

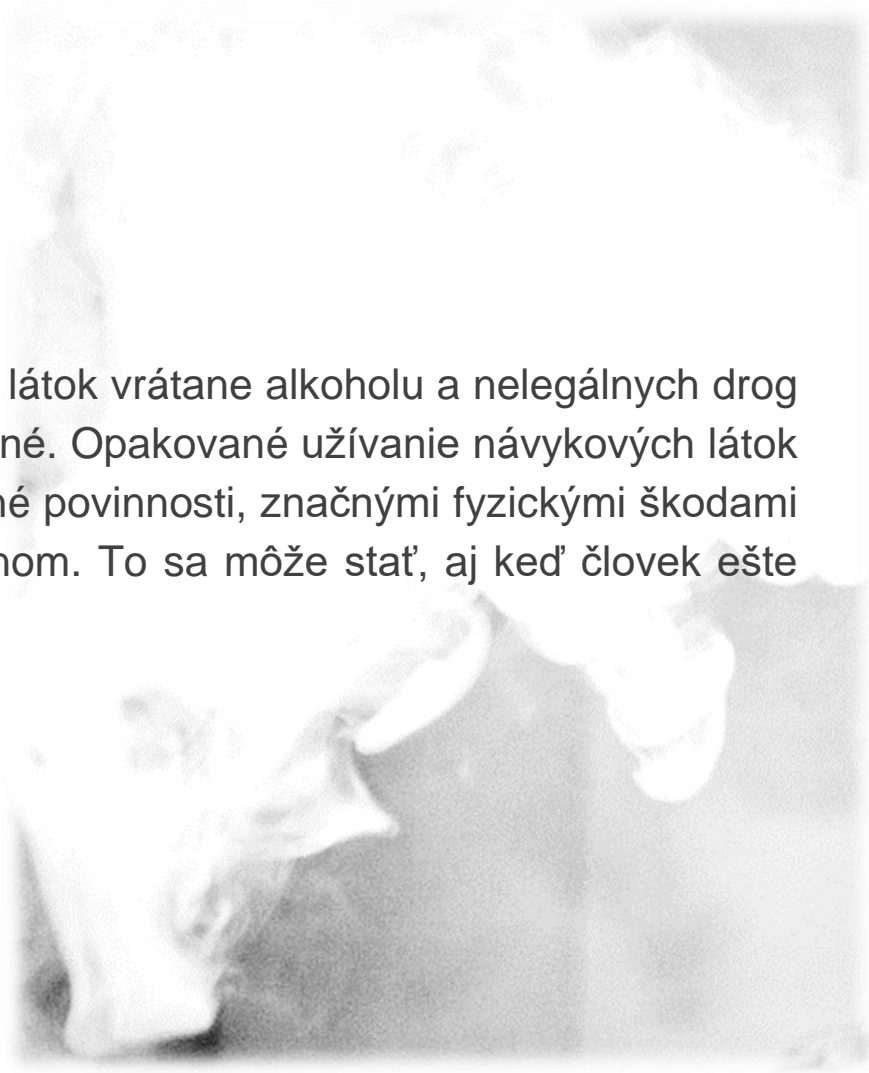
Modul 2:

