

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra ruského jazyka a literatury

**Sociálně patologické jevy v Ruské federaci. Didaktické
využití.**

Diplomová práce

Autor: Bc. Kristýna Marešová

Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy – základy společenských věd (NSSKON)

Učitelství pro střední školy – ruský jazyk a literatura (NSSKRJ)

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Půža, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Jaroslav Sommer



Zadání diplomové práce

Autor: Kristýna Marešová

Studium: P16P0847

Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - základy společenských věd, Učitelství pro střední školy - ruský jazyk a literatura

Název diplomové práce: **Sociálně-patologické jevy v Ruské federaci. Didaktické využití.**

Název diplomové práce AJ: Socio-pathological phenomena in the Russian Federation. Educational use.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Předkládaná diplomová práce je na téma "Sociálně-patologické jevy v Ruské federaci". Teoretická část se bude zabývat tím, co to jsou sociálně-patologické jevy. Blíže zde budou popsány drogy a alkohol. V hlavní části práce najdeme popis alkoholismu a narkomanie v Ruské federaci. V praktické části najdeme didaktické využití.

Závislosti a my: odborný časopis pro sociálně patologické jevy. Praha: Jiří Vacek, 2000-[2011]. ISSN 1213-8584. JEDLIČKA, Richard a Jaroslav KOŤA. Analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže : aktuální problémy výchovy. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-555-8. NEŠPOR, Karel a Ladislav CSEMY. Alkohol, drogy a vaše děti : jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat. 4.rozš. vyd. Praha: Besip, 1997. GUZIKOV, Boris Michajlovič a Artak Aleksandrovič MEJROJAN. Alkoholizm u ženščin / Boris Michajlovič Guzikov, Artak Aleksandrovič Mejrojan. 4.rozš. vyd. Praha: Besip, 1997. ISBN 5-225-00295-1 TÁUBNER, Vladimír. Alkohol a mládež. Praha: Horizont, 1989. Studijní materiály na pomoc lektorům Socialistické akademie ČSSR. ISBN 80-701-2001-0.

Garantující pracoviště: Katedra ruského jazyka a literatury,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Půža, Ph.D.

Oponent: Mgr. Jaroslav Sommer

Datum zadání závěrečné práce: 19.12.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce Mgr. Miroslava Půži, Ph.D., samostatně a uvedla jsem všechny použité zdroje a literaturu.

V Hradci Králové dne 15. 4. 2019

.....
Kristýna Marešová

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Miroslavu Půžovi, Ph.D., za odborné vedení práce a také za cenné rady a připomínky, které mi poskytl při psaní diplomové práce.

Anotace

MAREŠOVÁ, Kristýna. Sociálně patologické jevy v Ruské federaci. Didaktické využití. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 89 s. Diplomová práce.

Předkládaná diplomová práce je na téma „Sociálně patologické jevy v Ruské federaci“. Teoretická část se bude zabývat tím, co to jsou sociálně patologické jevy. Blíže zde budou popsány drogy a alkohol. V hlavní části práce najdeme popis alkoholismu a narkomanie v Ruské federaci. V praktické části najdeme didaktické využití.

Klíčová slova: drogy, alkohol, narkomanie, alkoholismus, Ruská federace

Annotation

MAREŠOVÁ, Kristýna. Socio-pathological phenomena in the Russian Federation. Educational use. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019. 89 s. Diploma Thesis.

This thesis explores the sociopathological phenomena in the Russian Federation. The theoretical part focuses on what exactly are the sociopathological phenomena. In this section, alcohol and drugs will be described in the depth. The main section of the thesis targets alcoholism and drug addiction in the Russian Federation. The practical aspect of this thesis covers the didactic use.

Keywords: drugs, alcohol, addiction, alcoholism, Russian federation

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

15.4.2019

.....

Kristýna Marešová

Obsah

Úvod.....	9
Teoretická část.....	11
1 Co to je sociální patologie?	12
2 Příčiny sociálně patologických jevů.....	15
3 Závislost	16
4 Výčet sociálně patologických jevů.....	18
4.1 Jevy.....	18
5 Závislost na alkoholu	24
5.1 Léčba závislosti na alkoholu.....	28
5.2 Prevence.....	29
6 Drogy.....	30
6.1 Odborná pomoc pro drogově či alkoholově závislé	30
7 Závislost na nealkoholových látkách a jejich škodlivé užívání	33
7.1 Dopady užívání psychoaktivních látek na jedince	38
7.2 Léčba a prevence	38
7.3 Návykové a impulzivní poruchy (= impulzivně kompulzivní)	39
7.4 Léčba návykových a impulzivních poruch	41
8 Novodobé nelátkové závislosti.....	42
9 Spojitost sociálně patologických jevů s prostředím rodiny.....	45
9.1 Léčba a prevence závislostí	46
10 Aktuální problémy Ruské federace	47
Praktická část:	52
11 Metodický list č. 1	53
12 Pracovní list č. 1	58
13 Metodický list č. 2	63
14 Pracovní list č. 2	69
15 Metodický list č. 3	74
16 Pracovní list č. 3	78
Závěr.....	82
17 Seznam použité literatury:.....	83
18 Seznam obrázků, grafů:.....	88

Úvod

Diplomová práce s názvem „Sociálně patologické jevy v Ruské federaci. Didaktické využití.“ se všeobecně zabývá sociálně patologickými jevy, přičemž se zaměřuje především na narkomani a alkoholismus. V úvodu diplomové práce se zabývám tím, proč je ve výuce potřeba se více zajímat o sociálně patologické jevy. Dozvídáme se zde, že v dnešní době dochází k rozšíření sociálně patologických jevů, což má za následek široké spektrum následků. Především alkohol a drogy jsou velkou hrozbou dnešní společnosti. Alkohol je zcela běžně dostupný a také legální, tudíž nepředstavuje pro mladistvé velký problém, se k němu dostat. Na rozdíl od alkoholu je převážná část drog ve většině zemí nelegální, ale získat je rovněž není příliš obtížné. V dnešní době je již možné zakoupit drogy i po internetu, tudíž se k nim mohou snadno dostat i děti a mladiství. Sociálně patologické jevy ničí psychiku, zdraví jedince a také vztahy s ostatními lidmi.

V úvodu diplomové práce nalezneme vysvětlení, co to vůbec sociálně patologické jevy jsou a jaké jsou příčiny jejich vzniku, jaký je rozdíl mezi deviací a delikvencí, co znamená pojem „normalita“.

Dále se práce zaměřuje na široké spektrum sociálně patologických jevů, mezi něž patří například agresivita a násilí, suicidiální jednání, závislost na nikotinu, návykové a impulzivní jednání, patologické hráčství, kleptomanie, pyromanie. Přiblíženy jsou také novodobé závislosti, jimiž jsou závislost na internetu nebo na nakupování. Jejich výskyt je v dnešní společnosti stále častější. V diplomové práci najdeme obecný popis všech těchto jevů.

Nedílnou součástí je především popis alkoholismu a narkomanie. Na tyto dva sociálně patologické jevy se podíváme blíže, a to především v Ruské federaci. Alkoholismus i narkomanie představují v současnosti závažný společenský problém, proto je tak velký důraz kladen na prevenci již od útlého dětství. Není žádoucí děti zastrášovat, ale je nutné s nimi mluvit, a to jak doma, tak i ve škole.

Praktická část diplomové práce ukazuje možnosti využití pracovních listů zaměřených na zdraví, drogy a alkohol, jež jsou vytvořeny především pro studenty středních škol. V pracovních listech nalezneme vždy sedm cvičení ke každému tématu, přičemž nedílnou součástí každého z nich by podle mého měl být slovníček zaměřený na probíranou tematiku, tedy na zdraví, drogy a alkohol. Obsahují také krátký text určený ke čtení a kontrole jeho porozumění a poslední nedílnou složkou je fotografie. Tu musí studenti popsat a následně mají zodpovědět několik doplňujících otázek. Další cvičení jsou různorodá.

Můžeme zde najít slohová cvičení, překlad, spojování slov, diskusi a například i doplňování slov do vět.

Cílem teoretické části diplomové práce bylo ukázat problematiku sociálně patologických jevů, upozornit na ně a také ukázat možnosti zavedení pojmů, jako jsou drogy, alkohol nebo zdraví, do výuky. V diplomové práci je také naznačena možnost prevence, která je u sociálně patologických jevů velmi důležitá.

Cílem praktické části diplomové práce je ukázat možnosti využití pracovních listů a metodiky pro učitele do výuky ruského jazyka. Metodika slouží vyučujícím jako podklad pro výuku, kterou si ale mohou upravit dle svého uvážení. Slovní zásoba pracovních listů je určena pro studenty středních škol. Pro osvojování si cizího jazyka potřebujeme znát slova, fráze, gramatiku, pravopis a výslovnost, stejně důležitá je ale také schopnost komunikace mezi studentem a učitelem. V diplomové práci jsem propojila oba své studované obory, tedy nejen ruský jazyk, ale i společenské vědy, což by mělo představovat běžný standard. Studenti pak mohou propojovat informace z různých oborů.

Teoretická část

Diplomová práce se zabývá sociálně patologickými jevy. V dnešní společnosti je kladen velký důraz na učitele a jeho působení na studenty, proto by se právě on jako jeden z hlavních činitelů výchovy měl zabývat i problematikou sociálně patologických jevů a tuto problematiku zavést formou prevence i do výuky. Jelikož v dnešní době se sociálně patologické jevy často objevují i ve škole, je třeba s nimi počítat a být připraven je řešit a pokud možno začít s prevencí co nejdříve.

Výuka by neměla spočívat pouze v práci s učebnicí či pracovním sešitem, ale je třeba zavést do výuky i současné aktuální problémy neformálními a nápaditými metodami. Jelikož všude kolem nás hrozí nějaké nebezpečí, je především nutné chránit děti a vysvětlit jim možná rizika. Zdravotní stav každého jedince je ovlivňován různými faktory životního stylu. Mezi ty, jež zhoršují zdravotní stav, patří především nadměrné pití alkoholu, užívání drog a kouření cigaret.

1 Co to je sociální patologie?

Pojem vznikl z řeckého slova „*pathos*“, což znamená utrpení, muka nebo choroba. Sociální patologii se zabývá více věd, není to tedy samostatná vědní disciplína. Zabývají se jí například: sociologie, psychologie, etopedie, medicína a mnoho dalších. Všechny tyto vědní disciplíny se zabývají rozbořením příčin a faktorů, které vedou ke vzniku sociálně patologických jevů.

Sociální patologie se zabývá jevy, které se označují jako nežádoucí (nenormální), jelikož porušují sociální, morální nebo právní normy. V knize se můžeme dočíst, že: „*Stanovení, co je patologické, se odvíjí od pojetí normality akceptované danou společností*“.¹ Dříve termín sociální patologie označoval pouze odvětví sociologie. Užití tohoto pojmu souvisí s H. Spencerem. „*Spencerův přístup hledal paralelu mezi patologií (nemocí) a patologií jako chorobou společnosti*.“²

Sociální patologie předpokládá, že ve společnosti existují nedostatky, jež je potřeba najít a zredukovat nebo jim zabránit. Sociální patologie se zabývá příčinami vzniku sociálně patologických jevů, prevencí a terapií.

V dnešní době se pojem sociální patologie nahrazuje pojmem sociální deviace. Tyto dva pojmy se však liší, protože jevy, které označujeme za deviantní, nemusí být vždy patologické. Sociálně patologické jevy jsou vždy negativní, a to ať už pro společnost, nebo pro jednotlivce. Na rozdíl od sociálně-patologických jevů nejsou deviantní jevy vždy negativní, proto je potřeba oba tyto jevy rozlišit.³

Deviace (z latinského slova „*deviatio*“ – znamená odchylka, úchylka). Za sociální deviace považujeme jakékoliv jednání, které narušuje sociální normy, například absence v práci, ve škole nebo krádež. Pojem deviace existuje převážně v negativním smyslu, ale deviace mohou být také pozitivní. Mezi ty patří dodržování norem až do krajnosti, což znamená například přehnané dodržování etikety. Obvykle společnost odsuzuje i pozitivní deviace. Společenská pravidla a normy určují vzorce a způsoby chování lidí jako přiměřené, přijatelné, chtěné, žádoucí, nebo naopak nepřiměřené, nežádoucí a nepřijatelné.

¹ VYKOPALOVÁ, Hana. *Sociálně patologické jevy v současné společnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. s. 9. ISBN 80-244-0337-4.

² FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 16. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

³ Tamtéž, s. 16-17.

Delikvence (z latinského slova „delinquere“ – chybovat) představuje chování, které není v souladu s psanými normami. Může to být chování nezákonné nebo nemorální. Delikvent je člověk, který porušuje zákony, předpisy nebo nařízení.⁴

Je důležité znát rozdíl mezi tím, co je normální, a tím, co je abnormální. Lékařská literatura označuje za normální vše, co je obvyklé, typické a přirozené, naopak nemoc je něco, co je mimořádné a odlišuje nemocného od zdravého jedince. Vliv na rozhodnutí, zda je něco normální, nebo není, má například i čas, protože se mění míra tolerance k určitým jevům a k určitému chování. Kromě času má vliv i věk hodnotitele (dítě, dospívající nebo dospělý). Nelze tedy snadno říci, co normální je, co už ale je abnormální. Normalita může být posuzována podle různých hledisek, například:⁵

1. statistické pojetí normality = pojetí je závislé na četnosti nebo intenzitě posuzovaných projevů

- toto pojetí se využívá, když je možné změřit jevy (př.: počet dávek určité drogy);
- výhoda: objektivnost;
- nevýhoda: výpočty pomocí aritmetického průměru, směrodatné odchylky – hodnota za hranicí odchylky je abnormální (deviantní).

2. sociokulturní pojetí normality = toto pojetí považuje za normální to, co je ve společnosti běžné

- důležitou roli hraje vztah k tradici;
- míra tolerance k odchylkám je různá a mění se v závislosti na čase;
- časté jsou stereotypní postoje k jevům, se kterými nemá daná společnost moc zkušeností (př.: postoje k imigrantům a k jejich odlišnostem);
- problémem je i vliv médií – působí pozitivně (vzdělávají), ale také negativně (pokud jde médiím o maximální zisk).

3. norma skupiny = různé skupiny se ve svých hodnoceních normality mohou lišit

- odlišení normality od abnormality mohou být vymezeny například: generačně, profesně, etnicky, zdravotním postižením...;
- může se lišit například ve vztahu k hodnocení dosažené sociální pozice, způsobu chování...;
- př.: vězni (tady se setkáváme s vydíráním, šikanou, agresí nebo i přiživováním);

⁴ JEDLIČKA, Richard a Jaroslav KOŤA. *Analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže*. Praha: Karolinum, 1998. s. 64. ISBN 80-7184-555-8.

⁵ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 22. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

- mediální norma = média mají v dnešní době velký vliv;
- média často prezentují idealizovanou realitu jako vzor, nevhodným způsobem mohou ovlivňovat lidi;
- v dnešní době média prezentují dokonalost, např. štíhlost, krásu a bohatství...

4. funkční pojetí = v knize se dočteme, že „*Toto pojetí pokládá za normální to, co umožňuje optimální fungování jedince či skupiny ve společnosti*“⁶.

⁶ Tamtéž, s. 26.

2 Příčiny sociálně patologických jevů

Je potřeba znát zdroje a příčiny vzniku sociálně patologických jevů, abychom je mohli řešit. Sociálně patologické jevy vznikají z různých příčin. Existují tři přístupy ke vzniku tohoto chování:

1. existuje typ lidí, který si vybírá chování, které je mimo společenské normy,
2. situační teorie – tato teorie předpokládá, že nějaká situace dá vzniknout sociálně patologickým jevům,
3. konjunktivní teorie – tato teorie kombinuje dvě předchozí – v dané situaci se daný člověk bude chovat daným způsobem.

Existuje toleranční limit, který má každá země jiný a jenž udává odchylku, již je ještě možné tolerovat. To, co je například v Asii běžné, u nás může být považováno za deviantní. V České republice stejně tak jako v Ruské federaci se pití alkoholu na veřejnosti považuje za normální. Na rozdíl od toho se v islámských zemích pití alkoholu považuje za porušení normy.

V oblasti sociálně patologických jevů je důležitá výchova a vzdělávání. Výchova znamená proces, při kterém působíme a formujeme jedince. Jedním z cílů je začlenit člověka do společnosti (schopnost přizpůsobit se, přijmout normy a zásady). Výchova musí přispívat k všeobecnému blahobytu. Učitelé jedince určitým způsobem vychovávají a snaží se mu vštípit řadu vědomostí, ale i mnoho aktivit a dovedností, které by se měly zautomatizovat a proměnit v návyky. Škola se snaží, aby jedinec žil podle mravních vzorů. V dnešní době se usiluje o to, aby jedinec uměl přijmout osobní odpovědnost a naučil se vychovávat sám sebe.

