

Jaké návykové látky užívají školáci?

Na nedávných třídních schůzkách učitelé znovu upozorňovali rodiče na opakovaný výskyt užívání návykových látek mezi školáky. Jedná se zejména o žvýkací tabák, nikotinové sáčky, vapování a kratom. Jejich užívání je velmi rizikové, ale děti si negativní vliv těchto látek často vůbec neuvědomují. Prevence v této oblasti není nikdy dost, a proto vznikl i tento článek.

Žvýkací tabák a nikotinové sáčky

Přímý kontakt tabáku s ústní dutinou je velmi rizikový a vede k poškození sliznice, dásní, zubů, jazyka a mandlí. Dalšími komplikacemi dlouhodobého užívání ústních forem tabáku mohou být poškození ústní dutiny (záněty dásní, zvýšená kazivost chrupu, leukoplakie), vyšší riziko rozvoje rakoviny (zejména ústní dutiny, jícnu a pankreatu) a v neposlední řadě srdečně cévní onemocnění (vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, infarkt). Přesto podle kvalifikovaných odhadů užívá tyto látky aktuálně téměř 5 % žáků ve věku 13-15 let.

Toxické sliny poškozují i hltan, jícen a slinivku. Tabák je v kontaktu se sliznicí dlouho, takže třicet minut s tabákem v ústech odpovídá vykouření tří cigaret. Užívání žvýkacího tabáku i nikotinových sáčků je vysoce návykové. Nikotin je totiž extrémně návyková látka. Je dokonce návykovější než kokain a téměř stejně návykový jako heroin. Uživatelé mají abstinenční příznaky a odvykání je velmi komplikované a dlouhodobé. Smutným faktem je, že užívání žvýkacího tabáku i nikotinových sáčků není v ČR dosud nijak omezováno nebo penalizováno. Sami si jistě vzpomeneme, že i za předchozích generací se vždy našlo ve třídě několik experimentátorů, kteří rádi zkoušeli „zakázané“ látky typu cigarety či alkohol. Chodili za školu kouřit a nabádali k tomu i ostatní spolužáky. Aktuální trendy v podobě nikotinových sáčků či žvýkacího tabáku jsou však bohužel ještě výrazně škodlivější. Obsahují totiž 28 karcinogenních látek a více nikotinu než cigarety.

Vaping alias vapování

Vyfouknout co největší oblak dýmu nebo z kouře vytvořit co nejhezčí kroužky je čím dál oblíbenější kratochvílí českých školáků. K trikům používají elektronické cigarety, a to i přesto, že je jejich prodej nezletilým zakázán. Odborníci varují, že i když školáci často kouří e-cigarety bez nikotinu, rozhodně nejde o neškodnou zábavu.

Vapování děti fascinuje a baví je zdokonalování se v nejrůznějších tricích, jak co nejefektivněji vyfouknout oblaka dýmu. Návodů mohou najít i na internetu. Vapování se věnují čeští i zahraniční youtubeři. Školáci si často natáčejí vlastní krátká videa, kterými se pak chlubí na sociálních sítích. Mladí lidé totiž na elektronické cigarety nahlíží jako na součást trendu a stylu, spíše než jako na „kouření“.

Vaping existuje ve světě zhruba 10 let a jedná se v podstatě o proces používání elektronické cigarety ke konzumaci nikotinu podobným způsobem jako u kouření. E-cigareta nebo vape je sada, která vytváří páru podobnou kouři z ochucené tekutiny, která obsahuje nikotin. Proces odpařování tohoto nikotinového e-liquidu na realistickou páru, kterou vdechujete, se odborně nazývá vaping.

