



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 39	Název programu: Prevence užívání nelegálních drog	
Tematický celek: Prevence závislosti	Autor manuálu: Bc. Michal Ziegler Bc. Veronika Andrikovičová Bc. Andrea Dostalíková Mgr. Jana Kubalová Grafický podoba pomůcek Daniela Jansíková Kontakt: michal.ziegler@szu.cz	
Specifikace místa konání programu:		
a) Pouze uvnitř budovy* *nehodící se škrtněte	b) Venku, ale pod střechou*	c) Venku kdekoli*
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):		
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 20 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...). Místnost o velikosti min 20 – 30 m ² , místnost o velikosti školní třídy.		
Jiné nebo podrobnější požadavky:		
Je nutné brát v úvahu potřeby cílové skupiny: např. akce pro handicapované občany – dostatek místa pro invalidní vozíky; azylové domy pro matky s dětmi – hrací koutek pro děti; obecně s ohledem na mobilitu účastníků.		
Specifikace potřebného vybavení:		
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)		
Nutné vybavení:		
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, stoly pro rozložení pomůcek min. 4x, židle pro příslušný počet účastníků a lektory, magnetické tabule, stojany, magnety (lze využít kombinaci, případně více stolů), PC/ notebook s reproduktory, pro spuštění spotu na stanovišti, spot 3x drogy		
Žádoucí vybavení:		
Specifikace personálního zabezpečení:		
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.		
2 lektori a 1 asistent (krajský koordinátor nebo mediátor podpory zdraví). Orientace lektora v dané problematice nutná.		
Specifikace skupiny účastníků:		
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.		



Smíšená skupina ideálně v počtu 15 -18 osob.

Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)

Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 5 min.
2. Rozdělení účastníků na skupiny, cca 2 minuty
3. Práce na stanovištích cca 45 min. (3x 15 min)
3. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 8 minut.

Celková dotace programu je 60 minut.

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

Auto (transport magnetických tabulí o rozměrech 90 × 60 cm a dalších pomůcek) pomůcky k programu

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- PC s reproduktory/ dataprojektor, plátno nebo notebook,
- USB Flash se spoty pro stanoviště 1-3, alternativa tištěná verze příběhů dějové linky
- magnetická tabule, stojany a dostatek magnetů stoly
- barevné fixy na bílou tabuli (ne lihové)
- laminované pomůcky, popisky pro stanoviště 1-3 viz přílohy
- obyčejné tužky na psaní (v počtu všech účastníků)
- kancelářský papír – pro aktivity spojené s drogovými brýlemi
- drogový kufr,
- brýle simulující účinek tvrdých drog, brýle simulující účinek halucinogenů
- krasohled (demonstrace barevného, kaleidoskopického vidění u návykových látek)
- barevná páska, křídly, plátno/balící papír na namalování obrysu těla, pár drobností ze života k dokreslení stanoviště 0 (čepice, bota, kabelka, taška)



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - Před zahájením programu lektori připraví místnost /prostor pro realizaci programu,
 - Na podlahu bude pomocí barevné pásky/křídly a papíru/plátna vytvořen obrys lidského těla (tak jak to bývá v “kriminálkách”) – viz stanoviště č. 0 k upoutání pozornosti.
 - zapojení PC s reproduktory/notebooku nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek a modelů
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minuty)
 - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin po 5 - 6 osobách (cca 2 minuty)
 - Interaktivní/ praktická část (cca 45 minut):
 - Stanoviště č. 1: Návykové látky s tlumivým účinkem – 15 minut (popis na str. 6-11) prezentace /promítnutí dějová linka č1, otázky k dějové lince, diskuze
 - Stanoviště č. 2: Návykové látky se stimulačním účinkem 15 minut (popis na str.12-15), prezentace /promítnutí dějová linka č. 2, otázky k dějové lince, diskuze
 - Stanoviště č. 3: Návykové látky s halucinogenním účinkem 15 minut (popis na str. 15-18), prezentace /promítnutí dějová linka č. 3, otázky k dějové lince, diskuze
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů
 - zodpovězení případných dotazů
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

PRAKTICKÝ POPIS PROGRAMU

1. Příprava a úvod

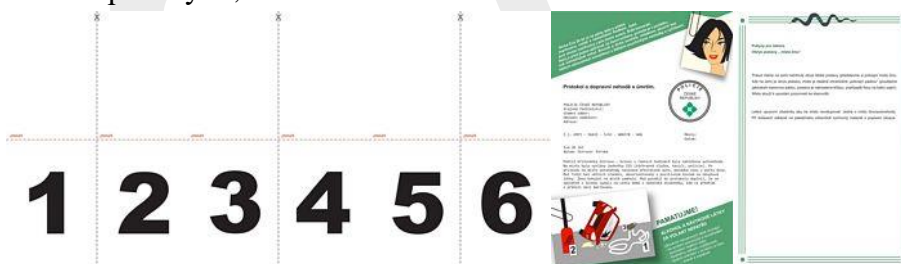
1.2. Před zahájením programu

Před zahájením programu lektori připraví místnost pro realizaci programu, tzn., připraví PC a dataprojektor na promítání edukačních video spotů, případně rozloží pomůcky na připravené stoly. Pokud jsme ve stanu venku nebo máme k dispozici větší prostor připravíme **stanoviště č. 0 „Místo činu“**.

Poznámka: stanoviště se staví spíše venku, kde slouží na upoutání pozornosti veřejnosti, pro chod programu není nezbytné.

Pomůcky:

- barevná páska sloužící k ohraničení
- křídly nebo fixy a plátno/balící papír na namalování obrysu těla,
- plakát místo činu/policejní protokol
- stopy 1, 2, 3 k označení místa činu
- doporučujeme donést pár osobních běžných věcí dokreslující místo činu: např.: bota, čepice, kabelka, klíče
- Viz přílohy: 5,5a



Zdroj: Předloha karet ke stanovišti č. 0 příloha č. 5,5a, SZÚ 2020

Na podlahu bude pomocí barevné pásky vytvořen obrys lidského těla (tak jak to bývá v “kriminálkách”), (popřípadě nakreslíme nebo použijeme již před načrtnutý obrys lidského těla na balící papír). Obrys má symbolizovat oběť užívání drog. Bude umístěn tak, aby bylo nutné ho občas překročit nebo obejít, lektor může účastníky upozorňovat, aby na tento obrys nešlapali, to má vyvolat u účastníků otázku o co se jedná. (viz Obrys postavy místa činu)

Obrys postavy „místo činu“

Pokud máme na zemi načrtnutý obrys lidské postavy (představme si policejní místo činu, kde na zemi je obrys postavy, místo je ideálně ohraničené „policejní páskou“ (použijeme jakoukoliv



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

barevnou pásku, postava je nakreslena křídou, popřípadě fixou na balicí papír). Místo slouží k upoutání pozornosti ke stanovišti. K místu by měl být ZVM materiál s popisem události:

Příkladový příběh-policejní protokol:

Dívka (důležité pojmenovat, např. Eva 26 let) si na párty dala s přáteli marihuanu, načez s kamarádem (např. Radkem- také pod vlivem) jela domů autem. Řídil kamarád, který ji před jízdou ujišťoval, že řízení zvládne, že je v pořádku, což samozřejmě nebyl. Bourali a dívka zemřela, mládenec byl bez větších zdravotních komplikací, avšak s těžkými psychickými následky a výčitkami.



Eva 26 let

Bytem: Ostrava- Poruba (Místo pobytu bych cíleně měnil dle lokality aktivity.) Foto obličeje (rozmazaný obličej). Poblíž křižovatky Ostrava – Svinov v ranních hodinách byla nahlášena autonehoda. Na místo vyslány jednotky IZS (záchranná služba, hasiči). Po příjezdu na místo autonehody nalezeno převrácené auto, posádka vozu v počtu dvou. Muž řidič bez větších zranění, dezorientovaný s pozitivním testem na návykové látky. Žena bohužel na místě zemřela.

Muž později do protokolu doplnil, že společně s dívkou se vydali na cestu domů z nedaleké diskotéky, kde si předtím s přáteli dali marihuanu.

Lektor by měl upozornit účastníky ať na místo nevstupují, že se jedná o místo činu/autonehody. Při dotazech odkázat na plakát/ s popisem situace.

Lektor zdůrazní vliv návykových látek na sníženou pozornost při řízení motorových vozidel. Pamatujme, že alkohol a návykové látky za volant nepatří.

Užíváním návykových látek dochází:

- Ke snížení pozornosti a soustředění
- Zpomalení reakční doby
- Špatný odhad vzdáleností
- Špatná orientace v prostoru a času - dezorientace
- Únava a ospalost

1.3. Zahájení programu

Hlavní lektor se ujme zahájení programu, přivítá účastníky, představí sebe i své kolegy a téma programu, krátce popíše hlavní cíl programu a jeho průběh a co se od účastníků očekává.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

„Dobrý den všem. Dovolte, abych Vás přivítal/a a seznámil/a Vás s tématem dnešního programu. Jmenuji se a spolu s kolegy a se budeme věnovat tématu „Prevence užívání nelegálních návykových látek“.

Postupně budeme sledovat vzdělávací videa, ze kterých se dozvíte důležité informace k našemu tématu a které budete potřebovat pro další aktivity, proto vás prosím o pozorné sledování snímků. Je to důležité pro plnění úkolů na stanovišti. Následovně budete mít možnost vyjádřit se, co Vám není jasné nebo co byste ještě chtěli k tématu vědět.

2. Stanoviště s příběhovou linkou / Stanoviště s video spoty

Scénář spotu - edukační, krátký 1 - 2 minuty, hrané,

1. Příběhová linka č. 1 /spot - návykové látky s tlumivým účinkem
2. Příběhová linka č. 2 / spot- návykové látky stimulačních návykových látek (př. extáze)
3. Příběhová linka č. 3/ spot - návykové látky účinku halucinogenů (př. LSD - bad trip)

Po skončení každého spotu /příběhové linky se lektor zeptá účastníků, co si o příběhu myslí. Nechá účastníky, aby vyjádřili své pocity ohledně video spotu/příběhové linky. Jelikož je v příběhové lince otevřený konec, v rámci diskuse vymyslí účastníci možný konec celého dění. Pokračování může mít buď špatný, nebo dobrý konec, zeptáme se účastníků, co bychom na místě měli správně udělat my, kdybychom se do podobné situace dostali.

Poté si vezme na pomoc magnetickou tabuli/stůl a na ni budeme postupně pokládat otázky spojené s každou ze tří skupin návykových látek (**tlumivé látky, stimulační látky, halucinogeny**). Otázky přečteme, postupně se skupinou probereme odpovědi, popíšeme účinky návykových látek či samotné látky, odpovíme na doplňující otázky spojené s popisem dané skupiny návykových látek.

Poznámka: Bude k dispozici “Drogový kufr”, jako názorná pomůcka k jednotlivým skupinám látek. V rámci shrnutí je lektor využije závěrem u jednotlivých skupin.

2.1. Stanoviště č. 1: Návykové látky s tlumivým účinkem.

Pomůcky:

Příběhová linka č. 1 návykové látky s tlumivým účinkem

- Stůl, magnety, laminované karty, magnetická tabule a stojan, fixy na tabuli, houbička na čištění tabule), alternativa stůl židle
- Video spot č. 1 (pokud máme spot je potřeba mít promítací plátno, dataprojektor, notebook, mediální nosič se spotem/klipem č. 1)
- **Alternativa video spotu:** Karta s obsahem příběhové linky č. 1, obrázky k příběhové lince č. 1



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- za laminované kartičky/magnety s otázkami k příběhové lince č. 1,
- Drogový kufrík, (patro týkající se návykových látek s tlumivým účinkem, těkavé látky)
- Brýle simulující účinek tvrdých drog, vytyčovací kužely, domino dřevěné (ne herní), papír A4 , psací potřeby
- Spot stáhnete na tomto odkazu:
- **Viz přílohy: 6, 6a,10**

Postup práce na stanovišti:

a) **Lektor čte příběhovou linku a ukazuje obrázky k příběhu/** alternativa lektor pustí video spot.