Ve společnosti musí fungovat systém sociální kontroly, a to například v podobě sankcí, jež mohou být buď pozitivní, nebo negativní. Sankce jsou vnímány především ve vztahu k prevenci a varují před dalším porušováním norem.⁷

Jaká je tedy příčina vzniku sociálně patologických jevů? Podle mnoha teorií může za deviantní chování především genetika, dále pak vliv společnosti a také psychologické faktory. V současné době je za příčinu vzniku deviantního chování často označováno napodobování.⁸

⁷ VYKOPALOVÁ, Hana. *Sociálně patologické jevy v současné společnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. s.10. ISBN 80-244-0337-4.

⁸ Tamtéž, s. 12.

3 Závislost

Drogou může být prakticky vše, co náš organismus nepotřebuje, například sladkosti, sladké nápoje, káva, ale také práce či nějaký koníček. V Čechách se jako nejčastější droga užívá kofein, nikotin a alkohol. Závislost označuje stav, kdy pro jedince ustupuje vše do pozadí a jediné, co ho zajímá, je droga nebo alkohol.

Pokud je člověk závislý, ztrácí tím svoji svobodu. Touhu po droze si závislý jedinec uvědomuje, ale nemusí si ji přiznat. Mezi znaky závislosti můžeme zahrnout: silnou touhu po látce, ztráta zájmu o ostatní věci, koníčky, zhoršené sebeovládání, růst tolerance, pokračování v užívání i navzdory tomu, že to má jasný škodlivý účinek. V knize můžeme najít heslo: „*Chytré je nezačít!*“⁹

Závislý člověk nemůže z ničeho nic změnit celý svůj životní styl. Chce to pomalé změny, a až si na ně zvykne, může dojít k dalším. Pro odbourání závislosti je vhodný pohyb, který snižuje úzkost, pomáhá relaxovat a zlepšuje kondici, ale také je potřeba zdravá strava. Důležitým faktorem je sebevědomí. Člověk si musí uvědomovat své silné stránky, a tak se mu závislost bude zdolávat snadněji.

Příčiny závislostí v Ruské federaci

Jedním z velkých problémů přispívajících k sociálně patologickým jevům v Ruské federaci se stala nezaměstnanost. V únoru 2019 byla nezaměstnanost stanovena na 4,9 % nezaměstnaných obyvatel, což činí 75,1 milionů lidí. Vyšší počet nezaměstnaných trvá od 90. let a jedním z jeho důvodů je i rozpad Sovětského svazu. V roce 1992 byla nezaměstnanost 6%, poté se ještě zvýšila, když se zavřely státní instituce a závody, a nejvyšší byla v roce 1998. Nezaměstnanost se zvyšuje z různých důvodů, může to být technologický pokrok, ekonomická krize nebo nízké mzdy.¹⁰

⁹ NEŠPOR, Karel. *Kouření, pití, drogy: děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. Praha: Portál, 1995. s. 22. ISBN 80-7178-023-5.

¹⁰ *Уровень безработицы в России в 2018 году* [online]. [cit. 2018-12-18]. Dostupné z: <https://express-novosti.ru/economy/2147490835-uroven-bezrabotitsyi-v-rossii-v-2018-godu.html>

Tabulka 1: Nezaměstnanost



4 Výčet sociálně patologických jevů

4.1 Jevy

Agresivita a násilí

Slovo agresivita pochází z latinského „agredi“ – útočit, dosáhnout něčeho násilím. Za agresivitu můžeme považovat každé jednání, které má za cíl někomu způsobit bolest nebo škodu.¹¹

Agresivita a násilí mají v dnešní době vzrůstající tendenci. Setkáváme se s nimi každodenně například ve zprávách či v tisku. V knize *Analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže* se můžeme dočíst, že: „*Předávání surovostí a bezcitné hrubosti dítě postupně desensibiluje k reálnému násilí, tzn. zbavuje jej lidského náhledu na hrůznost, soucítění, schopnost pomoci apod.*“¹²

Především díky médiím a internetu se agresivita a násilí stále rozrůstají a dostávají se k mladším dětem. Množství těchto jevů se neustále zvyšuje. Pojem agresivita se používá ve více významech. Například K. Lorenz tvrdí, že agresivita nepotřebuje žádný vnější podnět, ale je to spontánní pud. Naopak behavioristé tvrdí, že za agresivitu nemůže jedinec, ale jeho okolí. J. Dollard ve své teorii tvrdí, že agresivita je reakce na frustraci. Agresivitu můžeme vymezit jako chování, jehož účelem je poškodit druhého (člověka, zvíře nebo věc). Je to porušení sociálních norem. V dnešní době je nejčastější formou agrese domácí násilí – a to násilí na dětech, na ženách nebo i na seniorech. Agresivita má různou četnost i intenzitu opakování. Mnoho studií se zaměřovalo na filmy, kde se vyskytuje násilí. Výsledky ukázaly, že děti, které sledují filmy obsahující násilí, jsou agresivnější než ostatní. Sledováním násilí dochází k ohrožení mravního a sociálního vývoje. Co se ale týká výchovy, není vhodná ani liberální, ani autoritářská. Pojmy násilí a agresivita se mohou plést. Násilí je pojem, který se používá pouze v souvislosti s lidským jednáním a chováním. Agresivita má různé druhy.¹³

Specifickým typem agresivního chování je vandalismus. Vandalismus je trestný a charakterizuje se jako neodůvodněné ničení veřejného nebo soukromého majetku. Člověk se tak chová kvůli vlastnímu potěšení, nepřináší mu to žádný zisk. Vyskytuje se u adolescentů

¹¹ JEDLIČKA, Richard a Jaroslav KOŤA. *Analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže: aktuální problémy výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. s. 66. ISBN 80-7184-555-8.

¹² Tamtéž, s. 79.

¹³ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 47–48. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

a často může být ovlivněn alkoholem nebo drogami. K vandalismu patří: ničení parků, zastávek, náhrobků, laviček, nápisy na zdech nebo například počítačové viry. Vandaly jsou především lidé, kteří na sebe chtějí upoutat pozornost.¹⁴

U agresivity je důležitá především prevence. Často se využívá metoda, při které se lidé snaží zvládat vlastní agresivitu. Agresivita má ale i svoji pozitivní stránku. I v prevenci agresivity hrají významnou roli média, společenské skupiny.

Agresivita a násilí v Ruské federaci

V roce 2014 Ruská akademie věd uveřejnila výzkum, ve kterém bylo uvedeno, že Rusové jsou mezi Evropany na prvním místě v agresivitě a nesnášenlivosti vůči okolí. Ale agresivita a násilí je všude ve světě a stále roste. Ruská akademie věd zkoumala ruský národ mezi lety 1981–2011 a zjistila, že dnešní populace více vyhledává konflikty, je drzejší a zhoršuje se její sebekontrola. Lidé vidí v médiích život populárních osobností a cítí vztek a agresi, že takového života nedosáhnou. V Ruské federaci existují velké rozdíly mezi chudými a bohatými, což také posiluje agresivitu a násilí. Vlivem zvýšeného hněvu se zvyšuje počet smrtelných nehod na silnicích. Narůstá také násilí v rodinách, které je často spojeno se závislostí na alkoholu.¹⁵

V roce 2017 byl schválen zákon, který dekriminalizuje lehčí formy domácího násilí. Domácí násilí by se, podle tohoto zákona, mělo řešit pouze v případech, kdy dojde nejméně ke dvěma přestupkům za jeden rok. Tento zákon má vést k ochraně tradiční výchovy.

Suicidiální jednání

Suicidium pochází z latinského slova „*suicidium*“ a znamená sebevraždu. Suicidiální jednání se také označuje v širším slova smyslu jako sebevražedné chování. Zahrnuje nápady, myšlenky, výroky, pokusy, ale jeho součástí nemusí být sebevražedný akt. Mnoho lidí se pokusí o sebevraždu, ale chtějí současně žít i zemřít. Existují různé způsoby suicidiálního jednání, např. nadměrné požití léků, alkoholu, oběšení se, použití střelné zbraně nebo ostrého předmětu, skok z výšky...¹⁶

¹⁴ Tamtéž, s. 56.

¹⁵ *Агрессия в России* [online]. 9. 1. 2014 [cit. 2018-10-18]. Dostupné z: <http://www.gumilev-center.ru/agressiya-v-rossii-rastet/>

¹⁶ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 59. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

Nejčastějším způsobem sebevraždy je oběšení, zastřelení, otrava a skok z výšky. Je rozdíl mezi sebevraždou muže a ženy. Muži často volí sebevraždu zastřelením, ženy spíše nadměrným požitím prášků. U obou pohlaví je nejčastějším druhem sebevraždy oběšení.

Jedinec, který přemýšlí o sebevraždě, se obvykle nachází v situaci, která je pro něj bezvýchodná a sebevraždu volí jako únik z ní. Sebevražedné jednání bývá často pouze pokusem, jenž je sporadicky dokonán. Často ale pokus o sebevraždu může být jen touha jedince upozornit na sebe, např. z důvodu nedostatku lásky. V tomto případě se často jedná o psychické vydírání druhé osoby. Je dokázáno, že k nejvíce sebevraždám dochází na konci jara a na podzim. Sebevraždy jsou velmi často spojeny s depresemi, alkoholismem nebo s úzkostnými poruchami. Dokonané sebevraždy se týkají spíše starších věkových skupin.

V knize Fischer píše, že: „*Ženy se pokoušejí o suicidium třikrát častěji než muži, nicméně muži čtyřikrát častěji než ženy provedou dokonané suicidium.*“¹⁷

1. bilanční = na jedince působí po delší dobu více negativních motivů (nemoc, nevidí smysl života), a proto si jedinec přeje smrt;
2. impulzivní = může přijít jako náhlé a neuvážené rozhodnutí
 - jedinec pod vlivem aktuálního tlaku se může pokusit o sebevraždu.

Příčiny suicidiálního chování jsou různé. Řadíme mezi ně například:

- Medicínské faktory – Nemocný nechce být na obtíž. Trápí ho riziková onemocnění, a to např. AIDS, tuberkulóza, diabetes, epilepsie.
- Psychické faktory – Příčinou suicidiálního jednání mohou být deprese, psychózy, úzkostné poruchy, posttraumatické stresové poruchy.
- Demografické faktory – Sebevraždy jsou častější v období adolescence a ve vyšším věku, častěji se pokoušejí (dokonají) o sebevraždu muži. Více suicidiálního jednání najdeme u osob, které žijí samy.
- Sociální faktory – Mezi sociální faktory, které vedou k suicidiálnímu jednání, řadíme nefunkční rodinu, ztrátu sociálních vazeb nebo také nezaměstnanost.¹⁸

Také u suicidiálního jednání je důležitá prevence, a to v oblasti jedince, rodiny a prostředí, kde se jedinec vyskytuje. Důležitá je podpora duševního zdraví, včasné zachycení suicidiálního jednání, rychlá léčba a zabránění v opakování suicidiálního chování. Důležitou roli v prevenci hrají linky důvěry, na něž se jedinec obrací, když potřebuje vyslechnout, získat

¹⁷ Tamtéž, s. 60.

¹⁸ Tamtéž, s. 68–74.

naději na zlepšení situace, cítit kontakt s jinou osobou a především se potřebuje dozvědět, že se mu dá pomoci.¹⁹

Také je potřeba zmínit asistovanou sebevraždu, která je téměř všude zákázána, ale i tak k ní dochází. Dělí se na aktivní a pasivní, přičemž aktivní je založena na tom, že lékař podává pacientovi léky, jejichž vlivem zemře, a pasivní znamená, že pacientovi se nijak nepomáhá.²⁰

Do suicidiálního jednání můžeme zahrnout i sebepoškozování. Objevuje se především u dívek v období adolescence. Nejčastěji jde o řezná poranění zápěstí, předloktí, vyřezávání znaků. Často také dochází k popálení, např. zapalovačem.

Suicidiální jednání v Ruské federaci

Na celém světě dokoná sebevraždu okolo 1 milionu lidí. V Ruské federaci dokonají ve většině případů sebevraždu spíše muži než ženy, a to v poměru 5:1. Ve světě je tento poměr 3:1 a také dokoná sebevraždu více mužů. Statistiky v Ruské federaci dokazují, že nejčastěji provedou suicidium lidé středního věku nebo důchodci. V roce 2000 v Ruské federaci došlo ke 35 sebevraždám na 100 tisíc obyvatel a bylo potřeba toto číslo snížit. V roce 2017 se toto číslo snížilo na 13,7 lidí na 100 tisíc obyvatel, kteří spáchali sebevraždu. Nejméně sebevražd na území Ruské federace je v Moskvě.²¹

Zneužívání psychoaktivních látek

Závislost na psychoaktivních látkách je zátěží pro jedince i společnost, jež přináší mnoho zdravotních a sociálních problémů. Psychoaktivní látky ovlivňují psychickou činnost. Za návykové se označují ty psychoaktivní látky, na nichž vzniká závislost, jež může být psychická (látka navozuje příjemné stavy), nebo fyzická (při vysazení se dostaví třes, pocení, křeče, průjmy). Látka, která je šířená nelegálně a vzniká na ní závislost, se nazývá droga. Mnoho psychoaktivních látek je používáno legálně tím způsobem, že jsou přidávány do léčiv například při tlumení bolestí, pro povzbuzení nebo na spaní. Druhým legálním způsobem je použití psychoaktivních látek v jídle či pití, např. pití kávy, čaje, energy drinků, alkoholu nebo nikotinu v cigaretách. Člověk sahá po psychoaktivních látkách především tehdy, když hledá uvolnění, radostné pocity nebo se chce vyhnout bolesti.

¹⁹ Тамтэж, с. 75.

²⁰ Тамтэж, с. 76.

²¹ *Сколько россиян пытались покончить с собой и правда ли подростки чаще думают о самоубийстве? Рассказывает суицидолог* [online]. 3. 7. 2018 [cit. 2018-9-19]. Dostupné z: <https://paperpaper.ru/campus/suicide/>

Při užívání psychoaktivních látek hraje důležitou roli délka užívání. Čím častěji se látka užívá, tím horší jsou následky. Dalším důležitým faktorem je to, jak se psychoaktivní látka dostává do organismu. Například při kouření tabákových výrobků není nejhorší nikotin, ale dehet a oxid uhelnatý, které se uvolňují při kouření a dostávají se tak do těla.

Čtyři kategorie hlavních škodlivých účinků při užívání psychoaktivních látek:

1. Akutní stavy

Je to stav intoxikace po užití psychoaktivní látky. Dochází k přechodným změnám, a to ve fyziologických, psychických a behaviorálních funkcích. Tyto změny jsou individuální, přičemž záleží na toleranci každého jedince a způsobu užití. Akutní intoxikace se projevuje poruchami koordinace, soustředění a racionálního uvažování, stavy zmatenosti, agresivity, ale také může dojít až k smrti.

2. Chronická zdravotní poškození

Při dlouhodobém užívání psychoaktivní látky dochází k chronickému zdravotnímu poškození, např. jaterní cirhóza, karcinom plic, AIDS, hepatitida typu C.

3. Akutní sociální důsledky

Akutními sociálními důsledky se rozumí například ukončení vztahů nebo zatčení. Je to reakce společnosti.

4. Chronické sociální důsledky

Chronické sociální důsledky jsou spojeny s rodinným životem a zaměstnáním. Může dojít k rozpadu rodiny, nezaměstnanosti nebo kriminalitě.²²

Závislost definujeme jako soubor psychických a somatických změn, které se objevily jako důsledek opakovaného užívání psychoaktivní látky. Závislost se projevuje svými specifickými příznaky a objevuje se opakovaně. Závislý člověk pociťuje silnou touhu získat psychoaktivní látku, objevuje se u něj problém se sebekontrolou a sebeovládáním. Dále se při omezení látky objevuje odvykací stav. Závislý jedinec ví o škodlivosti látky, ale nedokáže přestat.²³

²² FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 85. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

²³ Tamtéž, s. 87.

K závislostem na psychoaktivních látkách mohou vést biologické, ale i sociální faktory:

Genetické predispozice

Ani v dnešní době není dokázáno, jestli genetika může vést ke vzniku závislosti. Je ale dokázáno, že dítě žijící v rodině, kde se vyskytuje závislost na alkoholu, má až 10× vyšší pravděpodobnost, že bude také závislé na alkoholu. Lidé, kteří žili v rodině alkoholiků, mají sníženou produkci endorfinu a alkohol jim dává pocit radosti.

