti hlavy atd.

- Nikotin potřebuje ke vstřebávání lehce zásadité prostředí. V případě cigaret se dostává do organismu prostřednictvím plic, u doutníků a dýmek již z ústní dutiny. Pomocí krve se dostává do mozku, kde vytváří chemické změny podobné např. kokainu – dochází ke zvýšení koncentrace dopaminu na synapsích nervových buněk. Nikotin se do CNS dostává zhruba za 7- 10s.
- Oxid uhelnatý je produktem spalování během kouření. Jedním z jeho účinků je snížení schopnosti krve přenášet kyslík.

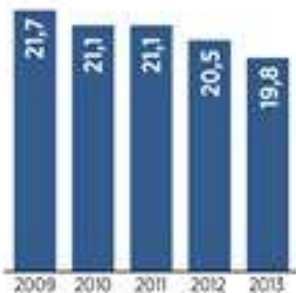


LÁTKY OBSAŽENÉ V ELEKTRONICKÉ CIGARETĚ

Substance	Receptura 1	Receptura 2	Receptura 3	Receptura 4
Propylenglykol	85%	80%	90%	80%
Nikotin	6%	4%	2%	0.1%
Glycerol	2%	5%	-	5%
Tabáková esence	-	4%	4.5%	1%
Ostatní esence	2%	-	1%	1%
Organické kyseliny	1%	-	-	2%
Antioxidační přísada	1%	-	-	-
Butylvalerát	-	1%	-	-
Isopentylhexonát	-	1%	-	-
Lauryllaurát	-	0.6%	-	-
Benzylbenzoát	-	0.4%	-	-
Methylacetát	-	0.5%	-	-
Ethylheptylát	-	0.2%	-	-
Hexylhexanát	-	0.3%	-	-
Geranylbutyrát	-	2%	-	-
Mentol	-	0.5%	-	-
Kyselina citrónová	-	0.5%	2.5%	-
Voda	-	-	-	2.9%
Alkohol	-	-	-	8%

Klasické vs. elektronické cigarety

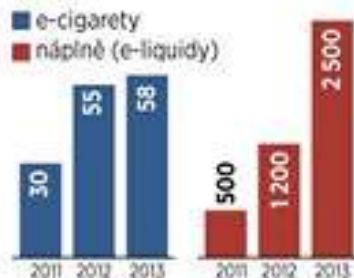
Kolik se v Česku prodalo klasických cigaret (v mil. ks)



Minimální spotřební daň za cigaretu (v Kč)



Jak se prodávají e-cigarety (v tis. ks)



Pozn: 10mililitrová náplň odpovídá zhruba třem krabičkám cigaret

Kolik peněz se točí v e-cigaretách
(v mil. Kč za období 2011-2014)

750 náplně
150 e-cigarety
80 náhradní díly



PREVENCE KOUŘENÍ U DĚTÍ A MLADISTVÝCH

- Významnou roli v prevenci kouření hraje sociální učení- proces nápodoby a proces identifikace.
- **Dítě 2-3 roky** - pozoruje a napodobuje chování svých rodičů (rodiče podle něj dělají vše správně). Nevýhodu má rodič kuřák!!!
- **Dítě 3-8 let** – základem je ovlivňování jejich emocionálních postojů ke kouření a logicky argumentovat. Usiluje se o to, aby dítě přijalo názor a postoj, že cigareta nezvyšuje osobní přitažlivost, ale je zdrojem odpuzivého zápachu a dalších negativních jevů.
- **Člověk v pubertě a dospívání** – rozšiřování psychosociální dovednosti, jak předvídat a úspěšně řešit rizikové situace např. nabízení cigarety, alkoholu, drog.

- Způsoby odmítání nabízené cigarety – vyhnout se nebezpečí, ignorovat nabídku, použít gesto, říci „ne“, vysvětlit, proč cigaretu nechci, nabídnout lepší možnost (džus), převést řeč jinam, „porouchaná gramofonová deska“, odmítnutí protiútokem (nelíbí se mi to, nevnučuj mi to), odmítnutí s nabídkou pomoci.
- Jednou z cest, jak odradit mladé lidi od kouření, je zvýšit ceny tabákových výrobků, minimalizovat reklamy na tyto produkty a kontrolovat dodržování zákonů.