Obsah klipu / příběhové linky 1:



Zdroj: Předloha karty textové části příběhové linky č. 1 příloha č. 6, SZÚ 2020

Dlouhodobě nezaměstnaný mladý muž na začátku klipu odchází z pracovního úřadu (je dlouhodobě nezaměstnaný), zase je bez práce, po chvílce mu zvoní mobilní telefon, z kterého se dozvídá, že pokud nezaplatí splátku tak mu zabaví vybavení jeho domu. Po návratu domů probíhá hádka s manželkou, mají finanční problémy. Muž je vyčerpaný a frustrovaný životní situací a hledá způsob, jak si ulevit od nepříznivé reality. Vchází do prázdné garáže (auto tam není, musel prodat kvůli financím), bere do ruky plechovku s neznámou chemikálií (ředidlo, toluen barva?) do druhé ruky starý špinavý hadr sedne si na podlahu a současně přes sebe přehodí starou plachtu, pod kterou “pro větší úspěch” inhaluje těkavou látku (ředidlo, toluen apod.). Po chvíli vchází do garáže jeho dítě, a když vidí tátu pod plachtou, myslí si, že je to hra, zakřičí baf a strhne z otce plachtu. Otec má blažený výraz ve tváři, má zarudlé oči, kašle a nereaguje.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Zdroj: Předloha karty obrazové části příběhové linky č. 1, příloha č. 6a SZÚ 2020

b) následuje diskuze, která by měla trvat max. 5 minut



Zdroj: Předloha karty textové části příběhové linky č. 1 příloha č. 6, SZÚ 2020

Následně se lektor účastníků zeptá, co si o klipu myslí. Nechá účastníky, aby vyjádřili své pocity ohledně video spotu. Jelikož je v klipu otevřený konec, v rámci diskuse vymyslí účastníci možný konec celého dění. (Skupina se může vymyslet, jaký dopad bude mít vymyšlený konec na jeho rodinu (manželku, děti), na psychiku rodiny a příbuzných, na finance apod. **(max. do 2 minut)**)

Možné konce:

Muž je nalezen mrtev.

Muž je nalezen v bezvědomí, dítě / žena zavolá záchranku, je naživu a končí v nemocnici, chce se léčit, nechce se léčit.)

Pokud účastníci nespolupracují, popřípadě jim to trvá moc dlouhou, postupujeme následovně.

Vzhledem k tomu, že pokračování může mít buď špatný, nebo dobrý konec, zeptáme se účastníku, co bychom na místě měli správně udělat my, kdybychom se do podobné situace dostali.

Správný postup je:

- z postiženého strhnout věci (hadr, plechovku od úst, oblečení) obsahující neznámou chemickou látku,
- otevřít okno, případně postiženého vynést z místnosti na čerstvý vzduch/ k oknu jeli to v naší moci.
- Zjistit zda je dotyčný při vědomí, zda dýchá.
- Pokud je dotyčný při vědomí, postiženého posadit /vyvést ven z místnosti – zavolat záchranku
- Pokud je dotyčný v bezvědomí a dýchá: umístíme ho do stabilizované polohy, kontrolujeme jeho stav a voláme záchranku a postupujeme dle pokynů ZZS.
- Pokud je dotyčný v bezvědomí a nedýchá, voláme záchranku a dle pokynů ZZS a začneme kardiopulmonální resuscitaci do příjezdu záchranky.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

c) Poté si pro práci se skupinou vezmeme na pomoc magnetickou tabuli /stůl a na ni bude postupně přidávat a klást otázky ke skupině návykových látek.

Po přečtení příběhové linky č. 1 /promítnutí spotu a proběhlé diskuzi k příběhové lince se lektor věnuje dále popisu skupiny návykových látek. Na magnetické tabuli/ na stůl postupně umísťuje otázky zaměřené na “Návykové látky s tlumivým účinkem”. Vždy vyhodnotí odpovědi skupiny, popřípadě je doplní. Odpovědi píše fixou na tabuli/ na papír.

Minimální vědomosti lektora k této části jsou popsány na straně 27 až 29 (zástupci, účinky, rizika apod.) v příloze č. 2 v části C rozdělení návykových látek dle působení na psychiku.

Otázky lektora – tlumivé látky



Zdroj: Předloha podoby otázek ke stanovišti č. 1, příloha 6a, SZÚ 2020

1) V obsahu příběhové linky/spotu jste slyšeli/viděli účinky, které látky?

Vždy vyhodnotíme odpověď a korigujeme

Odpověď: těkavé látky: toluen, ředidlo, benzín, rozpouštědlo a další

- **Doplníme otázkou, k jaké skupině návykových látek Těkavé látky vlastně patří?** Účastníkům programu dáme na výběr.

Na magnetickou tabuli postupně umístíme magnetky:

- Návykové látky s tlumivým účinkem
- Návykové látky s halucinogenním účinkem
- Návykové látky se stimulačním účinkem

U skupin můžeme jednoduše popsat, jak účinkují (tlumí fyzickou a duševní činnost, dodává sílu a energii, způsobuje změny vnímání sebe sama a okolí, halucinace)

Ale pozor nenapovídáme moc, účinky řešíme v další otázce.

1) Které další látky můžeme zařadit do této skupiny návykových látek s tlumivým účinkem?

- Pokud skupina neví, jaké látky do skupiny návykových látek patří. Jako nápovědu můžeme na stůl či tabuli náhodně rozmístit kartičky s názvy jednotlivých návykových látek. Skupinu necháme vybrat, jaké látky dle jejich názoru do této skupiny návykových látek patří. Výběr látek vyhodnotíme.

Odpověď: Opioidy (opiáty): morfin, heroin,

Neopiátová analgetika: léky na spaní (hypnotika), léky na úzkost (anxiolytika),



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

léky na uklidnění (sedativa), např.: benzodiazepam, barbituráty
Těkavé látky: oxid dusný (rajský plyn), poppers, lepidla, barvy, ředidla, rozpouštědla
Převažujícím účinkem sem patří i alkohol.

2) Jaké jsou typické účinky této skupiny návykových látek s tlumivým účinkem?

Odpověď:

- Tlumí činnost celé centrální nervové soustavy, tlumí veškeré fyzické a duševní činnosti.
- Navozují uvolnění, zklidnění, snížení či odstranění bolesti,
 - zpomalují reakce, zpomalují myšlení, způsobují ospalost a spánek, tiší bolest, způsobují otupělost, malátnost
 - euforii, u těkavých látek např. barevné sny

3) Jaká jsou rizika užívání těchto látek?

Odpověď:

Návykové látky tlumivého účinku obecně způsobují rychlý vznik a rozvoj závislosti psychické, fyzické, popřípadě obojí: Jaká závislost vzniká, závisí na užívané látce. **Opiáty: zejména heroin způsobuje** těžkou fyzickou závislost. Po odeznění účinků vzniká těžký abstinenci syndrom (bolesti kloubů, svalů svalové křeče, svědění kůže zvracení,- uživatel si většinou bere další dávku, aby unikl fyzické bolesti. Vzniká zde drogový stereotyp.(vše se točí kolem drogy, sehnat peníze za každou cenu, nakoupit drogu, dát si drogu.) **Neopiátová analgetika:** způsobují psychickou i fyzickou závislost. Těkavé látky způsobují silnou psychickou závislost.

- Vyšší dávky ochromí mozková centra, která řídí základní životní funkce - dýchání a srdeční oběh, a vedou ke smrti jedince.
- Uživatel k dosažení původních účinků drogy musí užívat stále větší množství drogy, což v konečném důsledku vede k ochromení jednotlivých životně důležitých center a ke smrti.
- Při užívání drog (např. heroin) nesterilní jehlou, stříkačkou je vysoké riziko nákazy infekčními chorobami (žloutenka, HIV).

4) Jaká jsou rizika inhalování (vdechování) těkavých látek (např. toluenu, benzenu)?

Odpověď:

- nejvážnějším rizikem je syndrom náhlého úmrtí, kdy uživatel umírá na selhání srdce či udušení nedostatkem kyslíku, při bezvědomí hrozí vdechnutí zvratků.
- **velice rychlý rozvoj psychické závislosti s možností předávkování**
- **těžká otrava chemickými látkami**, způsobující selhání orgánů (**jater, mozku, plic, krve**), funkční poruchy (zhoršení **paměti**, zvýšená **únavnost**),
- nevratné poškození mozku, mentální poškození, pokles inteligence,
- poruchy paměti, změny osobnosti.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- poleptání dýchacích cest a poškození plic a srdce.
- poškození kůže, poškození jater, ledvin, kostní dřeně.

5) Jak lze rozpoznat inhalování těkavých látek?

Odpověď:

Typicky zapáchající dech nebo zápach z oblečení, poškození kůže obličeji (nejčastěji kolem nosu a úst, jako následek inhalace), chemické skvrny na oblečení, podrážděné, začervenalé oči, rozšířené zornice.

• Drogový kufřík

V průběhu této části u otázky č. 2 lektor ukáže **tzv. drogový kufřík**. Lektor vyjme z kufříku část věnovanou tlumivým látkám. Ukáže jednotlivé zástupce skupiny návykových látek. (Každá část se skládá z karty, kde jsou typičtí zástupci dané skupiny a základní popis účinků těchto návykových látek). U lektora se předpokládá, že u každé skupiny návykových látek zná účinky a rizika návykových látek.

• Brýle simulující účinek „tvrdých drog“

Pro lepší představu účinků návykových látek má lektor možnost ukázat i změnu vnímání okolí pod vlivem návykových látek.

- brýle simulují stav po požití drog nebo vyššího množství léků s příznaky:
 - dezorientace
 - závratě
 - zmatení
 - změna vnímání hloubky a vzdálenosti
 - zakřivení vidění
 - špatný úsudek
 - pocity euforie

Postupujte dle pokynů výrobce, zkoušení brýlí je pouze pod dohledem lektora. Účastník by měl mít kolem sebe dostatečný prostor. Pozor při delším nošení může být účastníkům nevolno!