Biologické predispozice

Riziko užívání psychoaktivní látky je ovlivněno průběhem metabolického zpracování. Určení jedinci mohou mít příjemnější pocity po požití psychoaktivní látky než druzí a mohou také lépe zpracovávat tuto látku, a proto ji poté užívají častěji a ve vyšším množství.

Psychické faktory

Při užívání psychoaktivních látek se mění způsob prožívání, uvažování, hodnocení, chování a deprese.

Sociální faktory

Na závislost na psychoaktivních látkách má vliv rodina, sociální skupiny, životní prostředí, sociální konformita.

5 Závislost na alkoholu

Alkohol je nejčastější a nejužívanější psychoaktivní látkou, která je ve většině zemí povolena. Je využíván při různých akcích, dodává pocit sebejistoty a uvolňuje napětí. Alkohol více konzumují muži než ženy a je prokázáno, že na závislost má vliv i genetika. Základní složkou alkoholu je etanol. Malé množství se vylučuje močí, dechem nebo potem, ale větší část etanolu putuje do jater. Alkohol způsobuje rozšíření cév, zčervenání, zrychlení srdeční činnosti, zvracení,...²⁴

Závislost na alkoholu má 4 stadia:

1. Počáteční = Člověk ví, že pije více než ostatní, a cítí úlevu od starostí, když pije.
2. Varovné = Frekvence a množství pití se zvyšuje a také se zvyšuje tolerance k alkoholu. Jedinec se začíná stydět a vyčítá si pití.
3. Rozhodné = Tolerance k alkoholu je vysoká. Jedinec už nemá kontrolu nad pitím, ale sám si myslí, že s alkoholem může kdykoliv přestat. Upadají zájmy jedince, mění se hodnoty a vztahy. Raději vyhledává lidi, kteří také pijí.
4. Konečné = V tomto stádiu se snižuje tolerance. Jedinec bez alkoholu nevydrží, ale zároveň se rychle opije, má velké problémy v rovině sociální, ale zároveň i v rovině zdravotní a psychické. V tomto stadiu si už jedinec uvědomuje, že nemůže přestat pít, nefunguje už ani s alkoholem, ani bez něj.²⁵

Každý z nás se někdy setká s alkoholem. Přibližně 4/5 populace pijí alkohol, ať už méně, či více. Do závislosti na alkoholu se dostanou 3 % populace.

V knize se můžeme dočíst, že: „Do kategorie rizikového konzumu spadá více než 30 % českých dospělých mužů a 13,5 % dospělých žen.“²⁶

Ačkoliv je alkohol legální, může být i velmi nebezpečný. Ženy snášejí alkohol hůře než muži. Mají totiž v žaludku méně enzymů, které alkohol odbourávají. Preferovaným nápojem u mužů je pivo a u žen víno, přičemž u žen není preference taková jako u mužů.

²⁴ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 92. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

²⁵ Tamtéž, s. 93.

²⁶ SOVINOVÁ, Hana, Petr SADÍLEK a Ladislav CSÉMY. *Zdraví a škodlivé návyky*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-707-1141-8.

V České republice i v Ruské federaci mají dospělí lidé všeobecně kladný a hlavně tolerantní vztah k pití alkoholu, což u mladistvých má vliv na brzký kontakt s alkoholem.

V prvopočátku se alkohol využíval hlavně v lékařství, např. při úrazech, poraněních, jako obklady, utlumení bolesti.²⁷

Existuje mnoho sporných tvrzení o alkoholu. Nemá jen negativní účinky, záleží však na jeho množství a na jeho kvalitě. Pozitivní vliv má alkohol v malém množství zejména na srdce a také pití malého množství alkoholu denně snižuje pravděpodobnost úmrtí ve středním věku. Negativní vliv alkoholu spočívá v sociálních nebo zdravotních následcích. Pokud se alkohol pije ve velkém množství, zvyšuje úmrtnost, a to z důvodu sebevražd způsobených alkoholem, nešťastných náhod nebo různých onemocnění – jater, nádorových a infekčních onemocnění, nemocí srdce či trávicího systému, krve, kůže a svalů, nervového systému atd. Pitím většího množství alkoholu může dojít také k otravě. Mezi poškození, která se týkají psychiky, patří postižení intelektu, porucha orientace, vnímání, poruchy osobnosti atd.

Alkohol tlumí centrální nervový systém, zpomaluje reakce, koordinaci, má vliv na úsudky, rozhodování. Ve větším množství oslabuje dýchání a krevní oběh, což může vést až k smrti. Čím dříve začne člověk s pitím alkoholu, tím je riziko závislosti na něm vyšší.

Pokud žena během těhotenství užívá alkohol, má to velký vliv i na dítě (plod). To se může narodit s nižší porodní hmotností, poškozením mozku, vadami ledvin, srdce nebo plic a také s nižšími rozumovými schopnostmi. Může za to nižší hladina glukózy, změny hladiny aminokyselin, nedostatek proteinů, v orgánech jsou menší buňky.²⁸

Při konzumaci alkoholu se mění lidské chování. Při větší konzumaci klesá sebekritičnost, dochází k poruchám vnímání, řeči, přechodně se zvyšuje sebevědomí. Na alkohol se obvykle tvoří pozvolná závislost. Jeho požívání zlepšuje náladu, zbavuje úzkostí a „pomáhá“ s problémy, naopak při abstinenci se nálada zhoršuje. V knize se uvádí, že: „*Vznikem návyku bývá často nejvíce ohrožen ten, kdo alkohol dobře snáší*“.²⁹ Na světě je přibližně 1 % lidí, kteří jsou závislí na alkoholu. Tato závislost může vznikat již velmi brzy, a to okolo 15. roku věku dítěte, kdy poprvé ochutná alkoholické nápoje. Výzkumný ústav psychiatrický dokázal, že je souvislost mezi nízkým vzděláním a závislostí na alkoholu. Je prokázáno, že závislých je více mezi lidmi pracujícími manuálně – například stavebními dělníky. Tito lidé konzumují převážně velké množství piva. Problematickou skupinou lidí,

²⁷ ŠEDIVÝ, Václav a Helena VÁLKOVÁ. *Lidé, alkohol, drogy*. Praha: Naše vojsko, 1988. s. 22.

²⁸ MEČÍŘ, Jan. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum, 1990. s. 17.

²⁹ MARHOUNOVÁ, Jana a Karel NEŠPOR. *Alkoholici, fetišáci a gambleři*. Praha: Empatie, 1995. Společensko-vědní řada. s. 66. ISBN 80-901618-9-8.

kteří jsou závislí na alkoholu, jsou lidé mající problémy v rodině nebo lidé trpící poruchami chování. Jednou z nejohroženějších skupin jsou mladí muži, jejichž otec je, nebo byl závislý na alkoholu. Velmi záleží také na nátlaku přátel. U žen má na konzumaci alkoholu velký vliv faktor úzkosti, u mužů nikoliv.³⁰

Jako intoxikující je považováno šest půllitrů piva. Není vhodné lidem vyhrožovat, ale je potřeba je informovat o tom, co alkohol způsobuje, jak se chovají opilí lidé atd.

Pokud člověk užívá alkohol často, vznikají u něj alkoholické psychózy, a to:

- Delirium tremens – nejčastější z alkoholických psychóz. Projevuje se halucinacemi, zmateností, třesem, zrakovými iluzemi. Člověk v tomto stavu může být v rukou lékařů, ale i navzdory tomu si myslí, že je v zaměstnání a pracuje.
 - Korsakova psychóza – Může navazovat na delirium tremens. Problém s pamětí, dezorientovanost v čase a situaci. Jedinec si pamatuje věci z minulosti, ale nové vjemy ne, vymýšlí si a věří tomu do doby, než to opět zapomene.
 - Alkoholická halucinace – Vznikají sluchové a zrakové halucinace, a to převážně v noci. Po odeznění si jedinec vybavuje, jaké měl halucinace.
 - Akutní alkoholická halucinatorní psychóza – Podobná deliriu tremens, ale jedinec je při vědomí, má však sluchové halucinace.
 - Alkoholická paranoidní psychóza – Jedinec trpí bludy pronásledování.³¹

Ženy mají problém s alkoholismem ve vyšším věku než muži. U alkoholu je potřeba propojit léčbu léky a psychoterapii.

Alkoholici se dělí na dvě skupiny:

1. Jedinec, o němž některá instituce ví, že má problém (léčebna, protialkoholní ordinace, poradny...)
2. Jedinec, o němž to vědí pouze ti nejbližší.³²

Abstinenční příznaky

- Fyziologické: tachykardie, zvýšení krevního tlaku, pocení;
- Psychické: deprese, úzkost, neschopnost koncentrace, únava.

Při odvykání může mít člověk bludy a halucinace. V nejhorším případě může skončit smrtí. Při dlouhodobé konzumaci alkoholu se snižuje inteligence a zhoršuje paměť.

³⁰ Tamtéž, s. 66–68.

³¹ Tamtéž, s. 69–70.

³² SKÁLA, Jaroslav. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum, 1987. S. 12.

U alkoholiků vznikají zdravotní problémy z dlouhodobého užívání: riziko cirhózy jater, kardiovaskulárních onemocnění, plicní tuberkulózy, rakoviny ústní, nosohltanu, jícnu, žaludku nebo střev, zvýšené úmrtnosti kvůli nehodám způsobených alkoholem, zhoršování chování, ztráty přátel, rodinného zázemí, práce, majetku. Cirhóza jater je nejčastějším problémem alkoholiků. Játra napadená cirhózou jsou velká a tvrdá a bývají často napadena rakovinou..

U těžkých alkoholiků se snižuje hodnota testosteronu a může dojít až k impotenci, dále dochází k poškození tvorby erytrocytů, leukocytů a trombocytů. Alkohol má také vliv na nervovou soustavu, poškozuje REM spánek, krátkodobou, ale i dlouhodobou paměť, narušuje koordinaci a vnímání. Požívání alkoholu potlačuje u člověka zábrany, takže dochází k častému střídání partnerů, jejichž důsledkem bývá šíření venerických onemocnění.

Ruská federace a užívání alkoholu

V Ruské federaci je alkoholismus jedním z největších problémů. Existuje zde již od 17. století a přetrvává doposud. Ruská federace je na 1. místě v konzumaci alkoholu. Poslední dobou se zvyšuje i počet dětí závislých na alkoholu. Ruské svátky jsou vždy doprovázeny požíváním alkoholu. Od začátku se v Rusku více pije kvůli těžkému životu. Nejčastěji to je vodka nebo víno. Ve 20. letech byl přijat „suchý zákon“ a alkohol byl zakázán. V období druhé světové války pili všichni v armádě, báli se o život a pomáhalo jim to od stresu. Po vítězství pili všichni ještě více. Vojáci chtěli především zapomenout na těžkou dobu. V období 90. let došlo k ekonomické krizi – zavíraly se závody, lidé neměli práci, měli hlad a deprese, to vše opět vedlo ke zvýšené konzumaci alkoholu. V roce 1995 se na ruský trh začaly dostávat i zahraniční firmy, jednalo se především o dovozce piva.

V roce 2003 zde bylo poprvé léčeno z alkoholové závislosti 228 200 obyvatel, v roce 2010 to bylo 153 900 a v roce 2017 se toto číslo snížilo na 78 200 lidí.³³

Ruská federace usiluje o to, aby v roce 2020 byla snížena konzumace alkoholu na 8 litrů/obyvatele/za rok. Nebudou zde reklamy na alkohol, zlepší se propagace zdravého životního stylu, alkohol bude možné kupovat až ve věku od 21 let.

V Ruské federaci vznikl termín „gopnik“, který označuje mládě, méně inteligentní muže, kteří jsou buď nevzdělaní nebo nezaměstnaní, mající sklon k pití alkoholu a k násilí.

³³ Федеральная служба государственной статистики: *Здравоохранение* [online]. 24.9.2018 [cit. 2019-01-11]. Dostupné z: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#

Peníze obvykle získávají krádežemi. Pro „gopniki“ je typická napodobenina šustákové soupravy značky Adidas. Jako zábavu, po posílnění alkoholem, napadají okolí.

Užívání alkoholu je zde velkým problémem. Přibližně k 70ti % úmrtí ruských mužů dochází z důvodu nadměrného užívání alkoholu.

5.1 Léčba závislosti na alkoholu

Závislost na alkoholu je způsobena nedisciplinovaností a současně jde i o chorobu. Při léčbě je důležité zlepšovat sebekontrolu a sebeovládání. Alkoholik nepocit'uje, že už má dost. Při léčení je potřeba se soustředit na terapii psychickou, tělesnou, ale i sociální.

Při léčení závislosti se musí vyhodnotit abnormní konzumace alkoholu (množství a frekvence), jaká je závislost a jaké má závislost důsledky pro tělesné a duševní zdraví.³⁴

Alkoholická závislost se léčí pomocí látky zvané Antabus (disulfiram), Calciumcyanamid, Metronidazol. Pokud někdo pije alkohol po užití antabusu, projevují se u něj návaly horka, nepravidelný tep, nevolnost a bolest hlavy. Antabus by měl odrazovat od pití.³⁵

Často se k léčbě využívá skupinová psychoterapie. Jednotlivci se snáze vyjadřují v kolektivu, kdy vidí problémy i ostatních. Pro alkoholiky je důležitý program a také režim. Program vyžaduje důslednost, která je důležitá pro následné zařazení se opět do běžného života. Jedinec si díky režimu osvojí prospěšné návyky, učí se zdravému životnímu stylu a jeho pozornost je zaměřena na něco jiného, než je alkohol. Poslední možností léčby závislosti je doléčování se, které má za cíl dosáhnout toho, aby jedinec vydržel abstinovat i do budoucna.

Těhotná žena, jež je závislá na alkoholu, pitím poškozuje plod. Alkohol u těhotných žen může způsobit například redukcii růstu dětí nebo dysfunkci CNS, kdy se zmenší obvod hlavy, což lze rozeznat až v předškolním věku dítěte.

Záchytná stanice má za úkol detoxikovat jedince a poslat záznam o každé takové osobě praktickému lékaři.

Když polkneme alkohol, vstřebává se ze žaludku a tenkého střeva, což zpomaluje jídlo v trávicím ústrojí, naopak jeho vstřebávání urychluje, pokud je nápoj vychlazený. Když je alkohol v játrech, část se dostává i do mozku, část se vyloučí močí, část plicemi

³⁴ tamtéž, s. 43–44.

³⁵ ROTGERS, Frederick. *Léčba drogových závislostí*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). s. 237. ISBN 80-169-836-9.

s vydechnutým vzduchem a část se vypotí. To, jak se alkohol vstřebává, ovlivňuje řada faktorů.³⁶

Prvním příznakem požití alkoholu je změna nálady, zrychlený puls, zvýšený tlak, zvýšená tvorba moči. Poté se reakce mění na depresi, pláč, nevolnost a zvracení, ztrátu rovnováhy, koordinace.

Alkohol působí na každého člověka jinak. Záleží na temperamentu člověka, prostředí, ve kterém se nachází, a také záleží na kulturních zvyklostech. Život každého alkoholika se postupem času začne soustřeďovat pouze na alkohol.³⁷

Léčba závislosti na alkoholu v Ruské federaci

V Ruské federaci, stejně jako v České republice, existují různé organizace, které alkoholikům pomáhají. Patří mezi ně Klub anonymních alkoholiků, Alko-centrum, Nový začátek. Dále zde působí od roku 1996 tzv. „Клиника Маршака“, která pomáhá při léčbě závislosti na alkoholu.

Na internetu můžeme najít Fórum střízlivých alkoholiků, kde si lidé předávají informace, komunikují, společně se podrží, aby nepropadli závislosti.

5.2 Prevence

Je dobré, pokud na prevenci pracuje více činitelů, mezi něž patří rodiče, praktický lékař, škola, protialkoholní zařízení, pedagogicko-psychologické poradny, kulturní zařízení, orgány státní správy, sdělovací prostředky atd. Jednu z největších úloh v prevenci hraje rodina.

³⁶ EDWARDS, Griffith. *Záhadná molekula: mýty a skutečnosti o alkoholu*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2004. S.13. ISBN 80-7106-696-6.

³⁷ Tamtéž, s. 50–58.

6 Drogy

Závislost na drogách je fyzická a psychická vazba na drogu, která má škodlivé vlastnosti pro jedince i společnost. Prvním, kdo se u nás zabýval účinky opia, kafru, byl Jan Evangelista Purkyně.

Prvním záměrem drog bylo pouhé léčení, v dnešní době se ale drogou označují psychotropní látky, které vyvolávají silnou závislost. Drogy byly objevovány postupně a stejně tak i jejich vlastnosti. Ovlivňují náladu, vnímání, chování a poznávání, způsobují deprese, paniku, úzkost, nejistotu, ale i halucinace a bludy.