Na trhu existuje obrovské množství vapovacích sad, ze kterých lze vybírat. Tyto sady se dělí na dvě základní kategorie – uzavřené nebo otevřené systémy. Uzavřená startovací sada obvykle obsahuje dobíjecí baterii, nabíjecí kabel nebo USB pro dobíjení baterie vape, řadu předplněných podů nebo kazet, které obsahují e-liquid a související pokyny. Tyto sady bývají kompatibilní s řadou náplní nebo kapslí s různými příchutěmi a silami nikotinu. Otevřené systémy se liší většími bateriemi, vícero odnímatelnými částmi a vlastním naplňováním e-liquidu.

V České republice děti poprvé vyzkouší e-cigaretu mezi 12. až 14. rokem. Příležitostně nebo pravidelně u nás e-cigaretu užívá až 11 % žáků ve věku 13 - 15 let. U 16letých studentů jich e-cigaretu vyzkoušelo alespoň jednou v životě 43 % a pravidelně ji užívá až 17 %. Ve srovnání pohlaví jsou v ČR e-cigarety používanější mezi chlapci.

Česká legislativa elektronické cigarety poměrně přísně reguluje. Jejich prodej upravuje tzv. nekuřácký zákon. Prodávat e-cigarety je u nás možné pouze osobám starším 18 let. Omezení věku se týká také prodeje jakýchkoliv součástí pro elektronické cigarety včetně e-liquidů. O to víc zaráží, jak je tento trend mezi nezletilými studenty rozšířen.

Kratom

Na začátku minulého roku začali slovenští psychoterapeuti u mnohých svých klientů zaznamenávat příznaky závislosti na látce zvané kratom. Jedná se o látku na přírodní bázi. Je to prášek z rozemletých listů tropické rostliny *Mitragyna speciosa*. Roste přirozeně v zemích jako je Indonésie či Thajsko a po staletí se v těchto končinách používá právě pro své stimulační účinky. U nás se kratom prodává obvykle ve formě

prášku, kapslí, ale bohužel i různých extraktů, kde není známo množství aktivní látky, a proto může snadno dojít k předávkování.

Kratom je dnes velmi rozšířený zejména mezi mladými. Malé dávky působí stimulačně, větší naopak uklidňujícím způsobem, až sedativně. Dotyčný může následně i usnout. Zatím se bohužel jedná o látku, která je volně prodejná. V Příbrami lze kratom jednoduše zakoupit v automatu u OC Skalka. Z toxikologického hlediska lze kratom přirovnat k cigaretám či ke kávě. Potenciál vzniku závislosti je středně vysoký. Jeho užívání v kombinaci s některými léky může vést k poškození jater, má vliv i na srdeční činnost.

Vzhledem k tomu, že se jedná o relativně novou látku, kterou česká legislativa dosud nezná, není její distribuce zatím nijak omezena. Jedná se o další módní vlnu, na které se vezou i čeští školáci. Podle aktuálních dat kratom užívá více než 4 % studentů základních a středních škol, což rozhodně není nezanedbatelné číslo.

Prevence

Absolutní kontroly nad tím, co vaše děti dělají v době, kdy jsou ve škole, nelze dosáhnout. Školáci rádi experimentují a někdy se prostě jen tak svezou s davem, protože nechtějí být tzv. „out“. Je ale důležité všimnout si více jejich chování či fyzického vzhledu. Z užívání žvýkacího tabáku či nikotinových sáčků mohou děti mít zhoršený stav chrupu či ústní dutiny. Neradno přikládat žluté zuby svého dítěte pouze tomu, že si je dostatečně nečistí. Vnímejte i to, jestli vaše dítě není více podrážděné, nespavé či jestli nemá návaly úzkosti. Symptomy mohou být i fyzického charakteru – křeče, pocení, bolest svalů a kloubů. A závěrem ještě jedna rada: svoboda a liberální výchova je sice hezká věc, ale občasné důkladnější prohlédnutí aktovky vašeho studenta, či obsahu jeho kapes může rychle napovědět.

Zdroj: <https://www.pribram.cz/clanek/jake-navykove-latky-uzivaji-skolaci-a-na-co-si-dat-pozor/25500/>
autor: Oldřich Kozák