Pro účastníky si můžeme připravit drobné úkoly, které účastníci plní po nasazení brýlí. (Např. necháme účastníky napsat na papír tiskacím písmem své jméno, necháme účastníky projít po čáře (použijeme lepicí pásku), popřípadě sestavíme dráhu za pomoci vytyčovací kuželů. Viz video pro lektory.)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2.2. Stanoviště č. 2: Návykové látky se stimulačním účinkem

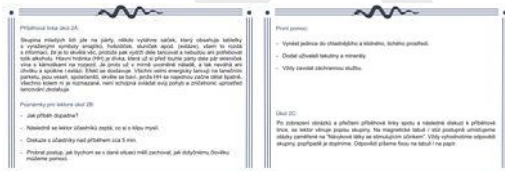
Pomůcky:

Příběhová linka č. 1 Návykové látky se stimulačním účinkem

- Stůl, magnety, laminované karty, magnetická tabule a stojan, fixy na tabuli, houbička na čištění tabule), alternativa stůl židle
- Video spot č. 2 (pokud máme spot je potřeba mít promítací plátno, dataprojektor, notebook, mediální nosič se spotem/klipem č. 2)
- **Alternativa video spotu:** za laminovaná karta s obsahem příběhové linky č. 2 pro lektory, za laminované obrázky k příběhové lince č. 2,
- za laminované kartičky s otázkami k příběhové lince č. 2,
- drogový kufřík, (patro týkající se návykových látek se stimulačními účinky),
- Spot link na stažení:
- **viz přílohy 7, 7a,10.**

Postup práce na stanovišti:

- a) **Lektor přečte příběhovou linku č. 2, postupně ukazuje obrázky / alternativa pustí spot č. 2**



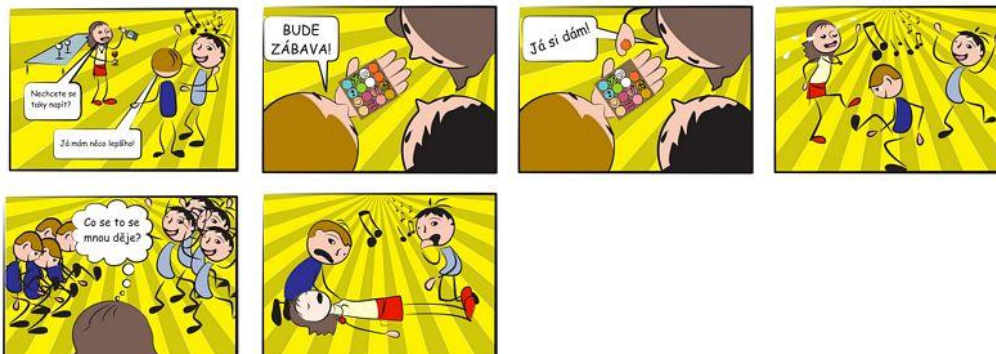
Zdroj: Předloha karty textové části příběhové linky č. 2 příloha č. 7, SZÚ 2020

Obsah příběhové linky /spotu č. 2:

Skupina mladých lidí jde na párty, někdo vytáhne sáček, který obsahuje tabletky s vyraženými symboly smajlíků, hvězdiček, sluníček apod. (extáze), všem to rozdává s informací, že je to skvělá věc, protože pak vydrží déle tancovat a nebudou ani potřebovat tolik alkoholu. Hlavní hrdinka (HH) je dívka, která už si před touhle párty dala pár skleniček vína s kámoškami na rozjezd. Je proto už v mírně uvolněné náladě, a tak neváhá ani chvíli a spolkně i extázi. Efekt se dostavuje. Všichni velmi energicky tancují na tanečním parketu, jsou veselí, společenší, skvěle se baví, jenže HH se najednou začne dělat špatně, všechno kolem ní je rozmazané, není schopná ovládat svůj pohyb a zničehonic uprostřed tancování zkolabuje.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Zdroj: Předloha karty obrazové části příběhové linky č. 2 příloha č. 7a, SZÚ 2020

b) následuje diskuze, která by měla trvat max. 5 minut

Jak tenhle příběh dopadne? Následně se lektor účastníků zeptá, co si o klipu myslí. Nechá účastníky, aby vyjádřili své pocity ohledně video spotu. Zde se nabízí probrat postup, jak bychom se v dané situaci měli zachovat, jak dotyčnému člověku můžeme pomoci.

První pomoc:

- vynést jedince do chladnějšího a klidného, tichého prostředí,
- dodat uživateli tekutiny a minerály,
- vždy zavolat záchrannou službu.

c) Poté si pro práci se skupinou vezmeme na pomoc magnetickou tabuli a na ni bude postupně přidávat a klást otázky ke skupině návykových látek

Otázky lektora – stimulační látky



Zdroj: Předloha podoby otázek ke stanovišti č. 1, příloha 7a, SZÚ 2020

Lektor přidá na tabuli ceduli s nápisem **návykové látky se stimulačním účinkem**. Po skončení **2. příběhové linky /spotu** se lektor věnuje popisu této skupiny. Vždy účastníkům položí otázky.

1) Otázka lektora: V obsahu příběhové linky/spotu jste slyšeli/viděli účinky, které látky?

Odpověď: Extáze.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

2) **Otázka lektora:** Jaké další látky patří do této skupiny?

Odpověď: pervitin, kokain, amfetamin, crack, MDMA - extáze.

- Pokud skupina neví, jaké látky do skupiny návykových látek patří. Jako nápovědu můžeme na stůl či tabuli náhodně rozmístit kartičky s názvy jednotlivých návykových látek. Skupinu necháme vybrat, jaké látky dle jejich názoru do této skupiny návykových látek patří. Výběr látek vyhodnotíme.

3) **Otázka lektora:** Jaké jsou jejich účinky?

Odpověď: nabuzení, mizí pocit únavy, mizí potřeba jíst a spát, potřeba “něco dělat” (tancovat, mít sex- pouze kokain, něco podnikat), neklid, nespavost, pocity síly a nadřazenosti, agresivita, posílení sebevědomí

4) **Otázka lektora:** Jak poznám, že si někdo užil stimulační návykovou látku?

Odpověď: Stimulační látky/drogy se projevují u uživatele těmito příznaky: silné pocení, suchost v ústech, zvýšený krevní tlak, kolísání teploty, neklid, rozšířené zornice, hubnutí, bledá kůže výtok z nosu, chraplavý hlas (kokain), při předávkování žvatlání, chaotické uvažování, hyperaktivita

5) **Otázka lektora:** Jaká jsou rizika spojená s užíváním stimulačních návykových látek?

Odpověď:

- vzniká silná psychická závislost, s možností předávkování
- vyšší dávky mohou vyvolat toxickou psychózu (pervitin)
- nechutenství a s tím výrazný pokles hmotnosti uživatele
- u injekčních drog (pervitin) riziko nákazy virovou hepatitidu, HIV/AIDS
- objevují se poruchy paměti, halucinace, agresivita,
- dlouhodobé užívání může vést ke vzniku toxické psychózy podobné schizofrenii (pervitin)
- po jednorázových či více opakovaných dávkách může dojít selhání srdce
- předávkování smrt
- u extáze dehydratace, přehřátí kolaps, smrt
- úmrtí na totální selhání organismu
- úplné vyčerpání (tento stav může trvat několik dní)

- **Drogový kufřík:**

V průběhu této části u otázky č. 2 a 3 lektor ukáže **tzv. drogový kufřík**. Lektor vyjme z kufříku část věnovanou stimulačním látkám. Ukáže jednotlivé zástupce této skupiny. (Každá část se skládá z karty, kde jsou typičtí zástupci dané skupiny a základní popis účinků těchto návykových látek). U lektora se předpokládá, že u každé skupiny návykových látek zná účinky a rizika návykových látek.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Minimální vědomosti lektora k této části jsou popsány na straně 29 až 31 (zástupci, účinky, rizika apod.) v části rozdělení návykových látek dle působení na psychiku 2) Stimulační látky

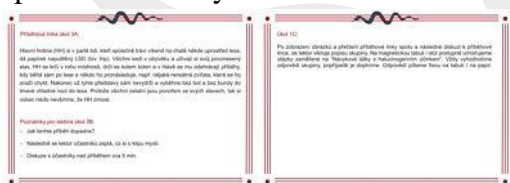
2.3. Stanoviště č. 3: Návykové látky s halucinogenním účinkem

Pomůcky: Příběhová linka č. 3: Návykové látky s halucinogenním účinkem

- Stůl, magnety, laminované karty, magnetická tabule a stojan, fixy na tabuli, houbička na čištění tabule), alternativa stůl židle
- Video spot č. 3 (pokud máme spot je potřeba mít promítací plátno, dataprojektor, notebook, mediální nosič se spotem/klipem č. 3)
- **Alternativa video spotu:** za laminovaná karta s obsahem příběhové linky č. 3 pro lektory, za laminované /magnetické obrázky k příběhové lince č. 3
- za laminované kartičky/magnety s otázkami k příběhové lince č. 3,
- Drogový kufřík, (patro týkající se návykových látek s halucinogenním účinkem)
- Brýle simulující účinek halucinogenů, vytyčovací kužely, domino dřevěné (ne herní), papír A4 , psací potřeby
- krasohled (demonstrace barevného, kaleidoskopického vidění u návykových látek)
- Spot link na stažení:
- **Viz přílohy: 8,8a,10**

Postup práce na stanovišti:

- a) **Lektor** přečte příběhovou linku a postupně ukazuje obrázky příběhu /alternativa pustí spot cca 2 minuty



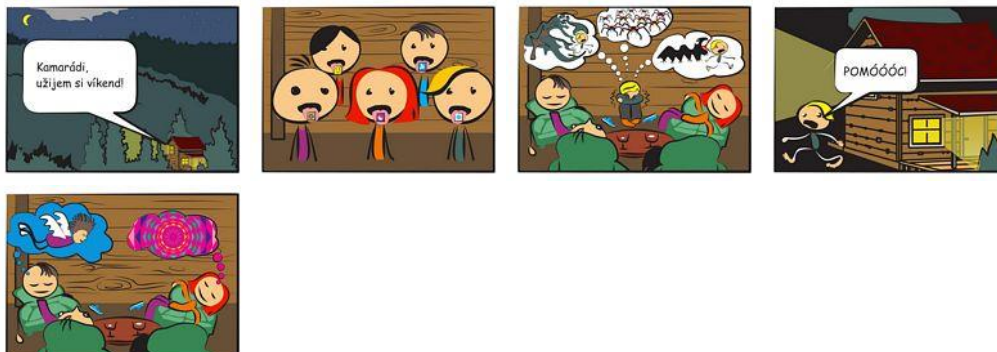
Zdroj: Předloha podoby otázek ke stanovišti č. 1, příloha 8, SZÚ 2020

Obsah spotu / příběhové linky 3:

Hlavní hrdina (HH) si v partě lidí, kteří společně tráví víkend na chatě někde uprostřed lesa, dá papírek napuštěný LSD (tzv. trip). Všichni sedí v obýváku a užívají si svůj povznesený stav, HH se krčí v rohu místnosti, drží se kolem kolen a v hlavě se mu odehrávají příběhy, kdy běhá sám po lese a někdo ho pronásleduje, např. nějaká nereálná zvířata, která se ho snaží chytit. Nakonec už tyhle představy sám nevydrží a vyběhne bez bot a bez bundy do tmavé chladné noci do lesa. Protože všichni ostatní jsou ponořeni ve svých stavech, tak si vůbec nikdo nevšimne, že HH zmizel.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Zdroj: Předloha karty obrazové části příběhové linky č. 2 příloha č. 8a, SZÚ 2020

b) **diskuse k příběhové lince/spotu**

Jak tento příběh dopadne? Následně se lektor účastníků zeptá, co si o klipu myslí. Nechá účastníky, aby vyjádřili své pocity ohledně příběhové linky/spotu.

c) **Lektor přidá na tabuli ceduli s nápisem halucinogeny.** Po skončení **3. příběhové linky/spotu** se lektor věnuje popisu této skupiny návykových látek.



Zdroj: Předloha podoby otázek ke stanovišti č. 1, příloha 8a, SZÚ 2020

2) **Otázky lektora: V obsahu příběhové linky/spotu jste slyšeli/viděli účinky, které látky?**

Odpověď: LSD, trip, halucinogen

3) **Otázka lektora: Jaké další látky patří do této skupiny?**

Odpověď: marihuana a hašiš (tzv. nepravé halucinogeny), LSD, houby lysohlávký (psilocybin)

- Pokud skupina neví, jaké látky do skupiny návykových látek patří. Jako nápovědu můžeme na stůl či tabuli náhodně rozmístit kartičky s názvy jednotlivých návykových látek. Skupinu necháme vybrat, jaké látky dle jejich názoru do této skupiny návykových látek patří. Výběr látek vyhodnotíme.

•



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

4) **Otázka lektora: Jaké jsou účinky těchto látek?**

Odpovědi:

- **Marihuana a hašiš** - jsou produktem rostliny cannabis indica (tj. indické konopí), působí na kvalitu psychické činnosti, způsobuje změny vnímání času (čas se jakoby vleče, nebo naopak rychle utíká), zpomalení reakcí, emoční změny (euforie stavy bujarého veselí, nápadná veselost nebo naopak skleslost), halucinace (proto jsou konopné drogy řazeny k halucinogenním látkám).
- **Halucinogeny typu LSD** (známý jako tzv. trip) str. 31
- **lysohlávky** - výrazně mění kvalitu vědomí, hloubku prožívání a psychiku člověka, euforie objevují se sluchové i zrakové halucinace, zvýšené vnímání intenzity barev, poruchy vnímání prostoru a času ne vždy musí být účinky příjemné (stavy úzkosti, panického strachu, deprese), u lidí s dispozicemi může spustit duševní onemocnění, nevratná poškození ledvin a jater.