Většina lidí zkouší drogy ze zvědavosti nebo kvůli ostatním ve skupině, ale také pro zábavu. Lidé, kteří užívají drogy, často kradou peníze, cenné předměty, aby si mohli obstarat dávku. Závislí lidé se snaží získat drogu za každou cenu. Drogově závislí mění přátele, nechtějí studovat ani pracovat, vyhýbají se rodině, opouštějí své záliby, lžou, mění se jejich vzhled a mají problémy se zákonem. Závislost na drogách a její léčbu je potřeba řešit s lékařem.

Drogy můžeme dělit na tvrdé a měkké, přičemž ani měkké drogy nemusí být povolené a k prodeji. Za nejnebezpečnější a zároveň nejtvrdší drogu se považuje heroin.

V České republice existuje nezisková organizace SANANIM, která vznikla v roce 1991, což je nejstarší fungující organizace, zabývající se péčí a léčbou lidí závislých na nealkoholových drogách. Zahrnuje preventivní programy, ambulantní péči, pobytovou léčbu, následnou péči a resocializaci. Sdružení SANANIM spolupracuje s organizacemi v České republice i v zahraničí.

V Ruské federaci většina drogově závislých už jako nejběžnější drogu neužívá heroin nebo konopí, ale užívá se tzv. „krokodýl“, což jsou různé směsi, které si lidé sami doma připravují za pomoci internetu.

6.1 Odborná pomoc pro drogově či alkoholově závislé

Odborná pomoc může být jednorázová, ambulantní nebo ústavní. Pomáhá se i formou rozhovoru. Ambulantní péče je obvykle v rozsahu několika měsíců či let, ústavní je krátkodobá, střednědobá, ale i dlouhodobá. Pomoc poskytují linky důvěry, centra krizové intervence, psychiatrické léčebny, pedagogicko-psychologické poradny, poradny pro rodinu/manželství.³⁸

³⁸ MARHOUNOVÁ, Jana a Karel NEŠPOR. *Alkoholici, fetišáci a gambleři*. Praha: Empatie, 1995. Společensko-vědní řada. s. 80–81. ISBN 80-901618-9-8.

Léčba závislosti na alkoholu a drogách zahrnuje:

- Hodnocení ostatních pacientů.
- Detoxikaci – trvá přibližně dva týdny.
- Podávání antabusu při léčení alkoholismu. Je to lék, který zpomaluje odbourávání alkoholu, tudíž pokud jedinec požije alkohol, nastanou nepříjemné fyzické reakce (třes, nevolnost, mravenčení,...) a mělo by to odradit od další konzumace alkoholu.
- Přednášky o škodlivosti alkoholu/drog.
- Pacient si píše deník – rozbor deníku.
- Psychoterapie.
- Pravidelné schůzky se skupinou.
- Pohyb, účast na kulturních akcích.³⁹

Ambulantní péče u alkoholově závislého člověka je potřebná. Zabývají se jí lékaři, sociální pracovníci, zdravotní sestry, a pokud možno i psycholog. V některých případech pomáhají s léčením i bývalí alkoholici, kteří se vyléčili. Lékař zjišťuje psychický a somatický stav pacienta a v jakém stadiu je jeho závislost. Poté určuje způsob léčení. Lékař může v některých případech místo dobrovolné léčby stanovit léčbu nucenou. Sociální pracovníci shromažďují všechny informace o bydlišti, zdravotním stavu a o projevech závislosti.⁴⁰

Léčba na lůžkovém oddělení alkoholově závislého probíhá odlišně od ambulantní. Léčebný plán trvá 13 týdnů při první kúře. Při této léčbě se zkoumá reakce pacienta na alkohol. Do denního programu je zařazený sport, skupinová psychoterapie. Nemocní navštěvují přednášky o alkoholu, ze kterých si dělají poznámky, poté jsou zkoušeni. Jako velmi kladné se osvědčilo posláni závislého jedince na protialkoholní záchytnou stanici. K abstinenci pomáhá sociální postavení a kladné vztahy v rodině. Nejprve však musí pacient získat kladný vztah k léčení, aby mohla být léčba úspěšná.⁴¹

Problematika užívání návykových látek:

- Předávkování – u drog i u alkoholu.
- Drogy, které se předávají injekčně, mohou zanést do těla infekce, žloutenku nebo AIDS.

³⁹ Tamtéž, s. 83–84.

⁴⁰ MEČÍŘ, Jan. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum, 1990. S. 67.

⁴¹ Tamtéž, s. 68.

- Při užívání návykových látek ztrácí jedinec kontakt s rodinou, přáteli.
- Problémy v práci nebo ve škole.
- Zhoršuje se paměť a soustředění.
- Abstinenční příznaky.⁴²

Závislost na drogách a alkoholu má negativní důsledky fyzické (vysoký krevní tlak, poruchy spánku, úbytek na váze, onemocnění jater a ledvin), sociální (problémy v rodině, zaměstnání či ve škole, odcizení se partnerům, horší pracovní výkon, může dojít ke ztrátě zaměstnání, rodiny či přátel), psychické (úzkost, deprese, špatné sebeovládání, nemotivovanost), právní (problémy se zákonem – nevhodné chování, prodej nelegálních látek, řízení v opilosti), finanční (náklady na drogy, ale i ztráta zaměstnání), sexuální (sexuální dysfunkce u mužů i žen, zneužívání).

K drogám nebo alkoholu se uchylují především lidé, kteří mají problémy, ať už v rodině, v práci, mezi přáteli, ale také i zdravotní potíže, deprese či stres.

Jedinec po léčbě

Po ukončení léčby závislosti je vhodné doléčování, aby jedinec vše zvládl. Některé organizace v jeho rámci nabízejí také chráněná bydlení na dobu obvykle 6 měsíců. Jsou za nižší cenu a hlavním požadavkem je, aby jedinec docházel do poradny a dodržoval základní pravidla. Chráněné bydlení pomáhá k tomu, aby si vyléčený sám našel novou práci a bydlení. Důležité je, aby po ukončení léčení nebyly znovu navázány kontakty s lidmi, kteří berou drogy. Vhodné také je najít si v období po léčení nějaké záliby a aktivně a smysluplně zaplnit volný čas.

Závislost na drogách vzniká mnohem rychleji než závislost na alkoholu a rozvíjí se ve čtyřech stádiích:

1. Experimentální stadium = Pro toto stadium je typické pouze občasné užití drogy. Jedinec nevidí negativní účinky. Díky droze se mu podaří uniknout z reality. V této fázi se spouště jedinců od braní drog ještě podaří ustoupit.
2. Stadium příležitostného užívání = Jedinec užívá drogu kvůli problémům nebo z nudy. Není na ní zatím závislý a ví, že není dobré drogy užívat.

⁴² NEŠPOR, Karel. *Kouření, pití, drogy: děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. Praha: Portál, 1995. s. 27–28. ISBN 80-7178-023-5.

3. Pravidelné užívání = Pro tuto fázi je typické časté užívání drogy a zároveň neuvědomování si hrozeb spojených s jejím užíváním. Jedinec ztrácí zájem o vše, co se drog netýká (rodina, přátelé, zaměstnání...)

4. Stadium závislosti = Ztráta sociálních vazeb. Zájem zaměřený pouze na drogy. V této fázi dochází k poškození zdraví, snížení imunity a často i k HIV.

7 Závislost na nealkoholových látkách a jejich škodlivé užívání

Závislost na nikotinu

Nikotin má vliv na změny nálad, snižuje stres, potlačuje chuť k jídlu. Nejvíce nikotinu do sebe společnost dostává kouřením cigaret. V knize se dočteme, že: „Ročně se vyrobí přibližně 5,5 bilionu cigaret (což představuje 2,5 cigarety na osobu denně, včetně kojenců, nekuřáků atd.), které spotřebují více než 1,2 miliardy aktivních kuřáků“.⁴³ Závislost na nikotinu vzniká rychle a má na ni vliv také genetika.

Abstinenční příznaky: podrážděnost, úzkost, deprese, zvýšená chuť k jídlu. Při kouření se do těla dostává oxid uhelnatý a dehet, které jsou nejškodlivější při kouření.⁴⁴

Nikotin v Ruské federaci

V Ruské federaci stejně jako i u nás stoupá závislost na nikotinu. Cigarety byly v Rusku zdražené, bylo zakázáno kouřit na veřejných prostranstvích, nikde nevidíte ani reklamu na cigarty, ale i přesto tato závislost neklesá. V Ruské federaci se zvýšil počet žen a lidí mladšího věku, kteří kouří. První zmínky o kouření na území dnešního Ruska jsou už za vlády Ivana Hrozného. V České republice se denně vykouří 3368 cigaret a v Ruské federaci 3330. Obě země patří mezi desítku zemí s největším počtem vykouřených cigaret za den.⁴⁵

Závislost na opiátech

Opiáty jsou látky extrahované z máku setého a jejich deriváty. Pro své psychotropní účinky se opium využívá již velmi dlouho, původně k léčbě průjmů, zmírnění bolesti nebo při srdečních potížích. Jeho návykový charakter byl poprvé objeven v Číně v 17. století. Morfin se od 19. století stal nejdůležitějším analgetikem a je tomu tak doposud.

⁴³ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 96. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

⁴⁴ Tamtéž, s. 97.

⁴⁵ *Статистика курения в России и мире* [online]. [cit. 2018-8-19]. Dostupné z: <http://vsezavisimosti.ru/kurenije/statistika-kurenija-v-rossii-i-mire.html#i-8>

Nejvíce zneužívány jsou opium, morfin, heroin, metadon, subutex atd. Závislost na těchto látkách vzniká velmi rychle. Užití opiátů vyvolává uvolnění, omezení paměti, myšlení, pozornosti. Obvykle jsou opiáty spojeny s příjemnými pocity, ale u prvního užití může dojít k nevolnosti a zvracení. Nejdříve nastupují pocity euforie a uvolnění, poté dochází k otupělosti a odvykací stav je doprovázen pocením, strachem, nespavostí a svalovými křečemi. Odvykací stav není smrtelný. Opakované užívání opiátů způsobuje nevratné změny v mozku a vede k útlumu CNS. Užívání opioidů vede k zácpám, poruchám transportu vajíčka do vejcovodu. Odvykání se provádí pod dohledem lékařů a probíhá tak, že se pacientovi podává látka, která je příbuzná s tou, na níž je jedinec závislý. Při odvykání se objevuje častý průjem, bolesti svalů a kloubů, pocení. Tato léčba odkládá úplnou abstinenci do té doby, než je jedinec připraven abstinovat. Touto substituční látkou je například metadon, který v těle účinkuje déle než opiáty a snižuje touhu vrátit se k droze. Podává se jednou denně. Jako substituční látka se může používat také LAAM, který účinkuje déle než metadon. Ten se podává po 48–72 hodinách.⁴⁶

Při detoxikační léčbě na opioidech se narkomanovi podává Subutex (buprenorfin). Ten může předepsat lékař a postupně má dovést narkomana až k úplné abstinenci. Často je ale využíván místo drahého heroinu, takže se může použít jako lék, nebo zneužít jako droga.

Heroin se může vdechnout, kouřit nebo vpíchnout. Je to jedna z nejnebezpečnějších drog, na kterou umírá spousta lidí. Při užití jedinec cítí euforii a uklidnění, ale také může zvracet, slyšet hučení v uších, cítit svědění. Při dlouhodobém užívání se mění jeho charakterové vlastnosti. Narkoman má často ošklivé halucinace, trpí únavou a nespavostí. Kvůli oslabení imunitního systému je často náchylný k infekcím.⁴⁷

Heroin měl původně nahrazovat morfin a věřilo se, že není návykový. Název heroin pochází z řeckého slova „heros“, což v překladu znamená hrdina. Na rozdíl od morfinu nevyvolává zvracení a nevolnost, ale i přesto se v lékařství využívá morfin, protože heroin je ilegální a je to jedna z nejnebezpečnějších drog.⁴⁸

Opiáty v Ruské federaci

V minulosti bralo morfin mnoho lékařů, spisovatelů nebo i vojáků, protože se věřilo, že tlumí bolest, ale i pomáhá od stresu a deprese. Morfin se do Ruska dostal v roce 1915. V Moskvě vznikl závod na výrobu tablet morfinu s rychlým uvolněním. Po rozpadu SSSR

⁴⁶ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 97–99. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

⁴⁷ *Drogy: otázky a odpovědi*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro zdraví. s. 171–172. ISBN 978-80-7367-223-2.

⁴⁸ RUFER, Mark. *Tabletky štěstí: Extáze, Prozac – návrat psychofarmak?* Brno: BOOKS – JOTA, 1998. s. 54.

závod skončil a morfin je dovážen ze zahraničí, protože ten původní s rychlým uvolněním je v Rusku zakázán. Existují zde snahy o znovuoobnovu výroby látky pro hospice, ale jsou neúspěšné.

I v Ruské federaci je heroin jedna z nejdražších drog, ale i přes tento fakt se zde stále užívá a navíc ho není těžké koupit. Rusko je největší odběratel afgánského heroinu a spotřebuje okolo 80 tun ročně. Heroin se zde míchá s různými látkami, a to například i s cukrem. Přes všechny snahy se v Ruské federaci počet závislých na heroinu zvyšuje.

Rizika užívání: U opiátů je největší riziko předávkování z důvodu různé koncentrace látek na černém trhu. U opiátů se rychle rozvíjí závislost.

Závislost na kanabioidech

Z konopí se dá získat hašiš nebo marihuana. Cca po patnácti minutách dochází k intoxikaci, která může trvat až šest hodin. Lidé léčící se s AIDS nebo s onkologickým onemocněním užívají marihuanu pro její léčebné účinky.

Intoxikace se projevuje zpomaleným vnímáním času, vyšší sebedůvěrou, poruchami krátkodobé paměti, zvýšenou chutí k jídlu. Abstinenci příznaky se projevují nevýrazně, maximálně stresem. V některých zemích je užívání kanaboidů povoleno.

Konopí se považuje za méně škodlivou drogu, protože není tak agresivní jako například alkohol. Marihuana a hašiš se buď kouří, nebo se také dají jíst. Člověk může mít halucinace, je uvolněný, cítí euforii, blaženost, mění se vnímání času. Poté je člověk zmatený, unavený a otupělý.

Hašiš se nejčastěji kouří. Příznaky vznikají nejdéle do patnácti minut. Poté látka účinkuje cca jednu hodinu. Způsobuje uvolnění a euforii, ale může dojít k depresi a strachu, halucinacím a neklidu. Hašiš je až 5× silnější než marihuana.⁴⁹

Rizika užívání: U mužů se při užívání zvyšuje pravděpodobnost neplodnosti. Jedinci mohou mít záněty dýchacích cest, mění se jim povahové rysy, ztrácejí hodnoty, mají problémy s pamětí a také mají oslabený imunitní systém. Marihuana zvyšuje vznik rakoviny, protože obsahuje přibližně o polovinu více rakovinotvorných látek než tabák.⁵⁰

Marihuana má velký vliv jak na paměť, tak ale i na učení. Člověk užívající marihuanu má červené oči, větší chuť k jídlu a chce se více smát.

⁴⁹ MEČÍŘ, Jan. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum, 1990. s. 110–113.

⁵⁰ NEŠPOR, Karel. *Kouření, pití, drogy: děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. Praha: Portál, 1995. s. 29. ISBN 80-7178-023-5.

Kanabioidy v Ruské federaci

Stejně jako i jiné drogy je marihuana v Ruské federaci zakázanou drogou. V dubnu 2018 byl v Sankt Petěrburgu pochod za legalizaci marihuany a hodně se zde nyní legalizace řeší. Jedním z důvodů, proč legalizovat marihuanu, je, že ulevuje vážně nemocným lidem. Lidé se zde odkazují na alkohol a tabák, oba jsou legální a mají daleko horší následky než marihuana. Je mnoho zemí, kde je marihuana legální: USA, Kanada, Španělsko nebo Nizozemí. Za užití marihuany bez doporučení lékaře hrozí v Ruské federaci pokuta až 5 tisíc rublů nebo zatčení až na 15 dní.

V roce 2011 zde bylo zabaveno 25 tisíc kilogramů drog ze skupiny kanabioidů. V Ruské federaci se občas prodává i hašiš, který je „zředěný“ jinou drogou či látkou. Do Ruské federace se hašiš dostal z Afgánistánu a z Asie. Největší zájem o hašiš byl v oblasti Volhy, kde ho ženy a děti jedly přidány v čokoládě a muži ho kouřili.