PREVENCE KOUŘENÍ V MATEMATICE

- Kouření:
- průměrná cena krabičky cigaret u nás je 80 Kč a průměrný kuřák vykouří denně 16 cigaret, což ho vyjde na 64 Kč
- připočít musíme cenu zapalovače (s výdrží 1 měsíc), která činí 10 Kč, tedy denně asi 0,33 Kč
- denně vyjde kouření na 64,33 Kč
- vynásobíme-li částku 30 dny v měsíci, vyjde 1929,9 Kč měsíčně za kouření
- Za 10 měsíců 19 299 Kč = slušná dovolená



PASIVNÍ KOUŘENÍ

- Pasivní kouření spočívá v dýchání kouře, který produkují jiné kouřící osoby. Za pasivní kouření se považuje také vystavování plodu účinkům kouření během těhotenství.
- Nejméně 40 látek obsažených v kouři vdechovaném při pasivním kouření, způsobuje rakovinotvorné bujení. K bezprostředním účinkům pasivního kouření patří podráždění očí, nosu, hrdla a plic. U nekuřáků, kteří jsou obecně citlivější na toxické účinky tabákového kouře, se mohou objevit bolesti hlavy, pocity nevolnosti a závratě. Pasivní kouření zatěžuje srdce a postihuje schopnost těla přijímat a využívat kyslík.
- Nejvyšší koncentrace tabákového kouře jsou obecně v barech a na diskotékách - čtyřhodinová expozice kouře na diskotéce je přitom podobná vystavování se cigaretovému kouři při soužití s kuřákem po dobu jednoho měsíce.

CIGARETY VE ŠKOLE

- **Metodického pokynu k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, který vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, v Praze dne 16. října 2007 pod č. j.: 20 006/2007-51:**
- Ve vnitřních i vnějších prostorách všech typů škol je zakázáno kouřit. Kouřit zde nesmějí žádné osoby a není možné ani zřizovat kuřárny nebo místa pro kouření vyhrazená.
- (1) Prostory školy je třeba označit viditelným textem doplněným grafickou značkou zákazu kouření. Takto je třeba označit vnitřní i vnější prostory.
- (2) Školním řádem je nutné kouření v prostorách školy zakázat a stanovit sankce za porušování tohoto zákazu.