5) **Otázka lektora: Jak poznám, že někdo užil halucinogenní látku?**

Odpověď: nepřirozená veselost, rozjařenost, rozšířené zornice, zrychlený puls, zvýšená chuť k jídlu a zarudlé oči (po marihuaně)

6) **Otázka lektora: Jaká jsou rizika spojená s užitím halucinogenních návykových látek?**

Odpověď: nebezpečná je zejména nepředvídatelnost působení těchto látek, průběh je ovlivněn okolnostmi užití (tzv. set a setting), pokud je dobrý - průběh je příjemný, pokud ale není dobrý, může se jednat až o hororový zážitek (tzv. “bad trip”) - ztráta kontaktu s realitou, může dojít k nevratným změnám a rozvoji nějakého psychického onemocnění, pokusy o únik z daného stavu mohou končit např. sebevraždou.

- **Drogový kufřík**

V průběhu této části u otázky č. 2 a 3 lektor ukáže tzv. drogový kufřík. Lektor vyjme z kufříku část věnovanou pravým a nepravým halucinogenům. Ukáže jednotlivé zástupce této skupiny. (každá část se skládá z karty, kde jsou typičtí zástupci dané skupiny). U lektora se předpokládá, že u každé skupiny návykových látek zná účinky a rizika návykových látek.

- **Brýle simulující účinek halucinogenů**



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Pro lepší představu účinků návykových látek má lektor možnost ukázat i změnu vnímání okolí pod vlivem návykových látek. V tomto případě brýle simulující účinek halucinogenů.

- Brýle simulují stav po požití LSD s příznaky:
- výrazně zkreslené vnímání barev, zúžení spektra
- zmatení
- změna vnímání hloubky a vzdálenosti
- výrazné zakřivení vidění
- špatný úsudek

Postupujte dle pokynů výrobce, zkoušení pouze pod dohledem lektora. Účastník by měl mít kolem sebe dostatečný prostor. Pozor při delším nošení může být účastníkům nevolno! Pro účastníky si můžeme připravit drobné úkoly, které účastníci plní po nasazení brýlí. (Např. necháme účastníky napsat na papír tiskacím písmem své jméno, necháme účastníky projít po čáře (použijeme lepicí pásku), popřípadě sestavíme dráhu za pomoci vytyčovacích kuželů. Viz video pro lektory.)

Pro tzv. psychedelické barevné vidění – je možno použít **krasohled**

Minimální vědomosti lektora k této části jsou popsány na straně 27 až 30 (zástupci, účinky, rizika apod.) v části rozdělení návykových látek dle působení na psychiku 3) Halucinogenní látky.

Na závěr zodpovíme případné dotazy, rozdáme účastníkům ZVM, kde nalezneme nejčastější známky užívání návykových látek, jsou zde i obecné rady pro rodiče.



Zdroj: ZVM Příznaky užívání drog rady pro rodiče jak předejít drogovým problémům, příloha č. 9, SZÚ 2020

Poskytneme radu, kam se můžeme obrátit o pomoc, shrneme základní doporučení.

(Poznámka: na zdravotně výchovném materiálu je uveden odkaz na poradenské služby prostřednictvím QR kódu.)

Důležité je:

- 1) **Nepanikařit**, může se jednat pouze o experiment, nicméně objev stříkaček drog může být projevem již rozvinuté závislosti a ztráty sebekontroly dotyčného jedince.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- 2) **Sehnat si všechny dostupné informace** (odborná literatura, zkušenosti okolí, zkontaktovat odborné centrum)
- 3) **Být důslední** – Pokud se rozhodneme k nějakému postupu, dodržujme ho! Rozmysleme si, zda situaci zvládneme sami nebo je potřeba odborná pomoc.
- 4) **Užitečné kontakty:** <https://www.drogy-info.cz/>
 - Mapy pomoci (léčba, konzultace)
 - Informace o drogové situaci v ČR
 - Legislativa
 - Stažitelné publikace
- 5) Další informace o návykových látkách naleznete na www.nzip.cz

Závěr

Na závěr vysvětlíme nejasnosti a zodpovíme dotazy, rozdáme zdravotně výchovné materiály, poděkujeme za pozornost, následuje ukončení programu, úklid.



Příloha č. 1 Odborná východiska: Prevence užívání nelegálních drog

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východisky projektu EPZOOCHSV, které jsou vypracovány na základě Evidence Based Medicine.

Cílem programu je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence užívání nelegálních návykových látek. Informovat cílovou skupinu o negativních důsledcích užívání návykových látek na lidský organizmus.

Co chceme změnit?

Cílem programu je zlepšit informovanost a zdravotní osvětu cílové skupiny v oblasti užívání nelegálních návykových látek. Na základě získaných znalostí se očekává změna postojů, návyků a také schopnost aktivního odmítnutí rizikového chování (schopnost říci NE! Jakýmkoliv nelegálním návykovým látkám). Důležitým efektem je drogová abstinence, zejména mezi dětmi a mladistvými, a snížení počtu nově vzniklých i stávajících závislých na drogách, zejména co se týče nitrožilního užívání drog.

O co se jedná?

Užívání legálních a nelegálních návykových látek představuje jeden z mnoha závažných problémů, vyskytujících se jako důsledek života na okraji společnosti a také chudoby v sociálně vyloučených lokalitách (SVL). Osoby žijící v sociálně vyloučených lokalitách nejčastěji podléhají alkoholu a užívání tabáku, nicméně jsou zde užívány všechny návykové látky, které jsou finančně a místně dostupné (drogy se zde často vyrábějí nebo se zde s nimi obchoduje). Mezi nejrozšířenější nelegální návykové látky patří konopné látky a pervitin, a nejčastěji se aplikují nitrožilně injekční formou anebo inhalací (vdechováním).

PROČ je změna žádoucí?

- Užívání návykových látek může být **příčinou** nebo taktéž **důsledkem** sociálního vyloučení.
 1. Jako **příčina** sociálního vyloučení – užívání drog může znamenat obrovskou finanční zátěž a následně pokles úrovně životních podmínek nebo zdraví člověka a jeho rodiny, ocitá se na okraji společnosti.
 2. Jako **důsledek** sociálního vyloučení – užívání drog mnohdy představuje únik z každodenní nepříznivé reality a je tedy důsledkem sociálního vyloučení. Souvislost je tedy obousměrná.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Podobná je souvislost mezi chudobou a užíváním návykových látek. Závislost na návykových látkách (drogách) může vést až k chudobě, na druhou stranu chudoba a s ní spojený stres, zase zvyšují riziko vzniku závislosti.
- Užívání nelegálních návykových látek sebou nese řadu **zdravotních rizik**:

1. Užívání nitrožilně (injekcemi):

- **přenos infekčních chorob** – zejména žloutenky typu B a C, HIV!!!, díky společnému sdílení injekčních stříkaček a jehel,
- na kůži se mohou tvořit vředy, zánětlivá ložiska (abscesy),
- vede k zánětům a poruchám žilního systému,
- vede k poškození jater, ledvin, zažívacího traktu,
- vede k onemocnění nervové soustavy a duševním poruchám (deprese, schizofrenie, toxická psychóza, paranoia apod.)
- způsobuje celkové chátrání organismu
- vznik a rozvoj závislosti
- předávkování, vyčerpání, selhání organismu, smrt

2. Inhalační užívání těkavých látek (např. toluen, benzen):

- způsobuje poškození mozku!,
- způsobuje toxické poškození jater a ledvin,
- vede k poleptání (poškození) dýchacích cest a plic, případně aspirační pneumonii
- poškození dutiny ústní a jazyka, kažení zubů, ztráta zubů,
- šíření infekcí, včetně parazitů.
- Vznik a rozvoj, psychické závislost, předávkování, ochromení mozkuvého centra, smrt
- Závislost na drogách má devastující důsledky pro fyzické i psychické zdraví závislého.
- Často vede k rozvrácení rodinných a partnerských vztahů.
- Pro získání peněz na drogy se uchylují ke krádežím a podobné kriminální činnosti.
- Drogová závislost vede k celkovému rozvrácení a úpadku života závislého.

Cílová skupina:

Osoby v ohrožení chudobou a sociálním vyloučením – účastníci projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“ v každém ze 14 krajů.

Na jednu skupinu optimálně 15 osob na realizaci cca 60 minutového programu.

Cílovou skupinou programu se rozumí osoby ohrožené sociálním vyloučením a chudobou, to znamená:

- mladiství z neúplných rodin,



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- drogově závislí rodiče dětí a mladistvých,
- nezaměstnaní,
- příslušníci menšin, romská populace, migranti,
- matky samoživitelky,
- uživatelé nelegálních návykových látek,
- gambleři, alkoholici,
- osoby po návratu z výkonu trestu a další jedinci ze SVL.

Chování cílové skupiny

Stávající chování (popis):

- Drogy jsou možným a dostupným únikem od každodenní nepříznivé reality.
- Protloukání životem bez cíle, přežívání ze dne na den, chybí pravidelný denní režim.
- V sociálně vyloučených lokalitách se často drogy vyrábějí a distribuují, probíhá zde obchod z drogami, které se tak stávají zdrojem příjmů.
- Neznalost nebo bagatelizace důsledků zdravotních, sociálních, finančních v souvislosti s užíváním nelegálních drog.
- K prvnímu kontaktu s nelegálními drogami dochází již ve velmi nízkém věku.
- Užívání návykových látek mezi mladými dospělými a zejména mezi mladými muži.
- Vysoce ohroženou skupinou jsou závislí na hazardu (gambleři) a alkoholici, kteří se v mnohých případech stávají závislí i na drogách, kombinace těchto závislostí je kriticky nebezpečná.
- Nezodpovědný přístup ke zdraví a nezdravý životní styl (kouření, špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu, nadváha či obezita, atd.), který vede ke zhoršování kvality života a zdraví.

Motivy stávajícího chování:

- Neznalost a nedostatek informací o nebezpečnosti užívání nelegálních drog.
- Neuvědomují si nebo nevnímají rizika, která vyplývají z užívání nelegálních návykových látek.
- Tolerance užívání nelegálních návykových látek v komunitách, dochází i k užívání na veřejnosti.
- Předávání špatných vzorů v rodinách, v komunitách.
- Stigmatizace sociálně vyloučených lokalit, lhostejnost či rezignace, která může zapříčinit nekontrolované užívání návykových látek.
- Rodinné rizikové faktory – zahrnují nedostatečný dohled rodičů, špatnou komunikaci, napětí ve vztazích, konflikty, nepřiměřenou rodičovskou disciplínu, užívání drog v rodině, násilí a sexuální zneužívání v dětství, psychické nemoci.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Nedostatek informací o řešení závislostí, nedůvěra odborníkům (adiktologické ambulance, lůžková léčebná zařízení atd.), nízké využívání adiktologických poraden a služeb.

Bariéry (co brání změně chování):

- Chybí systematická a soustavná terénní práce výchovného charakteru a nedostatečné vzdělávání ve vyloučených lokalitách.
- Zažitá negativní návyky a chování v rodinách i celých komunitách.
- Snadná dostupnost návykových látek, stigmatizace vyloučených lokalit.
- Neefektivní využívání volného času, nedostatečná zájmová činnost bez finančního zatížení.

Nové žádoucí chování:

- Na základě získaných vědomostí směřovat své aktivity ve prospěch zdraví.
- Převzít odpovědnost za své zdraví a život a spolupracovat s odborníky, zejména při léčbě závislosti na návykových látkách, a to vzhledem k větší efektivitě léčby závislosti.
- Vědomě odmítat rizikové chování spojené s užíváním nelegálních návykových látek a tyto postoje předávat mladé generaci.
- Smysluplné trávení volného času, zájmová činnost, vzdělání.