Závislost na sedativech a hypnotikách

V dnešní době jsou tyto látky využívány velmi často. Do této skupiny patří anxiolytika (Diazepam, Rohypnol), aprazol (Neurol, Xanax) a barbituráty. Při užívání je člověk unavený a nekoordinovaný. Při užívání vysokých dávek může dojít až k smrti. Užívání sedativ a hypnotik vyvolává depresivní stavy. Při odvykání jedince může docházet ke zvracení, nevolnosti, úzkosti, nespavosti atd.⁵¹

Závislost na stimulantcích

Do této skupiny můžeme zařadit amfetamin (extáze), fenmetrazin, dexfenmetrazin, kofein, metamfetamin (pervitin), kokain. Mezi stimulantia můžeme zařadit i legální látky, jako jsou čaj a káva. Extáze se může řadit mezi stimulantia i halucinogeny. Při užití stimulantcií se zvyšuje tepová frekvence, pozornost, výkonnost, euforie atd. Stimulantciím se jinak říká také „taneční drogy“, protože se často využívají při sportovních nebo tanečních akcích. Hlavně se ale využívají při zkouškách a stresových situacích, kdy je potřeba, aby jedinec zvýšil svůj výkon. Při předávkování se může i zemřít, k čemuž nemusí dojít pouze z důvodu předávkování se extází, ale z důvodu jejího kombinování s jinou drogou. U závislého jedince se objevuje vysoký krevní tlak, deprese, problémy se spaním, paranoia a rozšířené zornice. Při odvykání dochází k nervozitě, agresivitě, třesu, skleslosti atd.⁵²

⁵¹ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 101. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

⁵² Tamtéž, s. 103.

Závislost na stimulantech se dostavuje velmi rychle a kromě toho narkoman potřebuje postupně zvyšovat svoji dávku. Kvůli šňupání si uživatel ničí nosní sliznici, což může vést až ke ztrátě čichu.

Kokain zvyšuje krevní tlak, zrychluje tep, způsobuje pocení a rozšíření zornic. Během prvního užití jsou pocity spíše nepříjemné a až při dalším užívání se dostávají příjemné pocity. Kokain snižuje chuť k jídlu, díky němu vznikají halucinace a zvyšuje se výkon. Aplikuje se nitrožilně či šňupáním, původně lidé listy koky žvýkali.

Rizika užívání (pervitin): Pervitin se nejčastěji šnupe, aplikace nitrožilně není tak obvyklá. Způsobuje euforii, nechutenství, agresi, poškození srdce nebo jater, dokonce může vést i k mrtvici či srdečnímu selhání z důvodu rychlého vzestupu krevního tlaku. Díky němu se snižuje únava a zvyšuje sebejistota. Poté přichází fáze deprese a vyčerpanosti. Pervitin obsahuje jedovaté příměsi, například fosfor.⁵³

Stimulancia v Ruské federaci

Do SSSR se dostal pervitin v období 2. světové války, kdy ho využívala ruská armáda pro svoje vojáky.

Extáze byla původně vyrobena jako lék na hubnutí, proto při užití člověk cítí nechutenství. Chybí pocit žízně, takže může dojít k dehydrataci. Při užití extáze člověk tančí třeba několik hodin, což může vést až k úplnému vyčerpání a poškození organismu. Bývá obvykle ve formě tablet nebo kapslí.

Mezi stimulanty, která se objevila na území Ruské federace, můžeme zařadit také tzv. čifir, který se pije především ve věznicích nebo v armádě, kde není možné sehnat jiné drogy. Do čifiru se přidává alkohol, tabák nebo tlumicí prášky. Je to pití, které se získá svařením vysoce koncentrovaného čaje. Může vyvolat závislost. Účinek nastupuje už po čtvrt hodině. Projevuje se vzrušením, později otupělostí, depresí, bolestmi hlavy, zrychleným pulsem a dokonce i zvracením. Čifir obsahuje velké množství kofeinu. V České republice se označuje jako „magorák“.

Závislost na halucinogenech

Jinak jsou také označovány jako tripy. V dnešní době známe okolo 150 rostlin, které se dají využít jako halucinogenní látky. Halucinogeny, jak už název vypovídá, způsobují halucinace, ale i například změněné vnímání okolního světa. Při jejich užívání se zvyšuje

⁵³ NEŠPOR, Karel. *Kouření, pití, drogy: děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. Praha: Portál, 1995. s. 29. ISBN 80-7178-023-5.

krevní tlak, tělesná teplota, dochází k nekoordinovanosti pohybů, ovlivňují myšlení a paměť. Do skupiny halucinogenů můžeme například zařadit LSD, lysohlávky. Užití může vést až k trvalému duševnímu poškození.⁵⁴

U LSD se účinky dstavují během jedné hodiny. Zpomaluje tep, rozšiřuje zorničky, způsobuje nepříjemné pocity. Existuje v podobě prášků či se podává intravenózně (do žíly). LSD je většinou napuštěné v papírku, který se polyká. Nastupuje nevolnost, jedinci tečou sliny, má vyšší krevní tlak, tep i teplotu a má špatnou koordinaci.

Rizika užívání: Člověk závislý na halucinogenech je nebezpečný. Vznikají u něj halucinace, pocity pronásledování, dále však se zvyšuje pravděpodobnost vzniku nádorů a epileptických záchvatů.⁵⁵

Halucinogeny v Ruské federaci

V Ruské federaci můžeme také najít tzv. „efir“, což je narkotikum vyvolávající euforii, halucinace (zrakové i sluchové) a povzbuzení. V lékařství se používá při anestezii a v Rusku to bylo poprvé v roce 1846. Je to bezbarvá tekutina se specifickým zápachem. Efir se vdechuje. Závislý člověk si zvyká na dávku a musí ji neustále zvyšovat.

7.1 Dopady užívání psychoaktivních látek na jedince

Alkohol a drogy zatěžují celou rodinu jedince a jeho okolí. Kvůli závislosti dochází k narušování a postupnému boření sociálních vztahů. Při užívání psychoaktivních látek se mění vlastnosti a hlavně chování člověka. U závislých lidí dochází velmi často ke ztrátě zaměstnání. Alkohol společnost toleruje, drogy nikoliv. Lidé závislí na alkoholu nebo drogách se často uchylují ke kriminálnímu chování.

7.2 Léčba a prevence

K léčbě se musí rozhodnout závislý jedinec. Často je to problém, protože svoji závislost nevidí, a když si ji později uvědomí, bojí se reakce okolí. Při odvykací léčbě závislého na alkoholu je potřeba využít léky zabraňující rozvoji psychóz a delirií. Co se týká alkoholu, existují protialkoholní a psychiatrické léčebny a také poradny.

⁵⁴ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 105–106 Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

⁵⁵ NEŠPOR, Karel. *Kouření, pití, drogy: děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. Praha: Portál, 1995. s.30. ISBN 80-7178-023-5.

U drogové závislosti existují tři typy léčby: farmakologická, abstinenční a detoxikace. Je potřeba, aby se jedinec sám chtěl vyléčit. Závislým jsou určena různá poradenská centra jako například střediska pro drogově závislé, linky důvěry nebo kontaktní centra. Závislým je potřeba pomoci začlenit se do společnosti.⁵⁶

Léčba a prevence u lidí alkoholově či drogově závislých

V Ruské federaci najdeme mnoho léčeben a poraden pro léčbu alkoholové i drogové závislosti.

Léčba alkoholismu a narkomanie v Ruské federaci probíhá v těchto zařízeních:

- „Решение“ – Rostov na Donu, Vladimir, Kastroma, Moskva, Orel, Smolensk, Jaroslavl, Archangelsk, Kaliningrad, Murmansk, Sankt Petěrburg, Kazaň,...
- „Свобода“ – Moskva, Sankt Petěrburg, Kazaň, Novosibirsk, Ťumen, Čeljabinsk, Ufa zaměřuje se i na léčbu závislosti na počítačových hrách.
- „Наркологическая клиника № 1“ – klinika se zaměřuje na léčbu alkoholismu i narkomanie.
- „Isra Clinic“ – léčení alkoholové, drogové závislosti a také závislosti na hrách.
- „Координационный центр анонимной помощи“ – zabývá se léčením alkoholismu, narkomanie, závislosti na počítačových hrách a na tabáku.
- „12 шагов“ – řeší léčbu alkoholismu a narkomanie.
- „Новая Жизнь“ – zabývá se léčbou alkoholismu, narkomanie a funguje již od roku 1995, pomáhá také lidem a dětem bez domova.
- pravoslavná centra pro narkomany – „Старый Свет“, „Неугасимая Надежда“ – v Moskvě, „Радуга“ – v Tverské oblasti.

7.3 Návykové a impulzivní poruchy (= impulzivně kompulzivní)

Návykové a impulzivní poruchy nepatří mezi závislosti, ale mají svou skupinu. Souvisejí se zcela běžnými činnostmi, které však dostanou patologickou podobu. Jedinec nedokáže bojovat s impulzivními činy, neplánuje je a není schopen je ani kontrolovat. Vznik a rozvoj může ovlivňovat genetika, sociální prostředí, ve kterém jedinec žije, nebo psychologické faktory (neuspokojení potřeb lásky a seberealizace).

⁵⁶ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 111. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

Patologické hráčství (gambling, gamblerství)

Poprvé se označuje jako problém v roce 1980. Závislý jedinec hraje, přestože nemá peníze, a nechce si přiznat, že je závislý. Prevence je potřeba už ve škole.

Patologické hráčství se projevuje hazardními hrami jedince, jenž má sociální problémy, problémy v zaměstnání a často ho gamblerství vede k zadluženosti či kriminalitě. Častěji se gamblerství objevuje u mužů, a to v mladém věku. Do patologického hráčství se zařazují kasina, sázení (dostihy, volby), karetní hry, ruleta, hrací automaty atd. Patologické hráčství se často rozvíjí po nějakém stresujícím zážitku (ztráta zaměstnání, rozvod).

Patologické hráčství v Ruské federaci

Od 1. července 2009 jsou v Ruské federaci zakázána kasina a na scénu přišla online kasina. V roce 2011 byl dodán ještě článek, že majitelé kasin mohou dostat pokutu až 500 000 rublů nebo jít do vězení až na 4 roky. Výjimkou je zde několik oblastí v Krasnodarské oblasti. V květnu 2018 byl přijat zákon, který zakazuje provádění plateb mezi uživateli sítě a online hazardními portály.

Pyromanie

Pyromanií se označuje stav, kdy jedinec opakovaně zakládá (pokouší se zakládat) požáry. Toto jednání nemá motiv. Jedinec prožívá napětí před požárem a vzrušení po něm. Pyromanie bývá předpokladem násilného chování v dospělosti. Pyroman cítí uvolnění z napětí, deprese a stresu.⁵⁷

Kleptomanie

Jedná se o patologické kradení, které se projevuje opakujícími se epizodami. Jedinec nepotřebuje kradené věci, jde pouze o nutkání. Nejdříve je v napětí a poté se dostává uspokojení. Vyskytuje se spíše u žen, dále pak u lidí trpících depresemi, sociální fobií nebo poruchami příjmu potravy. Kleptomanie se rozvíjí, pokud má jedinec problémy v mezilidských vztazích nebo například ve stresových situacích.⁵⁸

V Ruské federaci se krade nejvíce v práci (propisky, papíry,...).

Trichotillomanie

⁵⁷ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 117–118. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

⁵⁸ Tamtéž, s. 119.

Tato porucha se projevuje úbytkem vlasů (chlupů, řas...) z důvodu jejich vyškubávání. Jedinci vyškubávání přináší uspokojení, ale pak zároveň cítí i stud. Předpokládá se, že trichotillomanie vzniká kvůli traumatům z dětství. Projevuje se v období stresu v dospívání a častěji se objevuje u žen.⁵⁹

Tyto návykové a impulzivní poruchy vedou k problémům ve vztazích a v zaměstnání.

7.4 Léčba návykových a impulzivních poruch

Tyto poruchy často nejsou považovány za nemoc. Léčba může být ambulantní, nebo ústavní. Často dochází k terapiím.

⁵⁹ Tamtéž, s. 120.

8 Novodobé nelátkové závislosti

V dnešní době mají na lidi velký vliv peníze a vše, co je s nimi spjato, a to mobily, počítače, internet, ale i nákupy atd. Nadměrné využívání nových technologií může vést také k závislosti. S ní se pojí především psychická závislost, která se projevuje silnou touhou (dychtěním).

Závislost na internetu

Závislost na internetu se také nazývá netholismus. V posledních letech se tato závislost velmi rozšířila. Člověk závislý na internetu zanedbává vztahy, práci, trpí poruchami chování, soustředění, bolestmi zad, očí, je unavený, objevují se u něho finanční problémy, upřednostňuje virtuální vztahy před osobními...

Je potřeba, aby rodiče stanovovali určitá pravidla pro užívání internetu u svých dětí. Například počítač by měl být umístěn třeba v obývacím pokoji, aby byl pod kontrolou. Rodič nesmí narušovat soukromí dítěte (e-mail, soubory), měl by umět počítač ovládat stejně jako jeho dítě. Internet pomáhá proti nudě, vyvolává vzrušení, díky němu lidé navazují nové vztahy a získávají nové poznatky. K závislosti mohou vést konflikty v rodině, ve škole/práci, deprese, poruchy osobnosti, poté se člověk uzavře do svého zidealizovaného světa.⁶⁰

Závislost na internetu v Ruské federaci

K závislosti na internetu vedou i v Ruské federaci své děti rodiče, když jim nakupují chytré telefony, tablety a počítače a myslí si, že jim tím usnadní učení. V roce 2010 používalo v Ruské federaci internet 43 milionů lidí, v roce 2015 to bylo 78 milionů lidí a v roce 2018 to je 90 milionů lidí – což je 81 % obyvatel Ruska. Do roku 2010 zde na internetu trávilo více než tři hodiny 22 % dětí a v roce 2018 je to už 56 % dětí.

V lednu 2019 bylo do sociálních sítí zaregistrováno 3,48 miliardy uživatelů, což je o 9% více než v loňském roce a z toho 3,26 miliardy lidí má sociální síť v mobilním telefonu. V Ruské federaci je 109,6 milionů uživatelů internetu a aktivně zde sociální síť užívá 70 milionů lidí. Nejčastěji užívané stránky jsou: „Google.com“, „YouTube.com“ a „Facebook.com“. Nejužívanější ruskou webovou stránkou je „Yandex.ru“.⁶¹

⁶⁰ Tamtéž, s. 127–131.

⁶¹ СЕРГЕЕВА, Юлия. *Вся статистика интернета на 2019 год – в мире и в России* [online]. 11.2.2019 [cit. 2019-04-13]. Dostupné z: <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-na-2019-god-v-mire-i-v-rossii/>

Závislost na nakupování

Závislost na nakupování se také jinak nazývá oniomanie. Dnes ji často označujeme jako shopaholismus. Člověk závislý na nakupování nakupuje kompulzivně i přes svůj jinak dobrý intelekt. Závislost se projevuje tak, že člověk nakupuje více, než potřebuje, touží nakupovat a také nakupuje více, než na co má finance. Věci, které nakupuje, nepotřebuje, ale skladuje je doma. Tato porucha se častěji objevuje u žen, u mužů jen zřídka. Závislost na nakupování může postihnout i důchodce, kteří nakupují nepotřebné věci jen proto, že jsou ve slevě, a mají radost, že ušetřili. Lidé trpící oniomanií cítí nutkání nakupovat a věc vlastnit, poté cítí uklidnění a nakonec vinu. Viníkem vzniku oniomanie bývají samota, deprese, smutek, nespokojenost se životem. Nyní se často objevuje oniomanie v internetových obchodech. Této závislosti je potřeba včas zabránit. Dobré je vytvořit si seznam věcí, jež potřebuje člověk koupit. Když se dostaví touha jít nakupovat, je dobré své myšlenky přesunout na něco jiného, například na sport nebo kontakt s přáteli.⁶²

Sklon nakupovat se objevuje nejvíce v zimě. Ještě více lidé nakupují, pokud jsou ve stresu. Často může dojít až k zadlužení.

Závislost na mobilních telefonech

Závislosti na mobilních telefonech se jinak říká nomofobie a je to novodobá závislost. Lidé závislí na mobilním telefonu se nedokáží od něj vzdálit, neustále ho kontrolují, jestli jim nepřišla zpráva nebo nemají zmeškaný hovor. Díky chytrým telefonům, které jsou připojeny k internetovým aplikacím, tato závislost stále narůstá. Nomofobie vzniká především kvůli nudě, samotě. U lidí se vytrácejí mezilidské vztahy a mohou se dostat do finančních problémů. Závislý člověk věnuje veškerý svůj volný čas mobilu. Problém u mobilních telefonů může být i u dětí, a to především z toho důvodu, že pokud nemá dítě určitou značku telefonu, může být vyčleňováno ze skupiny. Vlivem využívání mobilních telefonů dochází k narušení sociálních kontaktů.⁶³

Závislost na telefonech v Ruské federaci

I v Ruské federaci se rozšířila závislost na mobilních telefonech, a to před několika desítkami let lidé existovali bez mobilního telefonu a nechyběl jim. V dnešní době vznikl

⁶² FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 131–133. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

⁶³Tamtéž, s. 133–136.

nový termín „nomofobia“ – označuje to „no mobile phobia“. Lékaři často porovnávají závislost na mobilu k závislosti na alkoholu. U obou případů, tedy pokud nemá jedinec mobil nebo alkohol, vzniká panika.