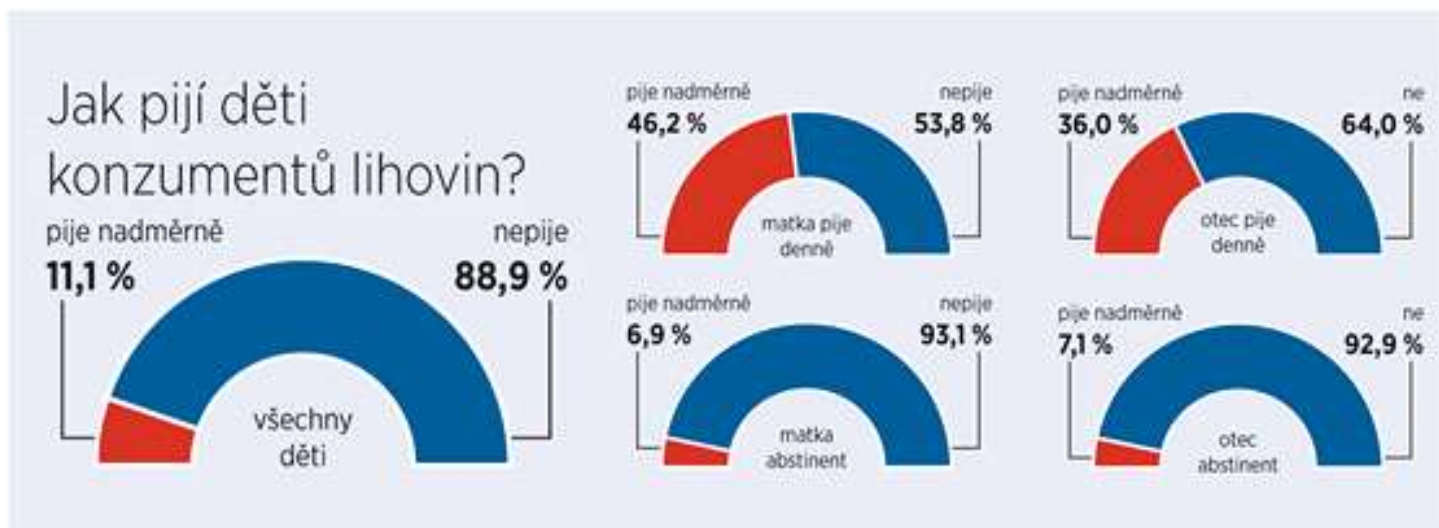
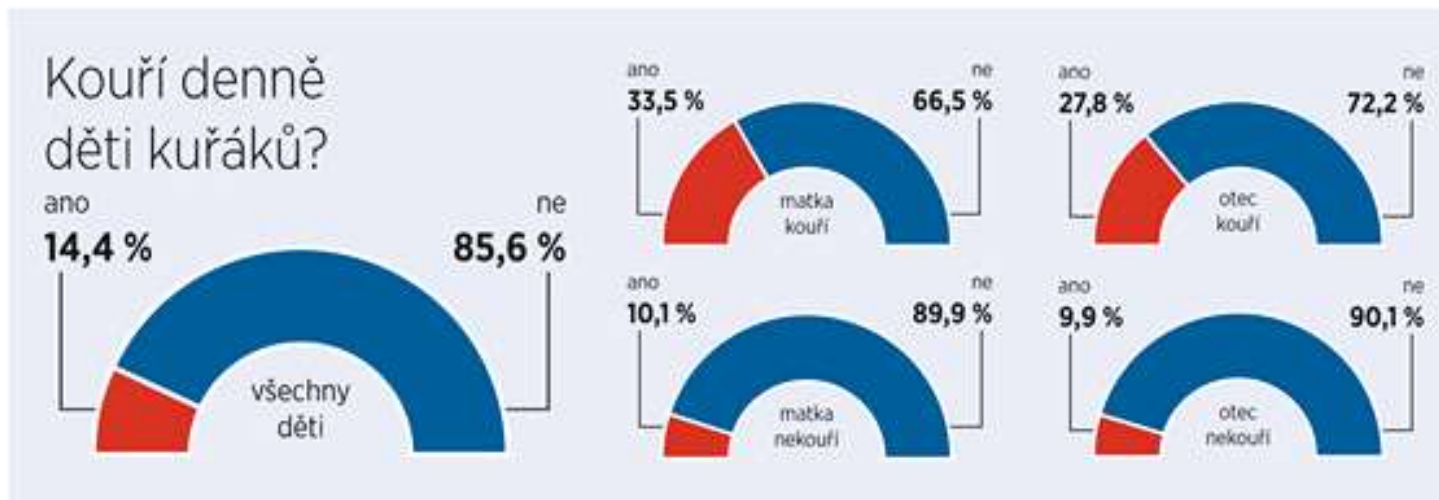
VĚK, KDY DĚTI PRAVIDELNĚ KOUŘÍ (2014)

Nikdy	78,3 %
9 let a méně	1 %
10 let	1,1 %
11 let	1 %
12 let	2,1 %
13 let	4 %
14 let	8,2 %
15 let	3,5 %
16 let	0,7 %



VE VÝZKUMU ODPOVÍDALO FORMOU DOTAZNÍKU 979 ŠKOLÁKŮ VE VĚKU 14 AŽ 15 LET Z PRAŽSKÝCH I MIMOPRAŽSKÝCH ŠKOL (V PRAZE JICH BYLA ZHRUBA POLOVINA). SBĚR DOTAZNÍKŮ SKONČIL V BŘEZNU 2014.