JAK na to?

Formou názorných modelových úkolů zvýšit povědomí a informovanost o rizicích a nebezpečnosti vyplývajících z užívání nelegálních návykových látek a tímto motivovat a nasměrovat chování účastníků k vědomému odmítnutí rizikového chování.

- Zmapovat organizace, instituce, odborníky s nimiž lze při řešení problému užívání nelegálních návykových látek v dané lokalitě spolupracovat a navázat co nejužší spolupráci (street workeri, terénní sociální pracovníci, zdravotně-sociální pracovníci, praktičtí lékaři pro dospělé, praktičtí lékaři pro děti a dorost, adiktologové, psychiatři, pracovníci pedagogicko-psychologických poraden, školní metodici prevence, romští koordinátoři apod.) a využít jejich dosavadních kontaktů a zkušeností z předchozí spolupráce s cílovými skupinami, navázat na ni a prohloubit ji.
- Realizovat osvědčené a úspěšné interaktivní programy primární prevence užívání návykových látek, zejména u školní mládeže ve všech typech školských zařízení a v dalších komunitních zařízeních regionu (dětské domovy, ústavy sociální péče pro děti a mládež apod.).



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Prostřednictvím a ve spolupráci s komunitou blízkých či s komunitou spolupracujících osob informovat cílovou populaci a všemi dostupnými prostředky zvýšit jejich informovanost o všech existujících sociálních a zdravotnických zařízeních a jejich službách, které poskytují sociální služby a zdravotní péči uživatelům nelegálních návykových látek v regionu, postupně odstraňovat nedůvěru v tyto instituce a jejich služby a získávat nové klienty využívající služeb těchto zařízení.
- Ve spolupráci s vládními a nevládními organizacemi v regionu, samosprávou, municipalitami a základními, středními a učňovskými školami a vedením podniků zaměstnávajících osoby z vyloučených lokalit, dosáhnout zapojení cílových populačních skupin s ohledem na věk a pohlaví a zaměstnanost do všech typů zdraví prospěšných volnočasových aktivit chránících před vznikem závislosti na nelegálních návykových látkách.



Příloha č. 2 Nutné znalosti k programu č. P39

Určeno pro lektora prezentujícího program

I. Co je to droga? Zdroj č. 13

Drogy jsou látky přírodního (marihuana, tabák, jiné rostliny) nebo umělého původu (syntetické látky = látky chemicky vyrobené (např. pervitin, toluen, alkohol, extáze, atd.) a mají následující vlastnosti:

1. Mají **psychotropní efekt**, tzn., že mění duševní stav člověka a ovlivňují jeho myšlení, cítění anebo jednání a prožívání jeho, či okolní reality.
2. je schopna vyvolat vznik **závislosti**.

II. Co je to patologická závislost?

- Jedná se nekontrolovatelné nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky. (Poškození zdraví, ztráta společenských vztahů, ztráta schopnosti zvažovat přínosy a rizika vyplývající z užívání návykových látek)
- Patologickou závislost lze rozdělit na:
 - **Fyzickou = tělesnou závislost**
 - **Psychickou závislost**

Příznaky patologické závislosti: Zdroj č. 14,15,17

- Typickým znakem patologické závislosti je **bažení (= craving)** neboli silná až neovladatelná touha, nutkání, opakovat své chování (v tomto případě užívání návykové látky nebo látek).
- Dochází k **poruše sebeovládání**, závislý nedokáže odolat i přes nepříznivé důsledky svého konání (např. užívání drog navzdory vědomí o škodlivosti).
- Ztrácí schopnost rozumně zvažovat přínosy a rizika vyplývající z užívání návykových látek.
- **Zanedbávání a vytlačování dalších potřeb** a potěšení (např. škola, práce, přátelé, koníčky).
- **Zvyšování tolerance**, tzn. závislý potřebuje zvyšovat množství (dávku), účinek se snižuje (tzn. zpočátku stačí menší množství drogy pro vyvolání silného účinku, postupně toto množství již není dostačující a závislý potřebuje pro dosažení opojného stavu čím dál tím větší dávky).
- **Abstinenční příznaky**
- Závažnými důsledky závislosti je poškození zdraví tělesného i psychického, rozvrat rodinných, partnerských vztahů a vazeb, finanční potíže a kriminální jednání, závislý ztrácí schopnost běžně fungovat ve společnosti.



Fyzická, tělesná závislost:

- Vzniká při častém a dlouhodobém užívání návykových látek.
- Jedná se o stav, kdy fungování organismu a tělesných pochodů (včetně látkové výměny = metabolismu) je přizpůsobeno návykové látce.
- Organismus počítá s pravidelným přísunem návykové látky, bez které již nedokáže normálně fungovat.
- Při přerušení užívání pak vzniká **abstinenční syndrom**.

Abstinenční syndrom - jedná se o stav po přerušení užívání návykové látky (např. ve snaze odvykat), dostavují se nepříjemné projevy tělesné i psychické, doprovázené touhou po návykové látce.

Tělesné (fyzické) projevy: bolesti hlavy, svalové křeče, třes, zrychlený tep, pocení, nevolnost, průjem, teplota.

Psychické projevy: nervozita, agresivita, úzkost, apatie, poruchy spánku, zmatenost, halucinace.

Psychická závislost:

- Jedná se o duševní stav, který je důsledkem užívání návykové látky.
- Závislý ztrácí schopnost kontrolovat užívání návykové látky a je ovládán silnou touhou po jejím užití.
- Užívání návykových látek často znamená únik od nepříznivé reality a starostí, touha po těchto stavech vede k rozvoji psychické závislosti.
- Terapie psychické závislosti je dlouhodobá, náročná a často vyžaduje změnu myšlení, prostředí, životního stylu.

Toxikománie = drogová závislost = závislost na návykových látkách

- Jedná se o stav vyvolaný častým užíváním návykové látky nebo látek.
- Závislý člověk se bez dané látky nedokáže obejít, touží po ní a stále zvyšuje dávky.
- V okamžiku, kdy je bez předmětu své závislosti, cítí se po psychické i fyzické stránce velmi špatně.

III. Dělení návykových látek

A. Rozdělení podle legislativy ČR:

Legální návykové látky:

- Jsou to látky volně dostupné nebo dostupné za určitých podmínek (od určitého věku, na lékařský předpis), jejich užívání je za těchto okolností společností tolerováno.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Toto neznamená, že nemohou způsobovat závažné zdravotní komplikace nebo dokonce závislost. V konečném důsledku mohou být stejně nebezpečné jako nelegální návykové látky. (př. Alkohol)
- **Patří sem:** alkohol, nikotin, léky (hypnotika, benzodiazepiny), kofein, organická rozpouštědla (toluen, aceton, benzen). (Pozn. při jejich zneužití ve smyslu výroby a užívání návykových látek se tyto látky stávají nelegálními).

Nelegální návykové látky:

- Jsou definovány podle Zákona č. 167/1998 Sb., zákon o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů, Nařízení vlády č. 463/2013 Sb. O seznámech návykových látek, v platném znění.
(Celé znění zákonů dostupné na <https://www.zakonyprolidi.cz/>)
- Za jejich výrobu, držení, distribuci hrozí finanční pokuta nebo až trest odnětí svobody.
- **Patří sem všechny ostatní návykové látky např.:** konopné drogy (marihuana, hašiš), LSD, lysohlávky, pervitin, heroin, kokain, extáze, atd.

B. Rozdělení dle rizika vzniku závislosti:

Drogy s mírným rizikem vzniku závislosti:

- Míra rizika (jak pro uživatele, tak pro společnost) je poměrně nízká.
- **Patří sem:** kofein, marihuana.

Drogy s vysokým rizikem vzniku závislosti:

- Míra rizika (riziko vzniku závislosti a zdravotních komplikací, sociálních důsledků) je pro uživatele, vzhledem k tomu co uživatel od drogy očekává, velmi vysoká.
- **Patří sem:** nikotin, heroin, pervitin, toluen, atd.

C. Rozdělení dle působení účinku na psychiku:

1) Tlumivé látky

- Tlumí duševní i celkovou tělesnou aktivitu.
- navozují uvolnění, zklidnění, snížení či odstranění bolesti, typické jsou zpomalené reakce, navozují stavy ospalosti, spánku, případně bezvědomí.
- Malé dávky uklidní, vyšší navodí spánek, velmi vysoké způsobí hluboké bezvědomí, ve kterém je možné člověka i operovat (odtud pojem narkóza).
- Vyšší dávky působí tlumivě na centrální nervový systém (zejména mozek), způsobují útlum/ochromení dechového centra a srdeční činnosti, což může vést až ke smrti.
- **Rizika:** Jsou dle typu užívané látky. Obecně zde vzniká velice rychle psychická nebo fyzická závislost s těžkými odvykacími příznaky, případně kombinace obojího. Pro opiáty je typický drogový stereotyp (heroin), (celý život uživatele se točí pouze okolo jeho drogy- zajistit dostatek peněz, dobře nakoupit, dát si dávku, je zde typická ztráta přátel, koníčků, ztráta práce, krádeže, prostituce dealování drog, popřípadě jiná trestná činnost). U injekčních drog je zde riziko infekcí při používání nesterilních jehel a



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

stříkaček (HIV, žloutenka), V závislosti na typu drog předávkování (těkavé látky) a ochromení mozkových center – utlumení dýchání a srdeční činnosti, smrt.

• **Zástupci:**

- **Opioidy** - ze skupiny opiátů.
- V medicíně se používají k léčbě pooperační a nádorové bolesti.
- Morfin, heroin, kodein, brown
- **Léky:** hypnotika = léky na spaní,
sedativa = léky na uklidnění,
anxiolytika = léky proti úzkosti.

(Anxiolytika, benzodiazepamy, barbituráty)

Převažujícím efektem sem patří také Těkavé látky organická rozpouštědla, **včetně alkoholu.**

Těkavé látky ^{Zdroj č.:20} si zde popíšeme malinko podrobněji, jelikož je na ně zaměřeno v příběhové lince č. 1: Návykové látky s tlumivým účinkem na str. 8.

- Typičtí zástupci jsou: Benzen (čichání výparů benzínu), oxid dusný (rajský plyn), rozpouštědla, toluen, ředidlo, barvy, laky, lepidla, tzv poppers (lahvičky nebo kapsle s těkavým roztokem). Levné a snadno dostupné.

Způsob užívání těkavých látek: ^{Zdroj č.:20}

- **inhalací** z nádoby/obalu po chemických látkách (plechovky, sklenice se zbytkovým množstvím látky, z kusu oblečení napuštěného ředidlem (konec rukávu nebo límec) nebo z napuštěného hadříku, kapesníku, (účinky inhalace umocňuje uzavřený lokální prostor- čichání pod igelitovou či papírovou taškou (zároveň se zvyšuje riziko udušení).
- **vstříkáním** chemické látky do úst

Účinky těkavých látek: ^{Zdroj č.:20}

- Uživatel cítí opojení, podobně jako v opilosti, objevuje se dobrá nálada a euforie, malátnost, omámenost, má zrakové iluze a halucinace barevných scén, které se rychle mění
- př. Při pohledu na trávník vidíme trávu – vnímání barvy je však intenzivní, živější, nereálné
- objevuje se pocit, že je silný, nepřemožitelný,
- stav změněného vědomí bývá většinou krátkodobý, následně nastává stav podobný “kocovině”.

Nežádoucí účinky:

- **Krátkodobé účinky** ^{Zdroj č.:20} - silné bolesti hlavy, nezřetelná mluva- žvatlání, závrať a nevolnost, krvácení z nosu a vyrážky/popálení kolem nosu a úst, nedostatečné okysličení mozku (riziko zástavy dechu).
- **Dlouhodobé účinky** ^{Zdroj č.:20}



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- úbytek svalové hmoty, svalové slabosti, neschopnosti koordinace pohybů (časté úrazy).
- ztráta čichu i sluchu.
- dezorientovanost, podrážděnost, popudlivost, celkový neklid, agresivita, záměrné sebepoškozování, poruchy paměti a snížená inteligence uživatelů, neschopnost vnímat své okolí, uživatel není schopen chápat souvislosti
- nevratné poškození orgánů srdce, jater, ledvin, plic, mozku, kostní dřeně.
- Poškození kůže (zejména kolem nosu a úst jako následek inhalace), poškození jater, ledvin, kostní dřeně.