Zneužívanie návykových látok



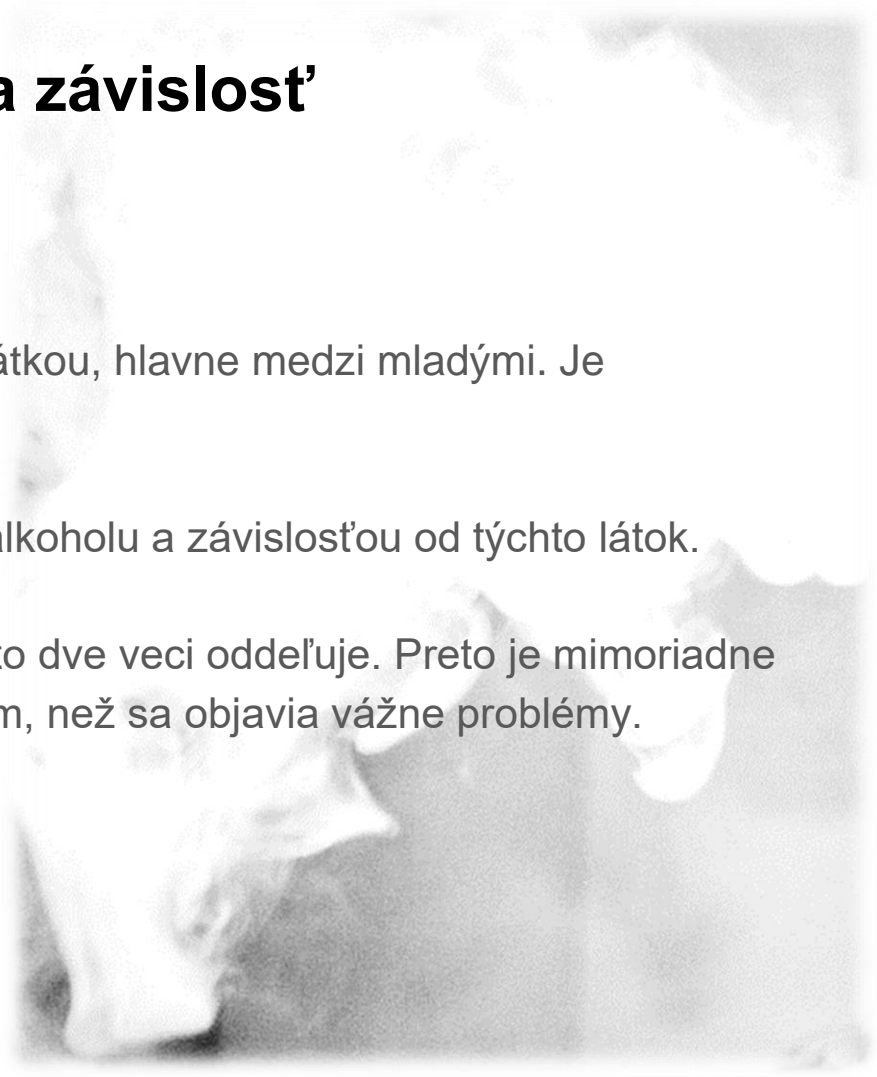
Zneužívanie návykových látok

Tento termín označuje užívanie psychoaktívnych látok vrátane alkoholu a nelegálnych drog (WHO), ktoré je zdraviu škodlivé alebo nebezpečné. Opakované užívanie návykových látok končí neschopnosťou plniť pracovné alebo osobné povinnosti, značnými fyzickými škodami či sociálnymi ťažkosťami a problémami so zákonom. To sa môže stať, aj keď človek ešte nie je závislý.



Zneužívanie návykových látok a závislosť

- Alkohol je najviac užívanou psychoaktívnou látkou, hlavne medzi mladými. Je rozšírenejší než nelegálne drogy.
- Treba rozlišovať medzi zneužívaním drog či alkoholu a závislosťou od týchto látok.
- Nie je veľmi ťažko prekročiť hranicu, ktorá tieto dve veci oddeľuje. Preto je mimoriadne dôležité zachytiť prepukanie závislosti predtým, než sa objavia vážne problémy.



Zneužívanie návykových látok a závislosť (pokračovanie)

Osoba, ktorá napĺňa aspoň tri z týchto kritérií sa diagnostikuje ako „závislá“. (WHO, ICD-10).