ZDROJ: [HTTP://ZPRAVY.IDNES.CZ/PRVNI-CIGARETU-DETI-VYKOURI-UZ-V-DEVITI-LETECH-NAUCI-SE-TO-DOMA-P7S-/DOMACI.ASPX?C=A140509_101041_DOMACI_JP](http://zpravy.idnes.cz/prvni-cigaretu-deti-vykouri-uz-v-deviti-letech-nauci-se-to-doma-p7s-/domaci.aspx?c=A140509_101041_DOMACI_JP)



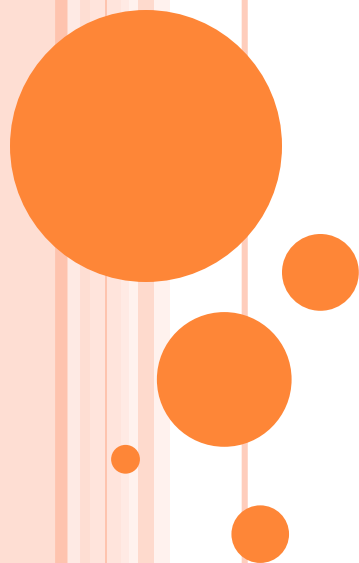
NE TAK VÁŽNĚ

- Cigarety jsou jediným spotřebním zbožím, které používáno podle návodu, způsobuje smrt (American Cancer Society).
- „V poslední době čtu tak strašné věci o kouření, že jsem se rozhodl přestat číst.“(Winston Churchill).
- Co vás zabije, když ne kouření? Ceny tabáku.
- Jaký je rozdíl mezi dudlíkem a cigaretou? Někdy jen deset let.
- Starej děda kouká z okna paneláku, kroutí hlavou a říká: „Ty studenti jsou dneska fakt chudý, pět jich kouří jedno cigáro a ještě se tomu smějou...”



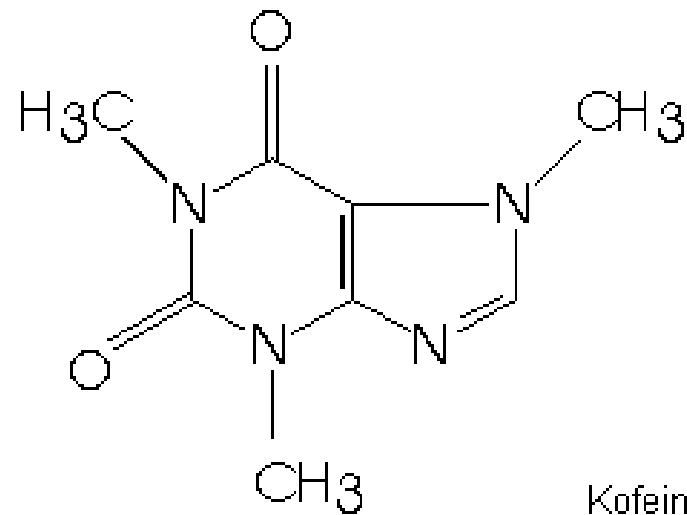
ZÁVISLOST NA KOFEINU

NADMĚRNÁ KONZUMACE KÁVY A ČAJE



KOFEIN

- Kofein (1,3,7-trimethylxanthin), podle rostliny *Coffea arabica*, česky kávovník arabský, je alkaloid, který příznivě stimuluje centrální nervovou soustavu a srdeční činnost.
- Kofein je hořká, bílá krystalická látka hořké chuti.
- Byl objeven německým chemikem Ferdinandem Rungem v roce 1819.
- Kofein je také obsažen v chemické sloučenině a nerozpustném komplexu guaraninu, obsaženém v rostlině guarana, v mateinu obsaženém v maté a v theinu, který obsahuje čaj.



Kofein



VYUŽITÍ KOFEINU

- Stimulační látka obsažená v nápojích: káva, čaj, maté, kakao, Coca-Cola, Kofola, energetické nápoje.
- Obsah ve vybraných výrobcích viz tabulka.
- 1–2 % koncentrace kofeinu je pro plže smrtelným nervovým jedem.
- Kofein obsahují mnohé rostliny. Slouží jako přírodní pesticid.
- Léčivo – zesiluje účinky některých léčivých látek.
- Pomáhá pacientům u kterých propuká diabetes nebo Parkinsonova choroba.
- Podpora fyzického výkonu, navýšení oxidace tuků, nižší bolesti svalů při výkonu, ovlivňuje mentální činnost....