Hlavní rizika shrnutí: Zdroj č.:20

- Syndrom náhlého úmrtí - na selhání srdce či udušení nedostatkem kyslíku, při bezvědomí vdechnutí zvratků
- Poškození orgánů: mozek, srdce (porucha srdečního rytmu, selhání oběhu), poleptání dýchacích cest a poškození plic
- Snadné předávkování
- Psychická závislost

d) Povzbuzující (stimulační) látky

Zástupci:

- pervitin, kokain, amfetamin, crack, MDMA – extáze

Aplikace:

injekčně- pervitin, kokain, šňupáním a vtíráním do sliznic: kokain, ústy – tablety

extáze

Účinky: Zdroj č. 12,14,16,21

- mizí únava, urychluje se myšlenkové tempo, mizí potřeba jíst, spát, celkově se zvyšuje životní tempo, duševní i tělesná aktivita jedince
 - vyvolávají euforii a pocit duševní a tělesné síly,
 - Organismus "jede" na plný výkon, vyčerpává veškeré energetické rezervy, po vysazení látky se dostavuje stav vystupňované únavy, který se upravuje minimálně několik dní. (totální vyčerpání, uživatelé řeší užíváním další dávky)
 - **Po vysazení** látky dojde k prudkému poklesu aktivity a jedinec velmi rychle přibírá na váze.
Po menších nebo středně silných dávkách se dostavuje pocit síly a energie, jedinec je výkonnější, sociabilní, motoricky neklidný, nápadná bývá zvýšená hovornost.
 - **Vysoké dávky**, případně dlouhodobé užívání vede ke vzniku toxické psychózy, která je svým obrazem podobná schizofrenii. Nemocný ztrácí kontakt s realitou, může být nebezpečný sobě i druhým lidem.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Závislost je pouze psychická. Hrozí zde (hyperaktivita, chaotické uvažování a jednání jedince)

Rizika:

- vzniká silná psychická závislost,
- u injekčních drog (pervitin) riziko nákazy virovou hepatitidu, HIV/AIDS
- objevují se poruchy paměti, halucinace, agresivita,
- dlouhodobé užívání může vést ke vzniku toxické psychózy podobné schizofrenii
- snadné předávkování, smrt selhání srdce
- u extáze přehřátí kolaps, smrt

Taneční drogy- Extáze Zdroj č. 14,21,22,23

Pro potřeby klipu č. 2 si zde popíšeme podrobněji účinky extáze.

MDMA (chemicky 3,4-methylenedioxy-N-metamfetamin), lidově extáze, taneční droga,

Forma:

tablety s vyraženým symbolem, gelové kapsle, bílý prášek nebo roztok

Způsob podání: ústy

Účinky:

- Účinkuje cca. po 30ti minutách,
- stimulační charakter drogy,
- může se objevovat mírný neklid zmatenost, která po chvíli zmizí, následuje dobrá nálada, pocit energie
- v páru se objevují pocity empatie, lásky, komunikace, potřeba dotýkat se druhého (nejedná se o afrodisiakum)
- nevolnost, zvracení
- neschopnost dosáhnout erekce, oddaluje ejakulaci
- nechutenství snížená potřeba spánku, pocení, sucho v ústech
- dlouhodobě může vniknout deprese
- agresivita (pokud jsou zde i příměsi jiných chemických látek)
- nechutenství- není potřeba jíst a pít tekutiny

Rizika: zdroj č. 14,21

- dehydratace
- přehřátí a následný kolaps organismu (zejména na tanečních parties při nadměrné tělesné aktivitě nedostatku)
- kolaps organismu, při neposkytnutí první pomoci nepodání tekutin i smrt
- vznik depresí a různých duševních onemocnění
- poškození imunitního systému
- nikdy nevíme kolik je v tabletě účinné látky a zda zde nejsou ještě jiné příměsi jiných látek
- dehydratace



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

První pomoc

- vynést jedince do chladnějšího a klidného, tichého prostředí
- dodat uživateli tekutiny a minerály
- Vždy zavolat záchranou službu!

e) *Halucinogenní látky:* *Zdroj:14,25-30*

Zástupci:

- **Pravé halucinogeny:** LSD, lysohlávky (psylocybin),
- **Nepravé halucinogeny:** marihuana, hašiš

Účinky

- Výrazně mění kvalitu vědomí a nevědomí, hloubku prožívání a psychiku člověka, objevují se sluchové i zrakové halucinace, zvýšené vnímání intenzity barev.
- **Nižší dávky** způsobují zostření vnímání. Barvy se jeví jako živé, vnímání bývá velmi plastické. Hudbu člověk vnímá jakoby celým tělem...
- **Středně silné dávky** prohlubují intenzitu vnímání až k nesnesitelnosti, vnímání bývá výrazně změněné, objevují se halucinace. Narušeno je i myšlení, interpretace reality může být změněna, častější jsou pocity pronásledování a ohrožení.
- **Při vysokých dávkách** dochází k úplné ztrátě kontaktu s realitou. Osobnost intoxikovaného se rozkládá. Stav se po odeznění intoxikace nemusí k normě již vrátit.

Rizika:

- nebezpečná je zejména nepředvídatelnost působení těchto látek, průběh je ovlivněn okolnostmi užití (tzv. set a setting), pokud je dobrý - průběh je příjemný, pokud ale není dobrý, může se jednat až o hororový zážitek (tzv. “bad trip”) - ztráta kontaktu s realitou, může dojít k nevratným změnám a rozvoji nějakého psychického onemocnění, pokusy o únik z daného stavu mohou končit např. sebevraždou.

Pravé halucinogeny:

- **Halucinogeny typu LSD** (známý jako tzv. trip) a **lysohlávky**

Účinky:

- Působí poruchy vnímání různých smyslů, zejména halucinace (= vnímání neexistujících podnětů) - ne vždy mají příjemný obsah.

Rizika:

- Vznik psychického návyku, poruchy sebeovládání, riziko rozvoje psychické poruchy, “flashback” - opakované prožitky účinků halucinogenní drogy i bez jejího požití a to i za delší dobu (např. měsíce).

LSD:

LSD se také nazývá acid, vitamín A, trip, „mikráč“, Lucy in the sky with the diamonds, čtverec apod.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Forma:

- malé čtverečky papíru (5x 5milimetrů) napuštěné tekutinou či gelem - drogou (LSD), želatina, barevné tablety, roztok a krystal (tzv. mikráč)

Účinky:

- Účinky LSD jsou nepředvídatelné, závisí na množství užívané látky, náladě a okolnostem, kdy je LSD požit. Účinky se dostavují cca za 30 až 90 minut po užití drogy a mohou trvat až 12 hodin i při nepatrném množství drogy. Často se vyskytují pocity mírného chvění, neschopnost ovládat pohyby, objevuje se kolísání teplot, změny krevního tlaku, zvýšené vnímání intenzity barev, závratě, nevolnosti (až na výjimky bez zvracení). Vyšší dávky mohou navodit extrémní změny nálad od stavů naprosté blaženosti až po stavy děsivé hrůzy strachu o život, kdy uživatel není schopen rozeznat, co je realita a co následek účinku užívání drogy. Uživatelé mohou zažívat stavy intenzivní hororové halucinace bez možnosti ovlivnění vůlí, tzv. „bad trip“. Vysoké dávky mohou způsobit výrazné až trvalé poruchy myšlení, vztahovačnost, pocity, že se nám snaží někdo ublížit, nebo nás někdo pronásleduje, tzv. paranoii. Doposud nebyl popsán případ předávkování s následkem smrti.

Příznaky:

- rozšířené zorničky, nechutenství, ztráta kontroly nad realitou, nespavost, suchost v ústech.

Rizika:

- přetrvávání psychické poruchy, trvalé poruchy myšlení či její provokace (např. chorobná vztahovačnost - paranoia), "flashback" (čti [flešbek]) - jde o opakované prožitky účinku halucinogenní drogy bez jejího požití, a to i za delší dobu (měsíce) po poslední konzumované dávce, šílenství a nutnou hospitalizací v psychiatrické léčebně.

Nepřímé halucinogeny: zdroj 24,14

Marihuana a hašiš:

Marihuana a hašiš - účinná psychotropní látka: **THC** (tetrahydrocannabinol), jsou produktem rostliny cannabis indica (tj. indické konopí)

Aplikace:

- kouření (joint), ústy: pečivo

Účinky:

- Působí na kvalitu psychické činnosti, způsobuje změny vnímání času, emoční změny (nápadná veselost nápadný neutuchající smích nebo naopak skleslost, zklidnění, euforie, blaženost), lehké halucinace v závislosti na obsahu THC



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

(proto jsou konopné drogy řazeny k halucinogenním látkám), hloubavé myšlení, „diskuse o nesmrtelnosti chrousta“ Po odeznění účinky se může objevit zmatenost, únava, otupělost.

Nežádoucí účinky:

- sucho v ústech a zvýšená chuť k jídlu (člověk je schopen během chvíle vyjíst celou lednici),
- změny vnímání času, poruchy krátkodobé paměti
- v závislosti na náladě, kterou jedinec má před požitím, může mít jedinec stavy euforie až deprese
- zpomalenost, zhoršení úsudku, prodloužení reakčních časů (což může být důvodem nehody na silnici) cca až 2 dny po odeznění
- stopy po thc se mohou objevit v moči až 30 dní po aplikaci
- u některých uživatelů srdeční slabost
- lehké halucinace
- dlouhodobě poruchy paměti, zpomalenost, hloubavé myšlení

IV. Prevence užívání návykových látek

Podstatné je užívání nelegálních návykových látek předcházet!

Silné propojení mezi rodiči a dětmi a dobré vztahy v rodině prokazatelně snižují pravděpodobnost užívání návykových látek v dospívání, což úzce souvisí s dobrým psychickým zdravím dětí a mládeže.

Co může vést k experimentu s drogou?

Řešení tlaku vrstevníků. Nejčastější důvod, proč dospívající začínají s drogami, je tlak, který na něho vyvíjí vrstevníci. Nikdo nechce být opomíjený a nezapadat do kolektivu. Každý chce získat přijetí, uznání a ocenění ve skupině vrstevníků a mít zde svou roli a místo. Dospívající (a často i dospělí) dělají něco, co by běžně nedělali jen proto, aby zapadli do určité komunity. V těchto případech je nutné pomoci ohroženým osobám získat jinou skupinu přátel, která nebude tlačit k nesprávným rozhodnutím anebo najít dobrý důvod a sílu říct NE.

Řešení každodenního stresu. Lidé jsou dnes velmi vytížení, přepracovaní a cítí se, že potřebují zažít chvilku štěstí/něco za odměnu a dostat se tak od stresu pryč. Avšak nakonec, drogy jen stres zvyšují ještě víc a mnoho lidí to nedokáže rozpoznat v tom správném momentě. Musíte si najít jiné způsoby, jak stres odbourat či zvládnout. Začněte cvičit, přečtěte si dobrou knihu, tvořte něco kreativního, apod.

Nevyrovnaný život. Lidé berou drogy, když jim něco v životě nefunguje, jsou nešťastní. Lidé, kteří mají psychické problémy, se často obrací na drogy jako na způsob, jak zmírnit bolest.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Psychická onemocnění a užívání drog jdou často ruku v ruce. Také pokud se v rodině nachází někdo, kdo v minulosti drogy užíval, pak tyto lidé žijí ve velmi rizikovém prostředí pro užívání drog. Důležité je včas vyhledat odbornou pomoc a nesklozňout k užívání drog.