Konečná diagnóza závislosti sa môže stanoviť, len ak človek **za posledných 12 mesiacov** vykázal známky najmenej troch z nasledujúcich kritérií:

1. Silná túžba alebo nutkanie požiť látku;
2. Ťažkosti s ovládaním užívania látky, pokiaľ ide o začiatok, ukončenie a množstvo spotreby;
3. Fyziologické abstinenčné príznaky po konci alebo obmedzení užívania látky. Prejavujú sa abstinenčným syndrómom alebo tým, že podanie rovnakej či podobnej látky zmierni alebo ukončí abstinenčné príznaky;
4. Dôkaz tolerancie, napríklad, že na dosiahnutie účinkov, ktoré na začiatku mali menšie množstvá látky, človek potrebuje vyššie dávky;
5. Postupné opustenie iných zdrojov potešenia a záujmov na úkor užívania psychoaktívnej látky; prípadne to, že človek venuje získaniu alebo konzumácii látky čoraz viac času a dlhšie mu trvá dostať sa z jej účinkov;
6. Vytrvalosť v užívaní látky, aj keď človek vidí jasné dôkazy jej škodlivých účinkov: poškodenie pečene kvôli nadmernému požívaniu alkoholu, depresívne nálady, ktoré nasledujú po tom, čo vyrchajú účinky látky, poruchy kognitívnych funkcií vyplývajúce z užívania látky. V takom prípade treba vynaložiť úsilie, aby sa zistilo, či si bol používateľ skutočne vedomý povahy a rozsahu poškodenia.

Zneužívanie návykových látok a závislosť (pokračovanie)

Jedna jednotka alkoholu zodpovedá 10 ml (okolo 10 g) alkoholu

NÁPOJE – MNOŽSTVO ALKOHOLU

	Alkohol (g)	Jednotky
1 plechovka piva (5%)- 350 ml	17 g	1.5
1 pohár piva (5%) – 200 ml	10 g	1
1 pohár vína (12%) – 90 ml	10 g	1
1 pohárik destilátu (whisky, vodka a podobne, 40-50%) – 50 ml	20-25 g	2-2.5
1 fľaša vína (12%) – 750 ml	80 g	8
1 fľaša destilátu (40-50%) – 750 ml	300-370g	30-37

Prevzaté z <http://www.psiquiatrialisboa.pt/alcool/alcool/>

Rozličné nápoje – rovnaký alkohol?

- **Zvýšené riziko alkoholovej choroby pečene (ALD)**

> 80g etanolu/deň (♂)

> 30g etanolu/deň (♀)

- **Podľa britských zdravotníkov užíva nadmerný užívateľ:**

>3-4 jednotky (♂)

>2-3 jednotky (♀)

Alebo viac ako 21jednotiek (muži) či 14 jednotiek (ženy) za týždeň

V čom sa líšia?

Kokaín/crack

Droga sa extrahuje z listov koky a konzumuje v práškovej forme. Môže sa vdýchnuť, vtrieť do dŕasien alebo aplikovať injekčne. Tolerancia sa vyvíja rýchlo, na vyvolanie rovnakého pocitu eufórie treba čoraz vyššiu dávku. Jeho konzumácia môže spôsobiť smrť v dôsledku infarktu, krvácania do mozgu alebo dýchacích problémov.

LSD/kyselina

drogou je kryštalická forma kyseliny lysergovej. Predáva sa vo forme kvapaliny bez farby a zápachu, želatínových tabliet, kapsúl alebo papierových štvorcov



Zdroj:

<https://www.istockphoto.com/pt/fotos/%C3%A11cool?excludenudity=false&license=rf&assettype=image&phrase=%C3%A11cool&sort=best>

Konope

najpopulárnejšia droga. Často sa užíva inhaláciou alebo prehltnutím v jedle. Spôsobuje pocity pohody, väčšiu citlivosť na vonkajšie stimuly a zosilňuje zmyslovú vnímavosť.

V čom sa líšia? (Pokračovanie)

Heroín

vyrába sa z makovej živice ako ópium a morfium. Väčšinou sa užíva injekčne, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť infekcie, najmä HIV (AIDS).

Alkohol

pije sa; prílišné užívanie alkoholu silne ovplyvňuje mozog. Spôsobuje aj poškodenie tráviaceho traktu, pečene, srdca či pankreasu. Vedci sa zhodujú, že existuje súvislosť medzi alkoholom a niekoľkými druhmi rakoviny.