Do této skupiny novodobých nelátkových závislostí můžeme zařadit také workoholismus (závislost na práci), dysmorfofobie (omezující zabývání se vlastním domnělým vzhledovým nedostatkem).

9 Spojitost sociálně patologických jevů s prostředím rodiny

Rodina má na jedince vždy velký vliv, je to jeho nejpřirozenější prostředí. Pokud má jedinec jakýkoliv problém, téměř vždy je dobré, když má kvalitní rodinné zázemí. Rodina je nejdůležitější sociální skupina, v níž se mají naplňovat potřeby jedince. Uspokojuje psychické, sociální i fyzické potřeby a formuje jedince. Díky rodině si jedinec utváří svůj systém hodnot a postojů. Rodina se ale může také stát spouštěčem sociálně patologických jevů.

V rodině se plní potřeby, ale zároveň v ní může docházet k mnohým pochybením. Důležitou roli hraje faktor rozvodovosti, ztráta tradičních hodnot, dále sociální rovnost a také vztahy mezi partnery. V dnešní době klesá porodnost, sňatky se odsouvají na pozdější věk partnerů, roste rozvodovost a rodí se stále více dětí mimo manželství. To znamená, že roste i počet dětí žijících pouze s jedním z rodičů. To vše má vliv na změnu života. Existují rodiny, které se o děti starat nemohou (válka, nemoc, zdravotní stav), neumějí (handicapované dítě), nechtějí (psychopatie) nebo se starají nadměrně.⁶⁴

V léčení závislosti může pomoci rodinná terapie. Rodina je důležitý faktor, a pokud pomáhá při léčbě, existují větší šance na vyléčení. Rodina motivuje, pomáhá s recidivou, kontaktuje se s terapeutem, poskytuje si radost.

Rodina:

Funkční = Rodina se stará o dobrý vývoj dítěte. Nejčastější typ rodiny – až 85 %.

Problémová = V problémové rodině dochází k neplnění jedné nebo více funkcí. Rodina je schopna buď sama, nebo s pomocí tyto problémy řešit. Přibližně 12 % rodin.

Dysfunkční = V tomto typu rodiny se vyskytují závažné problémy a nedochází k plnění více nebo ani jedné z jejích funkcí. Rodina není schopna sama řešit problémy, potřebuje pomoc. Asi 2 % rodin.

Afunkční = Rodina už neplní svoji hlavní náplň. Nemá cenu snažit se ji zachránit, vývoj dětí je zde ohrožen. V takových rodinách dochází k odebrání dítěte. Přibližně 0,5 % rodin.⁶⁵

V rodině se vytváří jednotlivé role: otec–matka, syn–dcera a bratr–sestra. Kromě rolí zde vznikají také vzory. Pokud chybí v rodině jeden z rodičů, pak dítě nemá oba vzory a může to způsobit psychickou poruchu. V rodině, kde chybí otec, vzniká paternální deprivace. Mužský vzor chybí většinou chlapcům, a to kvůli autoritě. Děti bez otce se chovají více

⁶⁴ VYKOPALOVÁ, Hana. *Sociálně patologické jevy v současné společnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. s. 23. ISBN 80-244-0337-4.

⁶⁵ FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, s.158–159. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

agresivně a mají větší problém s výběrem povolání. Pokud chybí matka, vzniká mateřská deprivace. Dítě postrádá pocit bezpečí a citovou stránku, může mít poruchy chování. Po rozvodu jsou děti většinou svěřeny matce. Obecně je důležité, aby rodiče spolu po rozvodu dobře vycházeli. Pokud se navzájem pomlouvají, ztrácejí u dítěte autoritu.⁶⁶

9.1 Léčba a prevence závislostí

U závislých lidí je důležitým faktorem motivace. Člověku je třeba naslouchat, komunikovat s ním, ukazovat mu respekt, naučit ho vnímat kladně sama sebe a relaxovat.

Jak již bylo zmíněno, při léčení pomáhá rodina. Důležitá je také terapeutická komunita pro závislé, v níž se klade důraz na komunikaci, kolektivnost a využívání sociálního učení, závislý tak získává zpětnou informaci o tom, jak jeho chování působí na ostatní. V terapeutických komunitách jsou jasně stanovena pravidla, a pokud je někdo poruší, může být vyřazen. Při léčbě se také často využívají medikamenty. Při medikamentózní léčbě se musí dávat pozor na to, aby nevznikla závislost i na podávaný lék.

Dále existují podpůrné skupiny jako například Anonymní alkoholici, Al-Anon (pro partnery závislé na alkoholu), Alateen (pro dospívající, kde se v rodině vyskytuje závislost na alkoholu), Narcotics Anonymous, Gambler Anonymous a jiné. Takové organizace vždy vede jeden člověk. Lidé znají pouze svá jména a respektují vzájemnou anonymitu. Vypráví zde své příběhy ostatním, vybavují se jim vzpomínky a asociace. Obvykle se sezení účastní minimálně jeden déle abstinující člen organizace, aby byl oporou a mohl dávat rady či povzbuzení novým členům.

Při léčení je potřeba trénovat zvládání stresu, aby jedinec znovu nepropadl závislosti. Také je vhodné cvičení, které uvolňuje stres, a změna životního stylu.

⁶⁶ VYKOPALOVÁ, Hana. *Sociálně patologické jevy v současné společnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. s. 25–26. ISBN 80-244-0337-4.

10 Aktuální problémy Ruské federace

Narkomanie i alkoholismus jsou problémy současné společnosti. Setkáváme se s nimi po celém světě. V Ruské federaci roste počet lidí závislých na alkoholu či drogách. Každý den se zde setkáváme s reklamou, která upozorňuje na alkohol. V Rusku stejně jako v České republice nelze zjistit přesné číslo závislých osob. Mnoho lidí svoji závislost tají nebo se léčí pouze u obvodního lékaře. Existují odhady, že alkoholismem je v Ruské federaci postiženo okolo 10 % obyvatel a každý rok se zvyšuje i počet závislých dětí a dospívajících. Na obyvatele připadalo 18 litrů alkoholu za rok (což je přibližně trojnásobek průměrné spotřeby alkoholu na světě), v roce 2016 se toto číslo snížilo na 10 litrů alkoholu za rok. V Sovětském svazu tolik problémů s alkoholem a drogami jako nyní nebylo.

V dnešní době stojí 1 gram heroínu 400 dolarů, což je dávka na jeden den. Tím se nepřímo zvyšuje i kriminalita, protože závislí potřebují získat prostředky na obstarání nezbytné dávky, a to nelegálními způsoby.

V 80. letech se začala objevovat závislost na alkoholu, později se k tomu přidala i narkomanie. Michail Gorbačov se snažil závislost na alkoholu v 80. letech omezit a vytvořil tzv. „suchý zákon“, který omezil výrobu a prodej alkoholu a také zakázal výrobu alkoholu doma. Na veřejnosti se pít nesmělo vůbec, alkohol s vyšším obsahem alkoholu (přes 30 %) se směl prodávat pouze ve vyhrazený čas. To vedlo k výrobě načerno vyráběného alkoholu. Tento „suchý zákon“ skončil po dvou letech. Ztráty zaznamenala i ekonomika z důvodu poklesu veřejných financí, jež plynuly ze spotřební daně na alkohol.⁶⁷

„Suchých zákonů“ bylo na území dnešního Ruska několik. První vznikl za vlády Nikolaje II. v období 1. světové války. Tento zákon se nejprve vztahoval pouze na vodku, ale došlo i na zákaz piva a vína. Poté došlo ještě k dalším pěti zákazům alkoholu. Důsledkem zákazu alkoholu bylo rozšiřování drog po zemi.

⁶⁷ *Сколько наркоманов в России* [online]. [cit. 2018-11-05]. Dostupné z: <http://vsezavisimosti.ru/narkomaniya/skolko-narkomanov-v-rossii.html>

Tabulka 2: Počet narkomanů v RF



V 90. letech padla totalita a v této době bylo snadné se dostat k narkotikám. k volnějšimu dostání V této době se rozšířila kriminalita a také počet pohlavních nemocí, zejména HIV.

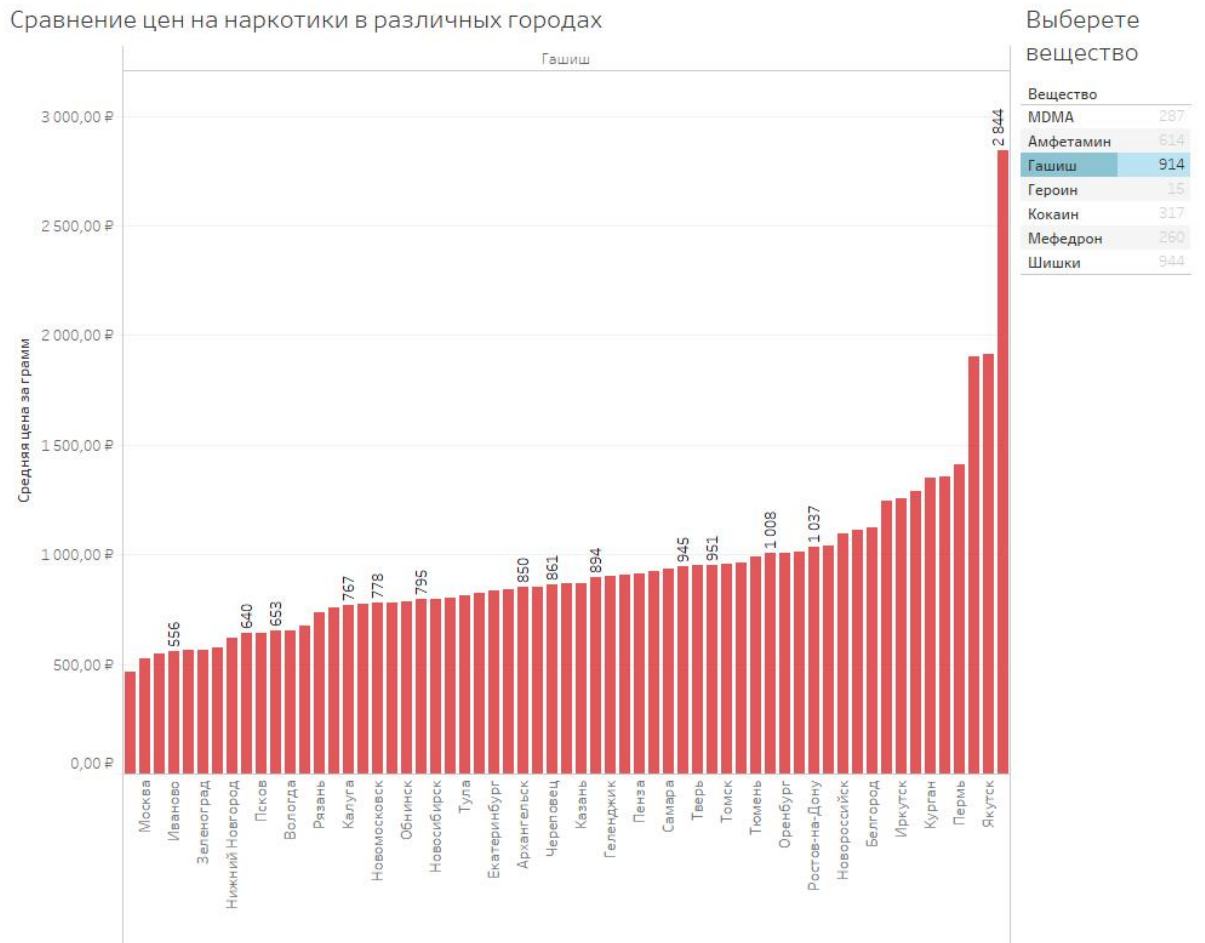
V roce 2016 bylo v Ruské federaci hlášeno 640 000 narkomanů a celkové číslo závislých na narkotikách zde dosahuje 8 000 000, přitom zahrnuje pouze ty, kdo se chtějí léčit. V roce 2017 se toto číslo o trochu zmenšilo. Každý rok zemře na následky narkotik okolo 70 000 lidí. Statistiky ukazují, že v Ruské federaci je z celkového počtu narkomanů přibližně 20 % dětí do šestnácti let a 60 % lidí od šestnácti do třiceti let.⁶⁸

V Ruské federaci jsou nejvíce prodávány drogy v těchto městech: Moskva, Sankt Petěrburg, Jekatěrinburg a Tomsk. Ceny jednotlivých drog se v různých městech Ruské federace výrazně liší.⁶⁹

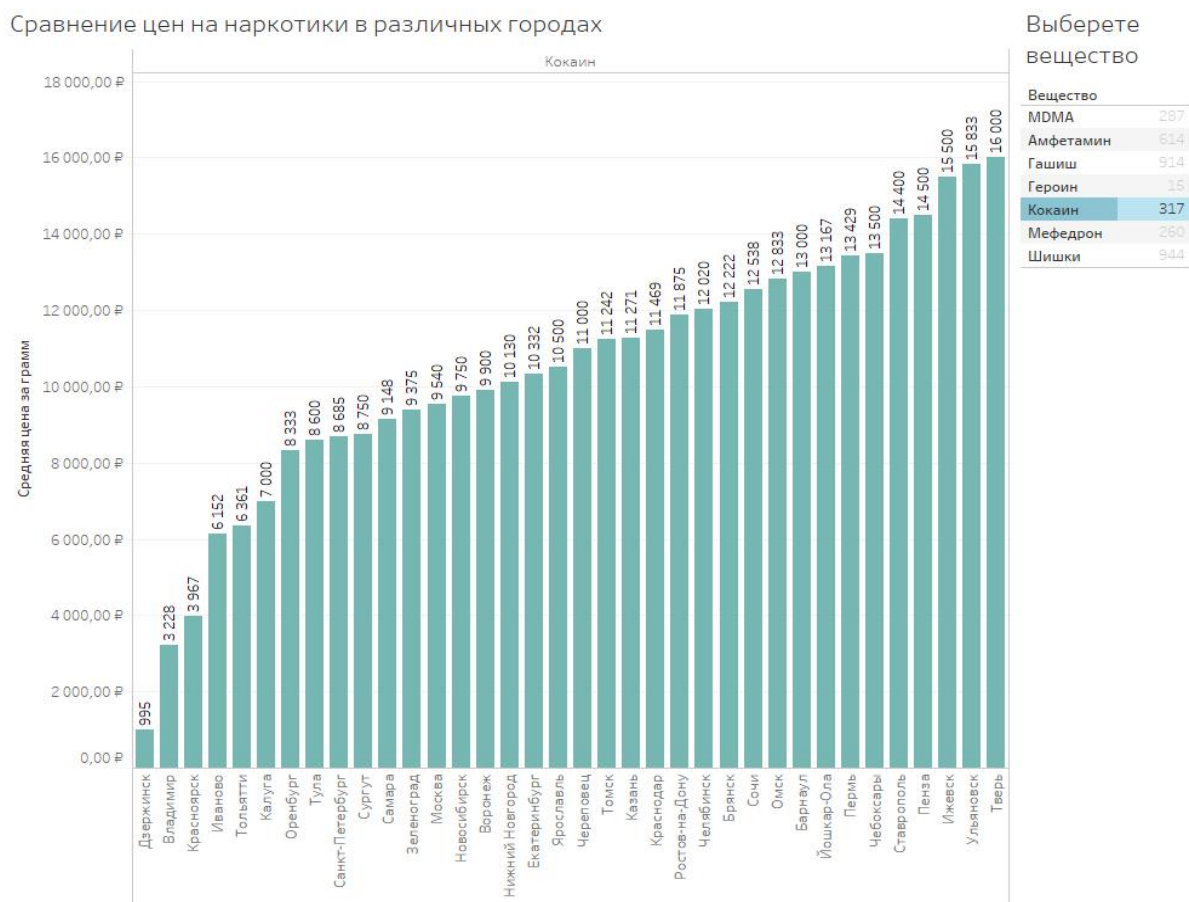
⁶⁸ Сколько наркоманов в России [online]. [cit. 2018-11-05]. Dostupné z: <http://vsezavisimosti.ru/narkomaniya/skolko-narkomanov-v-rossii.html>

⁶⁹ Сколько стоят наркотики и где в России больше всего наркоманов (18+) [online]. 9. 8. 2017 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://varlamov.ru/2506804.html>

Tabulka 3: Porovnání cen drog v různých městech RF. Hašiš.