Zakázané ovoce. Skutečnost, že užívání nelegálních drog je zakázané a jsou spojovány s něčím tajemným, nepoznaným, exotickým, novým, přivede mnoho lidí k jejich vyzkoušení. Potřeba vyjádřit protest proti požadavkům autorit, zejména rodičů, proti konvenčnímu životu, lidskému pokrytectví a nespravedlnosti. Či pouze chuť získat vlastní zkušenost s tím, jak drogy opravdu chutnají a co dělají, je obecně viděno jako vzrušující a odvážné.

Příznaky užívání drog:

- Obecně lze říci, že přímé užití nealkoholových drog se rozpoznává špatně, zejména ve fázi experimentální, kde se jedná o užívání malých dávek a uživatel má svůj stav „pod kontrolou“. Viditelné příznaky spojené s užíváním drog se projeví v pozdějších fázích. Experimentální fáze se většinou odehrává mimo rodinu a doma již není nic poznat.
- Jedním z nejčastějších příznaků je změna chování, podrážděnost, neobvyklé stavy veselosti a aktivity nebo naopak skleslosti, únavy, deprese a také časté střídání těchto nálad.
- Změna okruhu přátel a trávení volného času, nezáměr a zanedbávání dříve oblíbených koníčků a zájmů (sport, umělecká činnost) droga se dostává do popředí a vytěsňuje původní zájmy a přátelé.
- Vymýšlení výmluv, zhoršení studijního prospěchu nebo problémy v práci, nedostatek motivace, pokles výkonnosti, zhoršené soustředění. Tito jedinci preferují být sami ve svém pokoji, vynechávají rodinné večery, komunikaci s rodinou, sourozenci, uzavírají se do sebe.
- Dalším stádiem může být krádež peněz, zanedbaná osobní hygiena a zevnějšek, chození za školu a utíkání ze školy, ze zaměstnání, z domova, násilí vůči rodičům, sourozencům, náhlá ztráta hmotnosti, změny na kůži, euforie, ospalost. Dotyční, kteří si aplikují drogy nitrožilně, často nosí dlouhý rukáv, aby místo vpichu zakryli, aplikují si drogy na místa na těle, kde nejsou vpichy na první pohled patrné (pod nehty, mezi prsty na nohou).
- Zarudlé oči mohou poukazovat na užití marihuany. K rozšíření zorniček dochází při užití kokainu, amfetaminů, halucinogenů, těkavých látek. A úzké zorničky jsou spojené s opiáty (morfin heroin, brown) a barbituráty.
- Některé z drog způsobují změny chování jedince. Alkohol a marihuana mohou způsobit těžkosti ve vyjadřování.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Rady pro rodiče. Jak předejít drogovým problémům?

- Mluvte s dětmi o drogách.
- Nepodceňujte své děti – ví často víc, než si myslíte.
- Pomozte svému dítěti nalézt a udržet zdravou sebedůvěru – nebojte se je pochválit.
- Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém – ukažte mu směr, snažte se vést dítě ke smysluplnému trávení času, k zájmům, a snažte se podporovat vzdělání.
- Buďte dítěti dobrým příkladem.
- Pomozte dítěti zvládat negativní tlaky ze strany vrstevníků – nemusí být stejný jako ostatní.
- Podporujte všechny pozitivní aktivity vašeho dítěte – vyhledávejte zájmy a vlohy svého dítěte – čas a peníze jsou vkladem, který se vyplatí.
- Nebojte se přiznat si nevědomost – obraťte se na instituce, které s drogovou problematikou skutečně pracují, nebojte se ptát.

Rodiče, zvažte všechny strategie, které zabrání užívání drog vašimi dětmi:

- **Poznejte aktivity vašich dětí.** Mějte dohled nad místy pohybu vašich dětí, zjistěte, o jaké aktivity se vaše dítě zajímá a podpořte ho, aby se zapojilo.
- **Stanovte pravidla a následky.** Vysvětlete svoje pravidla a následky užívání drog. Pravidla mohou zahrnovat např. opuštění večírku, kde se drogy objeví, nejezdit v autě s řidičem, který užil drogy, apod.
- **Poznejte přátele vašeho dítěte.** Když přátelé vašich dětí užívají drogy, vaše děti mohou cítit tlak ze strany vrstevníků k experimentování s drogami.
- **Poskytněte podporu.** Povzbuzujte a chvalte vaše dítě, když v něčem uspěje. Silné propojení mezi vámi a vašim dítětem může pomoci zabránit i užívání drog.
- **Buďte dobrým příkladem.** Sami neužívejte drogy. Děti si všimají, co rodiče dělají a říkají.

V. Poradenská zařízení:

Linky důvěry a webové poradny: <https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/>

Nízkoprahová zařízení – jedná se o zařízení tzv. prvního kontaktu s klientem. Jedná se o sociální službu, která je snadno dostupná klientům. Zpravidla bezplatně nabízí potřebnou službu bez administrativních a jiných překážek. Výraz "nízkoprahovost" zahrnuje snadnou dostupnost pro všechny klienty. Obvykle nevyžaduje žádná doporučení, posudky a potvrzení a jeho pracovníci někdy sami vyhledávají potřebné lidi přímo v terénu, na ulicích, na nádražích apod. Zařízení tohoto druhu často provozují nestátní neziskové organizace. Poskytuje



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

ambulantní, pobytové či terénní služby. U uživatelů užívajících drogy *harm reduction* program – kontaktní práce, výměnný program stříkaček a jehel, hygienický servis.

Pedagogicko-psychologické poradny pro děti a mládež – Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy mohou pracovat s rodinami jedinců užívajících drogy.

Kontaktní centrum – klient může hovořit s pracovníky (odborníky) KC, získat informace, případně si dát třeba čaj nebo polévku nebo se osprchovat, vyprat prádlo, pokud toto kontaktní centrum nabízí apod.). Další možností je poradenství v případě sociálních potíží, zájmu o léčbu, motivační trénink před léčbou (informace o léčbě, podmínkách, příprava na léčbu), zprostředkování léčby. Obvykle poskytují i poradenství pro rodiče a blízké uživatelů drog, případně rodičovské skupiny (podpůrná skupinová setkání pro rodiče a blízké lidí, kteří užívají drogy).

Adiktologické ambulance – poskytují ambulantní diagnostickou, preventivní, poradenskou a vzdělávací péči s možností krátkodobé terapeutické intervence pro osoby závislé na alkoholu a jiných návykových látkách, problémové uživatele či osoby experimentující s drogami. Věnuje se i klientům s nelátkovými závislostmi, jako je gambling, závislost na internetu. Ambulance funguje jako první místo kontaktu pacienta se službami a v rámci poradenství je pacientovi doporučen další postup v léčbě a předány kontakty na příslušná oddělení či další specialisty.

Psychiatrické léčebny – zajišťují diagnostickou a ambulantní péči a ústavní léčbu závislostí

VI. Návykové látky ve vztahu k onemocnění Covid19

Specifika osob, které užívají intenzivně návykové látky nebo které trpí závislostí na návykových látkách nebo tzv. nelátkovými závislostmi - v souvislosti s COVID-19.

V současné situaci karanténních a dalších protiepidemických opatření namířených proti COVID-19 je potřeba si uvědomit specifika osob, které užívají intenzivně návykové látky nebo které trpí závislostí na návykových látkách nebo tzv. nelátkovými závislostmi.

Vyskytuje se u nich ve zvýšené míře řada faktorů, které omezují jejich možnosti a schopnost dodržovat protiepidemická opatření. Mezi ně patří:

- Mohou trpět abstinenčními příznaky.
- Mohou být zmatení, neklidní, úzkostní, paranoidní.
- Mohou vlivem aktuální neklidné situace dekompenzovat či relabovat.
- Mohou být ve stavu akutní intoxikace, která se např. u uživatelů opioidů projevuje útlumem dechu.
- Často se u nich projevuje zvýšená psychická i somatická komorbidita.



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Často nemají domov ani stálé bydlení, tudíž u nich nelze uplatnit standardní domácí karanténu.
- Osoby, kterým byla nařízena domácí karanténa a které jsou pacienty substituční léčby, mohou mít problém s přístupem k substitučnímu přípravku, neboť velmi často je substituční léčba uskutečňována formou denního výdeje nebo výdeje na několik málo dní.
- Jsou často i jinak socioekonomicky znevýhodněni, bez rodinné podpory, bez finančních prostředků.
- Často nemají v pořádku osobní doklady.
- Mohou být ve standardních službách stigmatizováni a diskriminováni.
- Často nedůvěřují systému a nejsou důslední v jednání s institucemi a úřady, např. nemusí být schopni dostavit se k nařízenému vyšetření apod.

Proto by osobám, které mají závislostní poruchu, měla být věnována zvláštní pozornost a adekvátní specializovaná péče.

Adekvátní adiktologickou pomoc je možno hledat v Mapě pomoci na webu **drogy-info.cz**, který provozuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, které je součástí odboru protidrogové politiky Úřadu vlády ČR.

Nadále je i v době epidemie COVID-19 v provozu Národní linka pro odvykání **800 350 000**. Odpovídá i na otázky uživatelů návykových látek a závislých týkající se onemocnění COVID-19. **Je možno se na ni obracet i s žádostí o nalezení vhodné adiktologické služby.**

Kapitola VI zdroj **drogy-info.cz**, 2022)

Zdroje k manuálu P39:

1. Rozdělení drog. *Www.substitucni-lecba.cz* [online]. [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: <http://www.substitucni-lecba.cz/rozdeleni-drog>
2. *Top 5 Ways to Prevent Substance Abuse* [online]. 2019 [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: <https://www.treatmentsolutions.com/blog/top-5-ways-to-prevent-substance-abuse/>
3. Teen drug abuse: Help your teen avoid drugs. *Www.mayoclinic.org* [online]. 2019 [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921/>
4. Early Detection of Illicit Drug Use in Teenagers. *Www.ncbi.nlm.nih.gov* [online]. 2011 [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257983/>
5. DROP-IN. *Www.drogy-info.cz* [online]. [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: http://txt.www.drogy-info.cz/index.php/publikace/glosar_pojmu/d/drop_in



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

6. SEKUNDÁRNÍ DROGOVÁ PREVENCE. *Www.ped.muni* [online]. [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/sek.htm/>
7. Streetwork, K-centra. *Www.drogovaporadna.cz* [online]. [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: <http://www.drogovaporadna.cz/pomoc-a-lecba/streetwork,-k-centra.html>
8. Rady pro rodiče. *Www.zsotrtgm.cz* [online]. [cit. 2019-11-04]. Dostupné z: <http://zsotrtgm.cz/web/wp-content/2009/10/Jak-p%C5%99edej%C3%ADt-probl%C3%A9m%C5%AFm-s-drogami.pdf>
9. Abstinenci syndrom. *Www.alkoholpodkontrolou.cz* [online]. [cit. 2019-12-05]. Dostupné z: <https://www.alkoholpodkontrolou.cz/co-uz-je-zavislost/abstinencni-syndrom/>
10. Abstinenci syndrom. *Www.wikiskripta.eu* [online]. [cit. 2019-12-05]. Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Abstinenc%C4%8Dn%C3%AD_syndrom
11. Těkavé látky. *Www.prevcentrum.cz* [online]. [cit. 2019-12-06]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/tekave-latky/>
12. Závislost na drogách. *Www.substitucni-lecba.cz* [online]. [cit. 2019-12-06]. Dostupné z: <http://www.substitucni-lecba.cz/zavislost-na-drogach>
13. Alkohol drogy a vaše děti - Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat, Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. a PhDr. Ladislav Csémy, Páté revidované vydání, Praha, 2003
14. Drogy poznej svého nepřítele, Medea KULTUR s.r.o, Odborný poradce Mudr. Jiří Presl s využitím materiálů NPC SKPV PČR
15. Manuál a podklady pro moderátory interaktivní hry „Jak se (ne)stát závislákem“)
16. Přehled drog a jejich účinků, Národní centrum podpory zdraví Praha (původní zdravotně výchovný materiál ke stažení na: https://mestokladno.cz/assets/File.ashx?id_org=6506&id_dokumenty=1405779
17. <http://www.drogovaporadna.cz/o-drogach-obecne.html>
18. <http://www.ostrovzl.cz/prevence/zavislost/>
19. <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/tekave-latky/>
20. Klinická adiktologie, doc. Kamil Kalina a kol. Grada 2015, ISBN 978-80-247-4331-8 PRINT (KAPITOLA 2.8, str.74 a 75)
21. Klinická adiktologie, doc. Kamil Kalina a kol. Grada 2015, ISBN 978-80-247-4331-8 PRINT (KAPITOLA 2.8, str. 76 a 77)
22. <https://www.drogy.cz/extaze>
23. Pravda o extázi 2009 Fondation for a Drug – Free world (nadace pro Svět bez drog) www.rekninedrogam.cz
24. Klinická adiktologie, doc. Kamil Kalina a kol. Grada 2015, ISBN 978-80-247-4331-8 PRINT (KAPITOLA 2.8, str. 64 a 65,66)
25. Pravda o drogách 2010 Fondation for a Drug – Free world (nadace pro Svět bez drog) www.rekninedrogam.cz