Zdroj:

<https://www.istockphoto.com/pt/fotos/%C3%A1lcool?excludenudity=false&license=rf&assettype=image&phrase=%C3%A1lcool&sort=best>

MDMA/Extáza

skupina syntetických drog, ktoré spôsobujú pocit pohody a eufórie. Bývajú vo forme tabliet a kapsúl. Ich užívanie spôsobuje prehriatie, dehydratáciu, hyponatrémiu, vysoký krvný tlak, nevoľnosť a depresiu.

Príznaky a správanie

Pravidelní užívatelia drog často prejavujú:

- zvýšenú agresivitu a podráždenosť;
- zmeny nálad/osobnosti;
- smútok, letargiu, depresiu;
- výrazné zmeny v návykoch a prioritách;
- často sa dopúšťajú kriminálnych činov...

V závislosti od typu látok ktoré človek nadmerne užíva sa výraznejšie prejavujú isté príznaky a varovné signály

V ďalších častiach sa dozviete viac...

Príznaky a správanie (pokračovanie)

V závislosti od typu látok sa prejavujú isté vážne príznaky a varovné signály



Zdroj: <https://pixabay.com/pl/images/search/alcohol/>

Alkohol

- Alkohol mení nálady a správanie človeka, sťažuje schopnosť jasne premýšľať, narušuje koordináciu pohybov
- Bežným znakom zneužívania alkoholu je agresívne a násilnícke správanie; venujte pozornosť fyzickým zraneniam alebo chorobám
- Všímajte si aj napäté vzťahy, problémy v práci a poruchy spánku

Príznaky a správanie (pokračovanie)

V závislosti od typu látok sa prejavujú isté vážne príznaky a varovné signály

Konope

- Užívanie spôsobuje úzkosť, záchvaty paniky, bludy a halucinácie
- Užívatelia majú pomalší reakčný čas (oneskorené reakcie na podnety)
- Zvýšený krvný tlak a upchatie spojivkových ciev spôsobujú najznámejší príznak užívania konope – červené oči



Zdroj: <https://pixabay.com/images/search/red%20eyes/>

Príznaky a správanie (pokračovanie)

V závislosti od typu látok sa prejavujú isté vážne príznaky a varovné signály

MDMA/Extáza

- Dôležitými znakmi sú eufória a empatia voči iným
- Zosilnené zmysly: užívatelia lepšie počujú, výraznejšie cítia vône, intenzívnejšie cítia dotyky, ...
- Môže dôjsť k zhoršeniu regulácie telesnej teploty, užívatelia môžu mať penu v ústach
- Zvyčajne sa dostaví pokoj a uvoľnenie
- Dlho sú plní energie, majú znížené zábrany
- Dôležitým znakom užívateľov je hýbanie ústami ako pri žuvaní



Zdroj: <https://pixabay.com/images/search/ecstasy/>

Príznaky a správanie (pokračovanie)

V závislosti od typu látok sa prejavujú isté vážne príznaky a varovné signály

Kokaín/crack

- Účinky kokaínu sú silné; na rozdiel od iných drog ich užívateľ tak ľahko neskryje pred inými
- Užívateľ sa zvyčajne správa priveľmi sebavedome, je hyperaktívny a agresívny
- Dôležitými znakmi sú rozšírené zornice, nepokoj, popáleniny prstov
- Užívatelia zvyčajne prejavujú mentálnu obsesiu, nedokážu udržať bežnú konverzáciu, lebo sa nevedia dočkať ďalšieho „šľahnutia“



Zdroj: <https://pixabay.com/images/search/drugs%20of%20abuse/>

Príznaky a správanie (pokračovanie)

V závislosti od typu látok sa prejavujú isté vážne príznaky a varovné signály

LSD/kyselina

- Užívanie LSD spôsobuje závažnú stratu spojenia s realitou a posilnenie zmyslov
- Preto sa často objavujú halucinácie a bludy spolu s eufóriou
- Časté je tiež výrazné potenie, sucho v ústach a tras



Zdroj: <https://pixabay.com/pt/photos/dj-euforia-festa-m%C3%BAsica-101797/>

Príznaky a správanie (pokračovanie)