KOFEINISMUS – ZÁVISLOST NA KOFEINU

- Kofein jako látka stimulující organismus je také zařazena do mezinárodní klasifikace nemocí v oddílu F10 až F19 jako psychoaktivní látka, užívání, které může také vést k duševním poruchám a k poruchám chování. Konkrétně ji patří sektor F15.
- Nadměrný příjem kofeinu vyvolává nervosvalovu předrážděnost, neklid, úzkost, třes, poruchy trávení, průjem, tachykardie, arytmie, bušení srdce a nespavost.
- Kofeinismus byl definován jako skupina příznaků spojovaná s denním příjmem kofeinu 1000-1500mg, blízce podobá příznakům chronických úzkostných poruch.
- Denní dávka kofeinu by u dospělého člověka neměla přesáhnout 600 mg a jednorázově není vhodné pozřít více než 200 mg.

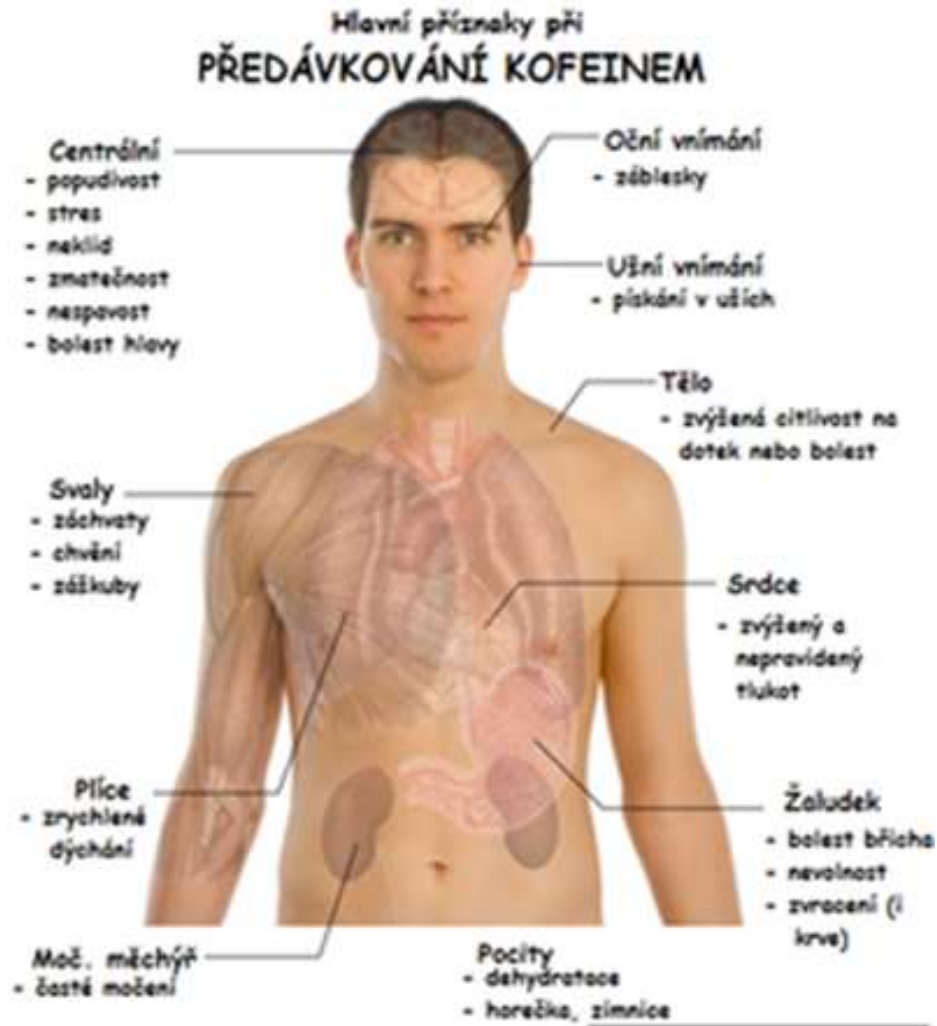


KOFEINISMUS - LÉČBA

- Smrt dospělého člověka nastane při jednorázovém užití 10 gramů čistého kofeinu (cca 100 šálků kávy).
- Příznaky kofeinismu-chronická nespavost, sklon k podrážděnosti, úzkostnost a odvykací syndrom při vysazení (bolesti hlavy, slabost, obtíže se soustředěním, dysforie), trávící potíže, vředy.
- Nápoje s obsahem kofeinu jsou postupně nahrazovány jinými nápoji (bylinnými čaji, ovocnými šťávami atd.)
- Pro získání energie a psychické vyrovnanosti se doporučuje aktivní odpočinek (procházky, tanec, sport).