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

26. www.drogy.cz Pravda o Marihuaně, Řekni ne drogám – Řekni Ano životu, 2009
Foundation for a Drug – Free world (nadace pro Svět bez drog) www.rekninedrogam.cz
27. Rozdělení drog podle účinků na psychiku (Kalina a kol. 2008, str. 340)
28. Manuál a podklady pro moderátory interaktivní hry: Jak se (ne)stát závislákem
29. <http://www.drogovaporadna.cz/halucinogeny/lsd.html>
30. LSD (psáno pro portál NZIP sekce závislosti, SZU 2019 Ziegler)

Poznámka: MMP3930012023





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 3 Fotografie pomůcek



Foto: Ing. Marian Juskanin Státní zdravotní ústav 2020



Příloha č. 4 Seznamy nezbytných pomůcek:

a) Pomůcky

Stanoviště č. 0 Místo činu

(Poznámka: stanoviště se staví spíše venku, kde slouží na upoutání pozornosti veřejnosti, pro chod programu není nezbytné)

- barevná páska sloužící k ohrazení
- křídly nebo fixy a plátno/balící papír na namalování obrysu těla,
- plakát místo činu
- stopy 1, 2, 3 k označení místa činu
- doporučujeme donést pár osobních běžných věcí dokreslující místo činu: např.: bota, čepice, kabelka, klíče
- Viz přílohy: 5,5a

Stanoviště č. 1 návykové látky s tlumivým účinkem

- Stůl, (poznámka pokud máme k dispozici magnetické karty, doporučujeme magnetickou tabuli a stojan, fixy na tabuli, houbička na čištění tabule)
- Video spot č. 1 (pokud máme spot je potřeba mít promítací plátno, dataprojektor, notebook, mediální nosič se spotem/klipem č. 1)
- **Alternativa video spotu:** za laminovaná karta s obsahem příběhové linky č. 1 pro lektory, za laminované /magnetické obrázky k příběhové lince č. 1
- za laminované kartičky/magnety s otázkami k příběhové lince č. 1,
- Drogový kufřík, (patro týkající se návykových látek s tlumivým účinkem, těkavé látky)
- Brýle simulující účinek tvrdých drog, vytyčovací kužely, domino dřevěné (ne herní), papír A4 , psací potřeby
- Viz přílohy: 6,6a

Stanoviště č. 2 návykové látky se stimulačním účinkem

- Stůl, (poznámka pokud máme k dispozici magnetické karty, doporučujeme magnetickou tabuli a stojan, fixy na tabuli, houbička na čištění tabule)
- Video spot č. 2 (pokud máme spot je potřeba mít promítací plátno, dataprojektor, notebook, mediální nosič se spotem/klipem č. 2)



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- **Alternativa video spotu:** za laminovaná karta s obsahem příběhové linky č. 2 pro lektory, za laminované /magnetické obrázky k příběhové lince č. 2
- za laminované kartičky/magnety s otázkami k příběhové lince č. 2,
- Drogový kufřík, (patro týkající se návykových látek se stimulačními účinky)
- Viz přílohy 7,7a

Stanoviště č. 3 návykové látky s halucinogenním účinkem

- Stůl, (poznámka pokud máme k dispozici magnetické karty, doporučujeme magnetickou tabuli a stojan, fixy na tabuli, houbička na čištění tabule)
- Video spot č. 3 (pokud máme spot je potřeba mít promítací plátno, dataprojektor, notebook, mediální nosič se spotem/klipem č. 3)
- **Alternativa video spotu:** za laminovaná karta s obsahem příběhové linky č. 3 pro lektory, za laminované /magnetické obrázky k příběhové lince č. 3
- za laminované kartičky/magnety s otázkami k příběhové lince č. 3,
- Drogový kufřík, (patro týkající se návykových látek s halucinogenním účinkem)
- Brýle simulující účinek halucinogenů, vytyčovací kužely, domino dřevěné (ne herní), papír A4 , psací potřeby
- krasohled (demonstrace barevného, kaleidoskopického vidění u návykových látek)
- Viz přílohy 8,8a

Zdravotně výchovný materiál:

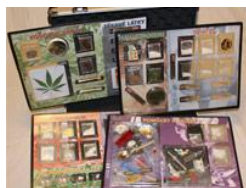
Oboustranný leták Příznaky užívání drog, Rady pro rodiče jak předejít drogovým problémům

Viz příloha 9



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

b) Modely, ostatní pomůcky



„Drogový kufr“ (stanoviště 1-3)

- Vzorník omamných a psychotropních látek. Výborná pomůcka pro realizátory protidrogové prevence!
- Atrapy drog a pomůcek k nerozeznání od skutečných. Atrapy jsou vyrobeny ze zdraví neškodných materiálů.
- Děti, studenti nebo rodiče si tak mohou vytvořit jasnou představu o různých podobách návykových látek, formách balení a aplikačních pomůckách.
- Zdroj: www.drogovykufr.cz



„Brýle simulující účinek drog“ 2ks (stanoviště č. 1 a 3)

- Brýle jsou schopny simulovat:
- dezorientaci,
- změněné vnímání prostoru,
- závratě,
- nedostatek koncentrace,
- zkreslení obrazového vnímání,
- problémy s pamětí a pocit euforie.



Vytyčovací kužely (obrázek je pouze demonstrativní)

- Slouží k postavení překážkové dráhy pro úkoly s brýlemi simulující účinek drog



- Dřevěné domino (ne herní 30x ks na kraj)
- Slouží ke stavění věže do výšky pro úkoly s brýlemi simulující účinek drog
- (obrázek je pouze demonstrativní)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

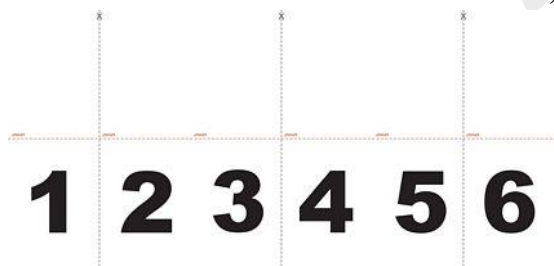


„Krasohled“ (stanoviště č. 3)

- demonstrace barevného, kaleidoskopického vidění u návykových látek,
- (obrázek je pouze demonstrativní)

Náhled podoby magnetek / za laminovaných karet, zdravotně výchovných materiálů (přílohy jsou uloženy mimo manuál)

Příloha č. 5 Číselné označení místa činu, stanoviště č. 0



Příloha č. 5a Plakát místo činu Stanoviště č. 0



Příloha č. 6 Karta příběhová linka č. 1 stanoviště č. 1





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 6a Obrázky a otázky k příběhové lince č. 1, stanoviště č. 1

V klipu jsme viděli účinky které látky?	Jaká jsou rizika užívání těchto látek?
Které další látky můžeme zařadit do této skupiny návykových látek s šumivým účinkem...?	Jaká jsou rizika inhalování (vdechování) škavých látek (např. toluenu, benzenu)?
Jaké jsou typické účinky této skupiny návykových látek s šumivým účinkem...?	Jak lze rozpoznat inhalování škavých látek?

Příloha č. 7 Karta příběhová linka č. 2 stanoviště č. 2

<p>Příběhová linka č. 2A</p> <p>Společně s tímto příběhem se můžete setkat s různými skupinami lidí, kteří užívají látky v podobě šumivých nápojů. Tyto látky mohou být velmi nebezpečné a způsobit vážné zdravotní problémy. Pokud máte zájem o další informace, obraťte se na svého lékaře nebo na odborníky z oblasti zdravotní péče.</p>	<p>První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vyhledejte lékaře nebo zdravotní pracovníky. • Pokud užíváte léky a jiné látky, informujte o tom lékaře. • Vždy zavolejte záchrannou službu.
<p>První pomoc při těžké otrávení</p> <p>Jak přistupovat?</p> <p>Nepokouchejte se o samoléčbu, nejezte a nepijte nic.</p> <p>Odložte a uložte si balení látky a 5 min.</p> <p>První pomoc při těžké otrávení má charakter, jak dojdeme do svého zdravotního centra.</p>	<p>Účel 2B</p> <p>Při užívání látek a přiblížení příběhové linky se můžete setkat s příběhy lidí, kteří užívají látky v podobě šumivých nápojů. Tyto látky mohou být velmi nebezpečné a způsobit vážné zdravotní problémy. Pokud máte zájem o další informace, obraťte se na svého lékaře nebo na odborníky z oblasti zdravotní péče.</p>

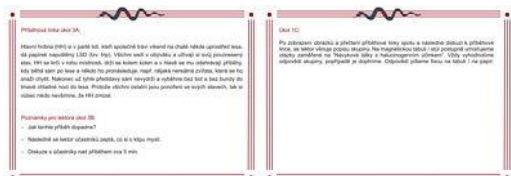
Příloha č. 7a Obrázky a otázky k příběhové lince č. 2, stanoviště č. 2

Jak poznám, že někdo užil stimulační návykovou látku?	V klipu jsme viděli účinky které látky?
Jaká jsou rizika spojená s užíváním stimulačních návykových látek?	Jaké další látky patří do této skupiny?
	Jaké jsou účinky těchto látek?

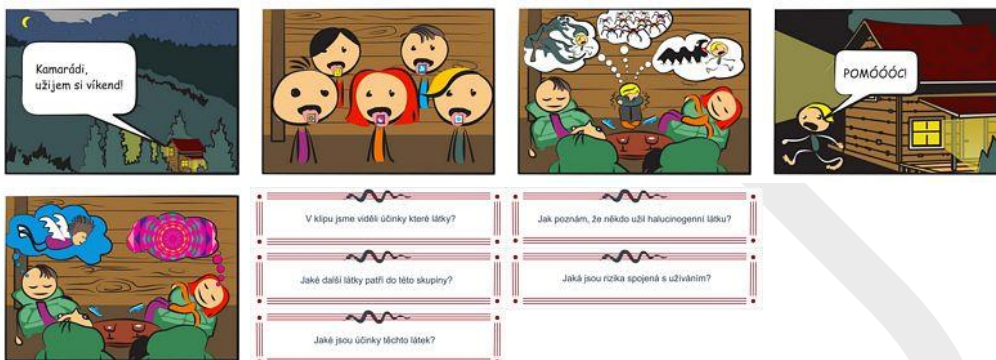


Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 8 Karta příběhová linka č. 3 stanoviště č. 3



Příloha č. 8a Obrázky a otázky k příběhové lince č. 3, stanoviště č. 3



Příloha č. 9 ZVM Příznaky užívání drog, rady rodičům



Příloha č. 10 Popisky drog (stanoviště 1,2,3)





Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