Tabulka 4: Porovnání cen drog v různých městech RF. Kokain



V roce 2014 bylo podle statistik závislých 8 milionů obyvatel a v roce 2016 se tento údaj snížil na 7,3 milionu obyvatel. Ke snížení nedošlo z důvodu poklesu počtu narkomanů, ale kvůli tomu, že přibýlo narkomanů nenahlášených. Kromě toho narkomany léčící se dobrovolně nemusí léčebná zařízení hlásit.⁷⁰

V Ruské federaci je nedostatek nejen míst k léčení drogově závislých, ale také kvalifikovaných specialistů. Dalším problémem je i nízký rozpočet určený na léčení.

Jako jeden z problémů se jeví i to, že s drogami začínají stále mladší děti, můžeme se setkat dokonce i s desetiletými narkomany. Za velký problém je považován i internet, na kterém děti najdou spoustu nevhodných materiálů a není ani problém tady drogy koupit. Dříve bylo v Ruské federaci obtížné sehnat drogy, ale tato situace se změnila a dnes jsou dostupné téměř všude.

Rok 2017 se zapsal do dějin Ruské federace jako rok s největším počtem vražd spáchaných pod vlivem drog. Každoročně zde na následky užívání drog zemře okolo 100 000

⁷⁰ Статистика наркомании в России 2017 [online]. [cit. 2018-11-08]. Dostupné z: <https://stranaprotivnarkotikov.ru/statistika-narkomanii-v-rossii-2017/>

lidí. 90 % nemocných AIDS bylo nakaženo z důvodu užívání drog (injekční podání drogy, nechráněný pohlavní styk).⁷¹

Většina narkomanů zemře na předávkování drogami, nešťastnou náhodou, na HIV (AIDS) a další onemocnění způsobená užíváním drog nebo spáchá sebevraždu.

Dříve existovalo v Jekatěrinburgu sdružení „Město bez drog“, jehož členové chodili po ulicích a hledali narkomany, odváděli je do rehabilitačních center i bez jejich souhlasu. V některých městech tato sdružení fungují i nyní.

Na začátku bylo jen pár závislých lidí, ale postupně se jejich počet zvyšoval a závislých bylo více. Zpočátku také nebyla řešena prevence narkomanie, protože se všichni soustředili na problém alkoholismu.

Prevence je nezbytná již u velmi mladých dětí. Je důležité jim ukázat, že je nutné dbát na zdravý životní styl a také na pracovní a školní úspěchy.

Alkoholismus a drogovou závislost v Ruské federaci stejně jako v České republice, způsobují u dětí tyto základní faktory: závislost na počítačových hrách, konflikty v rodině, nešťastná láska, příslušnost k nějaké skupině (sektě), špatná životní úroveň, kriminalita.

Pro děti je důležité, aby jim rodiče zajistili program. Například po škole je vhodné navštěvovat zájmové kroužky a také je vhodné omezit dětem přístup k internetu.

Ruská spotřebitelská inspekce se zabývala počtem úmrtí způsobených alkoholem za rok 2016 a zjistila, že zavinil v Ruské federaci smrt 30 % mužů a 15 % žen v uvedeném roce. Výsledky této inspekce se ale také mohou pochlubit každoročním snížením spotřeby a prodeje alkoholu.⁷²

Ruská spotřebitelská inspekce má za cíl snížit do roku 2020 spotřebu alkoholu na jednoho obyvatele a omezit počet obyvatel umírajících na otravu alkoholem. Tato inspekce předpokládá, že se bude rovněž minimalizovat dostupnost alkoholu v Ruské federaci.

Nejvíce lidí závislých na alkoholu a drogách je ve věku mezi 20 a 60 lety. Více než 90 % alkoholiků a narkomanů žije ve městech. Okolo 5 % narkomanů užívá najednou více látek. Za 82 % sebevražd v Ruské federaci je zodpovědný alkohol.

Na celém světě kvůli alkoholu každoročně zemře okolo 3 milionů lidí.

⁷¹ *Статистика наркомании в России 2017* [online]. [cit. 2018-11-08]. Dostupné z: <https://stranaprotivnarkotikov.ru/statistika-narkomanii-v-rossii-2017/>

⁷² *Alkohol v Rusku zabijí 30 procent mužů a 15 procent žen* [online]. 20. 1. 2016 [cit. 2018-11-11]. Dostupné z: <https://echo24.cz/a/wBjVN/alkohol-v-rusku-zabiji-30-procent-muzu-a-15-procent-zen>

Praktická část:

Praktická část je založena na třech pracovních listech. Každý z nich obsahuje sedm různých cvičení. Text jsem vždy vytvořila přímo pro pracovní list a některá další cvičení z něj vycházejí. K textu se vždy vztahuje několik otázek, které by měly v ideálním případě vyvolat diskusi. Každý pracovní list obsahuje také fotografii, která má u studenta vytvořit představu, z níž čerpá při popisu. Každá fotografie je doplněna otázkami. Slovní zásoba praktických listů byla vybrána k tématu a především k textu pro cvičení 1. Dále v každém praktickém listě najdeme různá cvičení, a to na poslech, čtení, psaní, doplňování (slov) nebo otázky.

Každý praktický list je opatřen metodickým listem pro pedagoga s pokyny k jednotlivým cvičením, jež jsou jakýmsi návodem pro jejich využití. Každý učitel si však musí každé téma pročíst, připravit a přizpůsobit si podle svých představ.

Cílem praktické části bylo propojit obory. Mými předměty jsou ruský jazyk a společenské vědy. Otázka sociálně patologických jevů je otázkou současnosti. S touto problematikou se setkáváme každodenně.

Do výuky je také možné zařadit jako preventivní opatření filmy či dokumenty, které se zaměřují na sociálně patologické jevy. Můžeme zařadit: Děti ze stanice Leningradská, Katka, René, Přízrak Martin, Ruská pohádka nebo Mallory. Tyto filmy (dokumenty) mohou doplnit výuku a praktické listy.

Student by měl získat kompetence k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální, personální i občanskou, měl by se vědomě učit jazyk a využívat ho ke komunikaci. Očekávané výstupy pracovních listů jsou: osvojování si cizího jazyka a jeho uplatnění v praxi, utvoření všeobecného přehledu o daných tématech, čtení textu s porozuměním, dovednost vyhledávat v textu informace, zlepšování znalostí gramatiky, schopnost sestavit sloh, pracovat se slovníky, plynule komunikovat.⁷³

⁷³ *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia* [online]. [cit. 2018-11-02]. s. 8–20. Dostupné z: file:///F:/RVP_gymnazia.pdf

11 Metodický list č. 1

Zdraví

- Studenti dostanou praktický list na téma „Zdraví“.

Cvičení 1 – Text s porozuměním

- První cvičení – text v ruském jazyce. Cvičení se čte v hodině společně.
- Učitel dá jednomu studentovi fotografii, ten ji má popsat. Poté ji popisuje celá třída.
- Následují doplňující otázky a diskuse na téma „zdraví“.
- Cíl cvičení: osvojení si nových slovíček, zlepšení čtení, vyjadřování, zamyšlení se nad čteným textem, motivace žáků ke zdravému životnímu stylu, prevence onemocnění

Člověk a jeho zdraví

Zdraví je to nejdůležitější v životě každého člověka. Jedná se o fyzické, ale i psychické zdraví, tedy ne pouze jen o stav, kdy nejsme nemocní. V dnešní době má na člověka velký vliv stres. Je potřeba zdravě jíst, pravidelně cvičit a být emocionálně spokojený. Každý člověk si musí svoje zdraví chránit. Musíme chodit k lékaři na preventivní prohlídky, sportovat a samozřejmě se také chránit před nemocemi. V dnešní době mnoho lidí trpí závislostmi. Všechny závislosti ničí zdraví. Mezi nejčastější závislosti dnešní doby patří závislost na alkoholu a drogách. Tyto závislosti ničí zdraví a v mnoha případech končí smrtí. Závislým lidem je těžké pomoci. Musí se sami chtít vyléčit.

Otázky:

Co to je zdraví?

Jaké lékaře specialisty znáš?

Jaký máš denní režim?

Jaké další závislosti znáte?

Jaký sport máš rád?

Cvičení 2 – Popiš fotografii

- Studenti dostanou fotografii. Mají 10 minut na přípravu toho, co by k fotografii řekli.
- Mohou využít slovníček ze 3. cvičení.
- Poté následují doplňující otázky:
Kdo je na fotografii?
Co dělají lidé na fotografii?
Kdo jsou?
Kde jsou?
Proč je muž v nemocnici?
- Cíl cvičení: Zlepšit vyjadřování, naučit se správně formulovat větu.

Cvičení 3 – Slovní zásoba

- Slovní zásobu učitel projde v hodině a studenti se ji do další hodiny naučí. V druhém případě si studenti projdou slovíčka s učitelem v hodině a procvičují si je v jednotlivých cvičeních.
- Slovní zásoba je sestavena na téma „zdraví“.
- Potřeba ukázat studentům tato slovíčka:
Болезнь – bolet, být nemocný (stonat)
Заболеть – onemocnět
Больной – nemocný/ pacient
Болезнь – nemoc, choroba
- Na téma lékař se dají vyjmenovat různé typy lékařů:
Стоматолог (zubař), хирург (chirurg), невролог (neurolog), ...
- Při čtení slovíček je možné slovesa doplnit o časování některých z nich.

Выздороветь	Будущее время	Прошедшее время
Я	ВЫздоровею	ВЫздоровел/а
Ты	ВЫздоровеешь	ВЫздоровел/а
Он/ Она/ Оно	ВЫздоровеет	ВЫздоровел/а
Мы	ВЫздоровеем	ВЫздоровели
Вы	ВЫздоровеете	ВЫздоровели
Они	ВЫздоровеют	ВЫздоровели

Заболеть	Будущее время	Прошедшее время
Я	Заболею	Заболел/а
Ты	Заболеешь	Заболел/а
Он/ Она/ Оно	Заболеет	Заболел/а
Мы	Заболеем	Заболели
Вы	Заболеете	Заболели
Они	Заболеют	Заболели

Cvičení 4 – Napište slohovou práci na téma „Ve zdravém těle zdravý duch“.

- Slohová práce může být vypracována v hodině nebo jako domácí úkol.
- Studenti musí napsat slohovou práci s použitím minimálně 200 slov.
- Mohou používat slovník a dohledávat slovíčka.
- Cíl cvičení: rozšíření slovní zásoby, trénování sestavování vět, práce se slovníkem.

Cvičení 5 – Do vět doplň chybějící slova:

- Toto cvičení může být zadáno jako domácí úkol nebo se dá vyplnit samostatně v hodině a zkontrolovat s učitelem.
- Cíl cvičení: Žáci umí využívat nová slovíčka.

Nemocný člověk musí brát léky.

Lékař napsal recept pacientovi.

Lékárna – místo, kde můžeme nakoupit všechny léky.

Před různými nemocemi nás ochraňují očkování.

Když se cítím špatně, jdu k lékaři.

Pravidelně chodíme na preventivní prohlídky.

Cvičení 6 – Doplnující úkoly

- Cvičení může být vypracováno v hodině nebo jako domácí úkol.
 - Cíl cvičení: Zlepšení práce se slovníkem, naučení se a lepší zapamatování si nových slovíček.
- a) Ve slovníku najdi co největší počet lékařů – specialistů a nemocí.
 - b) Spojte specialistu a nemoc (orgán), kterou se zabývá.

Příklad: kardiolog – srdce x kardiolog – vysoký krevní tlak

Стоматолог – зубы x Стоматолог – кариес (zubní kaz)

Глазной врач – глаза x Глазной врач – конъюнктивит (zánět spojivek)

Хирург-ортопед – спина x хирург-ортопед – боль в спине

Cvičení 7 – Básnička

- Se studenty si přečteme básničku. Poté ji společně přeložíme.

Chceš-li růst a otužovat se

Ne za den, ale za hodinu,

O sport se zajímej

Je to potřeba všem nám, děti!

Dospělí, u dětí nekuřte.

Pomozte nám od dětství.

Abychom zdravými vyrostli,

Jako květiny v zahradě kvetly.

Здоровье

Упражнение 1 – Текст с пониманием

Человек и его здоровье.

Здоровье это самое главное в жизни каждого человека. Это не только состояние без болезни, но и физическое и психическое здоровье. В настоящее время на человека большое влияние оказывает стресс. Надо здорово питаться, регулярно заниматься спортом и быть эмоционально спокойным. Каждый человек должен следить за своим здоровьем. Должен ходить к врачу на профилактические осмотры, заниматься спортом и охранять себя от болезней. В настоящее время много людей страдает от зависимостей. Все зависимости разрушают здоровье. На сегодняшний день наиболее распространенные зависимости – алкоголь и наркотики. Эти зависимости разрушают здоровье. И во многих случаях заканчиваются смертью. Зависимым людям трудно помочь. Они должны хотеть вылечиться

Вопросы:

Что это здоровье?

Каких врачей вы знаете?

Какой у тебя распорядок дня?

Какие еще зависимости вы знаете?

Какой спорт тебе нравится?

Упражнение 2 – Опишите фотографию.



Obrázek č. 1 – Здоровье

Дополнительные вопросы:

Кто изображен на фотографии?

Что они делают?

Где они находятся?

Почему он в больнице?

Упражнение 3 – Словарный состав:

Аптека – lékárna

Болезнь – nemoc

Болезнь – být nemocný

Боль в горле – bolest v krku

Больница – nemocnice

Врач – lékař

Выздороветь – uzdravit se

Высокое/низкое кровяное давление – vysoký/nízký krevní tlak

Головная боль – bolest hlavy

Здоровье – zdraví

Здоровый человек – zdravý člověk

Заболевание – onemocnění

Инсульт – mrtvice

Лекарство – lék

Лечиться – léčit se

Образ жизни – životní styl

Оказание первой помощи – poskytnutí první pomoci

Осмотреть – prohlédnout

Рецепт – recept

Прививка – očkování

Пациент – pacient

Превентивный – preventivní

Приемная – čekárna/recepce

Принимать лекарства – brát léky

Профилактика – prevence

Скорая помощь – záchranka

Состояние здоровья – zdravotní stav

Температура – teplota

Чувствовать себя плохо/хорошо – cítit se špatně/dobře

Упражнение 4 – Напишите сочинение на эту тему (200 слов):

„В здоровом теле здоровый дух.“

Упражнение 5 – Дополните слова в предложения.

врач / чувствую себя плохо / профилактические осмотры / рецепт / принимать
лекарства / аптека / прививки

Больной человек должен.....

.....написал пациенту.

.....-это место, где мы покупаем все лекарства.

Перед различными заболеваниями нас защищают.....

Когда я....., я иду к врачу.

Регулярно мы ходим на.....

Упражнение 6

с) В словаре найдите максимальное количество врачей -специалистов и
болезней.

б) Соедините специалиста и болезнь (орган), которой он занимается.

Например: Кардиолог – сердце x Кардиолог – высокое кровяное давление

Упражнение 7 – Стихотворение.

Чтоб расти и закаляться

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься

Надо всем, ребята, нам!

Взрослые, при детях не курите.

Вы нам с детства помогите.

Чтобы мы здоровыми росли,

Как цветы в саду, всегда цвели.⁷⁴

⁷⁴ „Здоровый образ жизни” [online]. In: . [cit. 2018-10-02]. Dostupné z: <https://infourok.ru/prezentaciya-viktorina-zdoroviy-obraz-zhizni-968785.html>

Drogy

Cvičení 1 – Text s porozuměním

Vliv drog na člověka

- Studenti dostanou text „Vliv drog na člověka“.
- Učitel přečte text a studenti se zeptají na neznámá slovíčka. Poté studenti překládají text po větách.
- Pro lepší zapamatování slovíček z textu slouží doplňující otázky.
- Cíl cvičení: Hlavním cílem je motivace ke zdravému životnímu stylu, prevence drogových závislostí aplikovaná na předmět ruský jazyk, obohacení slovní zásoby.

V dnešní době užívání drog na celém světě neustále roste. Drogy jsou psychotropní látky. Dělí se na těžké a lehké. Přístup k drogám mají v současnosti i docela malé děti. Nyní je velmi lehké koupit drogy třeba i na internetu. Mezi drogy patří: kokain, extáze, morfin, hašiš, marihuana, heroin,... Člověk začne brát drogy buď na základě vlivu přátel, nebo kvůli nedostatku lásky v rodině. Většina narkomanů nemá peníze na svou dávku drog, proto se uchýlí ke kriminalitě. Léčení narkomana je velmi náročné, zásadní je, aby se sám vyléčit chtěl. Drogy mají dvě stránky. Z jedné přinášejí narkomanovi emocionální potěšení, na druhou mu způsobují utrpení. Drogy narušují rodinné vztahy, přátelství i záliby. Většina lidí závislých na drogách umírá.