NADMĚRNÁ KONZUMACE KOFEINU – ÚČINKY NA ORGANIZMUS



Nápoj	Obsah (mg)	Obsah (‰)	Obsah (na 100 ml/g)
Káva (cca 200 ml)	120 mg	0,6 ‰	60 mg
Čaj (cca 200 ml)	50 mg	0,25 ‰	25 mg
Ledový čaj (200 ml)	30 mg	0,15 ‰	15 mg
Kakao (100 g)	13 mg	0,13 ‰	13 mg
Čokoládové mléko	4 mg		
Mléčná čokoláda (100 g)	3 mg	0,03 ‰	3 mg
Hořká čokoláda (100 g)	10 mg	0,1 ‰	10 mg
Kofola (100 ml)	15,0 mg	0,15 ‰	15,0 mg
Coca-Cola (300 ml)	28,8 mg	0,10 ‰	9,6 mg
Cherry cola (300 ml)	46,5 mg	0,16 ‰	15,5 mg
Dr Pepper (300 ml)	39,6 mg	0,13 ‰	13,2 mg
Pepsi cola (300 ml)	38,4 mg	0,13 ‰	12,8 mg
RC Cola (300 ml)	7,50 mg	0,12 ‰	7,5 mg
Semtex (100 ml)	32,0 mg	0,32 ‰	32 mg
RedBull (100 ml)	34,0mg	0,34 ‰	32 mg
Hell (100 ml)	32,0mg	0,32 ‰	32 mg
BigShock (100 ml)	32,0 mg	0,32 ‰	32 mg
100 octane (250 ml)	80,0 mg	0,32 ‰	26,6 mg
Kamikaze (275 ml)	70,125 mg	0,26 ‰	25,5 mg
Kamikaze Strong (250 ml)	152,5 mg	0,61 ‰	61 mg
Crazywolf (1000 ml)	320 mg	0,32 ‰	32 mg
Monster Energy (500 ml)	160 mg	0,32 ‰	32 mg

Zdroj: DP E. Kovaničové



ENERGETICKÉ NÁPOJE

- Energetické nápoje jsou nealkoholické nápoje, které obsahují „stimulační drogu“.
- Všeobecně obsahují kofein, B-vitamíny a rostlinné výtažky. Dalšími běžně užívanými složkami je sycená či nesycená voda, guarana, yerba maté, taurin, ženšen, či maltodextrin. Obsah cukru je u jednotlivých produktů velmi proměnlivý, některé nápoje užívají umělá sladidla.
- Podle údajů Českého zdravotnického fóra pije pravidelně energetické nápoje asi 10 až 15 % českých dospívajících.



HLAVNÍ RIZIKA U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

- Návyk na energetický nápoj.
- Nedostatek kvalitního spánku.
- Zátěž pro srdce.
- Zvýšená nervozita, horší schopnost se soustředit, úzkost, zvýšená agresivita → užívání látek ke zmírnění těchto účinků, jako jsou prášky na spaní, zvýšená konzumace sladkostí, uklidňující léky a podobně.
- Kombinace energetických drinků s alkoholem snižuje pocit opilosti a zrychluje proces závislosti na alkoholu.
- Velká zátěž pro játra.



POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE A LITERATURA KE STUDIU

- KALINA, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády ČR.
- KALINA, K. a kol. (2008). *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada.
- NEŠPOR, K (2011). *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media.
- *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019–2027* (2019). Úřad vlády České republiky.
- Adiktologie: odborný časopis pro prevenci, léčbu a výzkum závislostí. ISSN 1213-3841.