V závislosti od typu látok sa prejavujú isté vážne príznaky a varovné signály

Heroín

- Droga núti užívateľa, nech spraví čokoľvek, aby si ju mohol opäť dať
- Človeka často užívajúceho heroín prezradia stopy po vpichoch. Noví užívatelia si ho však zvyčajne nepichajú.
- Veľa užívateľov vie dobre ukrývať, že drogu berú
- Často sa na nich dá pozorovať, že majú červené oči, náhle schudli a zmenil sa ich zjav
- Bežným znakom závislosti od heroínu sú finančné problémy a požičiavanie si peňazí
- Heroín spôsobuje ťažké abstinenčné syndrómy



Príznaky a správanie (pokračovanie)

Pri všetkých závislostiach zvyčajne môžeme pozorovať:

- zničenie vzťahov
- slabý pracovný výkon
- zlý zdravotný stav



Liečba

- Závislosť od návykových látok je vážna choroba a nelieči sa ľahko.
- Liečba sa začína tým, že si človek prizná problém so závislosťou.
- Ľudia so závislosťou to oveľa ľahšie pripustia, ak k nim pristupujeme s empatiou a rešpektom, skôr než keby sme im hovorili, čo musia robiť, alebo by sme sa ich snažili konfrontovať.



Zdroj: <https://pixabay.com/images/search/substance%20abuse/>

Liečba

- Liečba vyžaduje profesionálov (pacienti môžu potrebovať lieky alebo detoxikáciu). Aj tak však v procese uzdravovania hrá dôležitú rolu rodina.
- Keď sa stanete opatrovateľom závislého človeka, budete mať veľký vplyv na efektívnosť liečby.
- Existuje veľa programov na podporu ľudí so závislosťou a ich rodín. **Nájdite skupiny svojpomoci!**



Liečba

- Proces uzdravovania sa nekončí po medicínskej liečbe. Proces návratu do života mimo liečebne je plný rizík s možnosťou recidívy.
- Preto existujú programy a zdroje pomoci po liečbe, napríklad skupiny 12 krokov, triezve domovy, a rodina s priateľmi ako podpora na plný úväzok, ktorá pomáha pacientovi žiť zmysluplný život s dobrými vzťahmi.



Pozrite sa nižšie na aktivitu (**Kalendár Krok za krokom**), ktorú môžete využiť doma



Starosti



Zdroj: Adapted from <https://pixabay.com/images/search/drugs/>

Starosti

Keďže závislý človek býva agresívny, násilnícky a správa sa nepredvídateľne, je nanajvýš dôležité:

1. Zistiť, čo závislosť zapríčiňuje
2. Zaistiť bezpečnosť oboch a prijať bezpečnostné opatrenia

Čo sa dá spraviť?

1. Zistite, čo závislosť zapríčiňuje

2. Vyhľadajte pomoc odborníkov

3. Prijmite bezpečnostné opatrenia



Bezpečnostné opatrenia

Tu je zopár tipov:

1.1 Zaistíte, aby pacient nemohol šoférovať (vezmite mu kľúče od auta, znehybníte vozidlo alebo ho odvezte preč, ...);

1.2 Odstráňte alebo zamknite ostré objekty a zbrane, aby ste zabránili úrazu;

1.3 Zabezpečte dvere alebo ich vybavte alarmom, aby ste zabránili nepredvídaným udalostiam;

1.4 Zamknite čistiace prostriedky a podobné toxické tekutiny (mohol by ich použiť ako náhradu drog...)



**Tipy pre
opatrovateľov**

Chcete sa dozvedieť viac?

Naše interaktívne materiály vám poskytnú informácie o

- obavách, ktoré môžete mať ako opatrovatelia
- tom, čo sa dá robiť
- užitočných tipoch, ako zvládať nároky domácej starostlivosti
- tom, ako sa vyhnúť stresu a vyhoreniu
- tom, ako pracovať s emóciami
- akceptovaní poruchy
- a ešte viac!

Nájdete aj úlohy a aktivity pre VÁS a pre tých, o ktorých sa staráte.



Ďalšie materiály:

**[https://developfc.csicy.com/sk/
english-6/](https://developfc.csicy.com/sk/english-6/)**