Otázky k textu:

Co drogy ničí?

Z jakého důvodu začne člověk brát drogy?

Co přinášejí drogy narkomanovi?

O kterých drogách se psalo v textě?

Jak obvykle končí závislost na drogách?

Cvičení 2 – Popiš fotografii

- Studenti si nejprve prohlédnou fotografii a mají čas na zamyšlení se.
- Po pěti minutách postupně říkají, co vidí a co si o fotografii myslí.
- Následují doplňující otázky, které mohou vést k diskusi.
- Cíl cvičení: Studenti zlepšují mluvení, rozšiřují slovní zásobu, prevence.

Doplňující otázky

Co chlapec dělá?

Proč to dělá?

Kolik mu je let?

Jaký vliv na vás mají přátelé?

Zkusil bys drogy, kdyby ti je nabídl přítel?

Co bys mu řekl, kdyby to byl tvůj přítel?

Cvičení 3 – Slovní zásoba

- Slovní zásoba je na téma „drogy“.
- Cíl cvičení: obohatit slovní zásobu, rozšířit znalosti.
- Se studenty je dobré procvičit skloňování podstatných jmen. Například:
- Také je vhodné procvičit časování sloves.

Падеж	Единственное число	Множественное число
Именительный	наркомáн	наркомáны
Родительный	наркомáна	наркомáнов
Дательный	наркомáну	наркомáнам
Винительный	наркомáна	наркомáнов
Творительный	наркомáном	наркомáнами
Предложный	наркомáне	наркомáнах

Пробовать	Настоящее время
Я	прóбую
Ты	прóбуешь
Он/ Она/ Оно	прóбует
Мы	прóбуем
Вы	прóбуете
Они	прóбуют

Cvičení 4 – Najděte všechna neznámá slovíčka ze cvičení 1 a použijte je ve větách.

- Cvičení má za cíl zamyšlení se nad tématem „drogy“, naučit se používat nová slovíčka ve větách a tím si je i lépe zapamatovat.

Cvičení 5 – Přeložte věty z českého jazyka do ruského jazyka.

- Každý student dostane české věty, které přeloží do ruského jazyka. Je potřeba umět překládat jak z ruského jazyka do českého, tak ale i obráceně.
- Cvičení může být zadáno za domácí úkol nebo ho lze vytvořit při hodině.
- Toto cvičení je založeno na slovíčkách ze cvičení 3.
- Cíl cvičení: Lepší zapamatování slovíček, zlepšení komunikačních dovedností.

1. Narkoman je člověk, který je závislý na drogách.
- Наркоманом является человек зависимый от наркотиков.
2. Tento muž chce přestat kouřit.
- Этот человек хочет бросить курить.
3. Je velmi těžké se dostat z drogové závislosti.
- От наркотической зависимости очень трудно избавиться.
4. Drogová závislost má velký vliv i na lidi v okolí narkomana.
- Наркомания оказывает большое влияние и на людей, окружающих наркомана.
5. Opačované, ale i jednorázové užívání drog může vést k smrti.
- Повторное, но и одноразовое употребление наркотиков может привести к смерти.
6. Začít brát drogy.
- Начать принимать наркотики.
7. Někteří mladí lidé zkusí brát drogy, protože na ně mají vliv přátelé.
- Некоторые молодые люди предпочитают принимать наркотики, потому что на них влияют друзья.
8. Některé drogy mohou vyvolat halucinace.
- Некоторые наркотики могут вызвать галлюцинации.
9. Наркомания je jedna z nejhorších závislostí.
- Наркомания одна из самых страшных зависимостей.

10. Je velmi lehké se předávkovat drogami.

- Очень легко передозироваться наркотиками.

Cvičení 6 - Projekt

Téma projektu je: „Drogy v mé oblasti“.

- Studenty rozdělím do skupiny (přibližně po čtyřech).
- Každá skupina dostane téma.
Témata jsou: heroin, marihuana, LSD, extáze, pervitin, diazepam, hašiš, opium
- Studenti dostanou knihy zabývající se tématy a mohou používat slovník.
- V projektu popíše drogu. Jaké vlastnosti a stavy droga vyvolává. Jaké zdravotní problémy vyvolává. Jaké léčení se doporučuje. A nakonec se studenti zamyslí nad prevencí drog ve školách.
- Na projekt budou mít 2 hodiny, 1 hodinu na přednes a 1 hodinu na diskusi.
- Cíl cvičení: Naučit se spolupracovat, rozdělit si úkoly. Uplatnění nových slovíček do projektu + získání nové slovní zásoby. Studenti zjistí a následně předají ostatním informace o tom, jaké drogy opravdu jsou. Prevence.

Cvičení 7 – Spojte ruská slova s českými

- Studenti mohou dostat za domácí úkol nebo vypracovat v hodině.
- Cíl cvičení: Procvičit slovní zásobu k tématu.

Наркотики – drogy

Галлюцинации – halucinace

Постоянно – neustále

Отсутствие – nedostatek

доза – dávka

Преступность – kriminalita

Наркерынок – obchod s drogami

Передозировка – předávkování

Повторное – opakované

болезни – nemoci

Наркотики

Упражнение 1 – Текст с пониманием.

Влияние наркотиков на человека

В настоящее время употребление наркотиков во всем мире растет. Наркотики - психотропные вещества. Могут быть тяжелые или легкие. У многих маленьких детей есть доступ к наркотикам. Сегодня наркотики также можно легко купить в Интернете. К наркотикам относятся, например: кокаин, экстази, морфин, гашиш, марихуана, героин,... Человек начинает принимать наркотики, например, из-за давления друзей или из-за отсутствия любви в семье. У большинства наркоманов нет денег на новую дозу, поэтому они прибегают к преступности. Лечение наркомании является очень сложным. Наркоман должен хотеть вылечиться. Наркотики имеют две стороны. С одной стороны они приносят для наркомана страдания а с другой стороны они приносят эмоциональное удовольствие. Из-за наркотиков человек теряет интерес к семей, друзьям, своим хобби. Большинство людей, которые зависимы от наркотиков заканчивают смертью.

Вопросы к тексту:

Что наркотики губят?

По какой причине человек начинает принимать наркотики?

Что приносят наркоману наркотики?

О каких наркотиках было написано в тексте?

Как в большинстве случаев заканчивается зависимость от наркотиков?

Упражнение 2: Опишите фотографию.



Obrázek č. 2 – Наркотики

Дополнительные вопросы.

Что мальчик делает?

Почему он это делает?

Сколько ему лет?

Какое влияние оказывают на вас друзья?

Попробовал бы ты наркотики, если бы тебе предложил друг?

Что бы ты ему сказал, если бы это был твой друг?

Упражнение 3 – Словарный состав:

Бросить курить – přestat kouřit

Вредные привычки – škodlivé návyky

Галлюцинации – halucinace

Гашиш – hašiš

Героин – heroin

Грязные деньги – špinavé peníze

Доброкачественная опухоль – nezhoubný nádor

Желание отказаться от наркотика – touha vzdát se drog

Злокачественная опухоль – zhoubný nádor

Инфекционные болезни – infekční choroby

Кокаин – kokain

Курить (сигарету, наркотики) – kouřit (cigaretu, drogy)

Марижуана – marihuana

Морфин – morfin

Наркозависимые люди – drogově závislí lidé

Наркоманом – narkoman

Наркерынок – obchod s drogami

Наркотики разрушают тело и душу человека – drogy ničí tělo i duši člověka

Наркотики стимулируют выработку эндорфинов – drogy stimulují produkci endorfinů

Наркотики – drogy

Наркотическая зависимость – drogová závislost

Окружающие люди – lidé v okolí

Опасные вещества – nebezpečné látky

Первитин – pervitin

Передозировка наркотиков – předávkování drogami

Повторное употребление наркотиков – opakované užívání drog

Пробовать наркотики – zkoušet drogy

Разовое употребление наркотиков – jednorázové užití drog

Человек переживает устрашающие видения – člověk prožívá děsivá (strašidelná) vidění

Человек не понимает кто его окружает – člověk nechápe, kdo ho obklopuje

Экстази – extáze

Упражнение 4 – Найдите все новые слова в упражнении 1. и используйте их в предложениях.

Упражнение 5 – Переводите на русский язык.

1. Narkoman je člověk, který je závislý na drogách.
2. Tento muž chce přestat kouřit.
3. Je velmi těžké se dostat z drogové závislosti.
4. Drogová závislost má velký vliv i na lidi v okolí narkomana.
5. Opakované, ale i jednorázové užívání drog může vést ke smrti.
6. Začít brát drogy.
7. Někteří mladí lidé zkusí brát drogy, protože na ně mají vliv přátelé.
8. Některé drogy mohou vyvolat halucinace.
9. Narkomanie je jedna z nejhorších závislostí.
10. Je velmi lehké se předávkovat drogami.

Упражнение 6 – Студенты будут делать проект.

Проект на тему „Наркотики в моем районе“.

- Каждая группа выбирает одну из тем.
Темы: героин, марихуана, ЛСД, экстази, первитин, диазепам, гашиш, опиум.
- Опишите наркотик.
- Какие он вызывает чувства и состояния?
- Какие проблемы со здоровьем он вызывает?
- Что такое лечение?
- Придумайте профилактику в школах.
- 2 урока на проект, 1 урок для передачи проекта, 1 урок на разговор

Упражнение 7 – Соедините русские и чешские слова

Наркотики	předávkování
Галлюцинации	neustále
Постоянно	nedostatek
Отсутствие	kriminalita
доза	nemoci
Преступность	halucinace
Наркорынок	drogy
Передозировка	dávka
Повторное	obchod s drogami
болезни	opakované

15 Metodický list č. 3

Alkohol

Cvičení 1 – text s porozuměním

- Studenti dostanou pracovní list. První cvičení je text s porozuměním.
- Text dostanou studenti domů a vypracují přiložené otázky. Na hodině pak společně přečteme, přeložíme a dojde k diskusi na téma alkohol.

Alkohol a jeho vliv

Na celém světě se pije alkohol. Na alkoholu vzniká závislost velmi snadno a rychle. V současné době začínají lidé s alkoholem už opravdu velmi brzy a to má na ně velký vliv. Alkohol ničí zdraví, způsobuje nemoci a také je důvodem mnoha úrazů. Alkohol způsobuje psychické nemoci, ale také cirhozu jater, různé druhy rakoviny a problémy se srdcem. Kromě toho má také vliv na okolí. Vztahy s okolím a s rodinou se zhoršují a vznikají problémy v práci nebo ve škole. Dále také je alkohol důvodem havárií a násilí. Alkoholik není schopen kontrolovat množství spotřebovaného alkoholu.

Otázky k textu:

Kdy začínají lidé s alkoholem?

Na co má alkohol vliv?

Jaký vliv má alkohol na okolí?

Jak vzniká závislost na alkoholu?

Cvičení 2 – Popiš fotografii.

- Učitel dá studentům chvíli čas na prohlédnutí fotografie.
- Po pěti minutách postupně říkají, co vidí a co si o fotografii myslí, jak na ně působí.
- Následují doplňující otázky, které mohou vést k diskusi.
- Cíl cvičení: Studenti zlepšují mluvení, rozšiřují slovní zásobu, prevence.

Doplňující otázky:

Kdo je na fotce?

Co dělá?

Jak se cítí?

Co naznačují řetězy?

Jaký může mít život?

Co bys mu doporučil?

Cvičení 3 – Slovní zásoba

- Slovní zásoba se vztahuje k tématu alkohol.
- V těchto slovíčkách je dobré se zaměřit na podstatné jméno „úraz“ a sloveso „zavolat“. Jsou to těžší slova, proto je dobré jim věnovat čas.

Падеж	Единственное число	Множественное число
Именительный	Трáвма	Трáвмы
Родительный	Трáвмы	Трáвм
Дательный	Трáвме	Трáвмам
Винительный	Трáвму	Трáвмы
Творительный	Трáвмой	Трáвмами
Предложный	Трáвме	Трáвмах

Вызвать	Будущее время	Прошедшее время
Я	Вызову	Вызвал/а
Ты	Вызовешь	Вызвал/а
Он/ Она/ Оно	Вызовет	Вызвал/а
Мы	Вызовем	Вызвали
Вы	Вызовете	Вызвали
Они	Вызовут	Вызвали

Свиčení 4 – Diskuse se studenty na téma alkohol

- V tomto свиčení se věnujeme diskusi na téma alkohol.
- Свиčení probíhá ve vyučovací hodině.
- Cíl свиčení: prevence, uplatnění nových slov v konverzaci.

Свиčení 5 – Spoj ruské a české výrazy

- Свиčení může být zadáno jako domácí úkol nebo může být vypracováno jako samostatná práce v hodině.
- Cíl свиčení: osvojení si nových slovíček.

употреблят – používat

зависимость – závislost

влияние – vztahy

окружающие – okolí

отношения – vliv

автоавария – autonehoda

болезнь – nemoc

печень – játra

Cvičení 6 – Doplně do tabulky.

- Pokud mají studenti text z cvičení 1. za domácí úkol, mohou toto cvičení dostat za domácí úkol k lepšímu porozumění a zapamatování si textu.
- Cíl cvičení: Kooperace s textem, porozumění čtenému textu.

	да	нет
1. Alkohol je často viníkem nehod.	X	
2. Alkoholik má dobré vztahy v rodině.		X
3. Alkohol způsobuje poruchy jater.	X	
4. Alkoholik nemůže kontrolovat množství alkoholu, které vypil.	X	
5. Závislost na alkoholu se tvoří velmi těžko.		X

Cvičení 7 – Dokončete příběh.

- Tato hra se hraje ve škole. Učitel řekne jednu větu a studenti by měli pokračovat. Vznikne nový příběh. Věty by měly být na téma „alkohol“.
- Toto je pro zpestření hodiny, zaujetí studentů, aby lépe pracovali.
- Cíl cvičení: zopakování slovíček, trénování mluveného projevu, zaktivování studentů.

„Byl jeden člověk...“

- Se studenty si zahrajeme „hru“. Učitel řekne první větu a studenti ji doplňují. Hra by měla být zaměřena na slovní zásobu z pracovního listu.

Алкоголь

Упражнение 1: Текст с пониманием.

Алкоголь и его влияние

Во всем мире употребляют алкоголь. Зависимость к алкоголю формируется очень легко и быстро. В настоящее время люди начинают принимать алкоголь очень рано и это имеет на них большое влияние. Алкоголь разрушает здоровье, вызывает болезни и является виновником множества травм. Алкоголь вызывает психические болезни, а также цирроз печени, некоторые виды рака и проблемы с сердцем. Кроме того, он имеет также влияние и на окружающих. Отношения с окружающими и с семьей ухудшаются, возникают проблемы на работе или в школе. Помимо этого, в состоянии алкогольного опьянения часто случаются автоаварии. Алкоголизм часто сопровождается насилием. Алкоголик не в состоянии контролировать количество потребляемого алкоголя.

Вопросы к тексту:

Когда люди начинают пить алкоголь ?

На что влияет алкоголь?

Как алкоголь влияет на окружающих?

Как возникает зависимость к алкоголю?

Упражнение 2 – Опишите фотографию.



Obrázek č. 3 – Алкоголь

Дополнительные вопросы.

Кто на фотографии?

Что он делает?

Как он себя чувствует?

Что обозначают цепи?

Какой бы могла быть его жизнь?

Что бы ты посоветовал ему?

Упражнение 3 – Словарный состав:

Автоавария – autonehoda

Вызвать скорую помощь – zavolat záchranku

Добровольное лечение – dobrovolné léčení

Неадекватное поведения – nepřiměřené chování

Отдаление от прежних друзей – odstup od dřívějších přátel

прогулы уроков – absence na hodinách

Равнодушие к прежним видам хобби – lhostejnost k dřívějším zálibám

Развитие зависимости – rozvoj závislosti

Раздражительность – podrážděnost

Рвота – zvracení

Самоубийство – sebevražda

Снижение успеваемости в школе – snížení výkonů ve škole

Спиртные напитки – alkoholické nápoje

Тошнота – nevolnost

Тошнить – být na zvracení

Травма – úraz

Утрата контакта с близкими – ztráta kontaktu s blízkými

Человек не контролирует свои поступки – člověk nekontroluje svoje činy

Упражнение 4: Дискуссия со студентами на тему алкоголь.

Что студенты знают об алкоголе.

Упражнение 5: Соедините русские и чешские слова

употреблять

játra

зависимость

nemoc

влияние

vztahy

окружающие	používat
отношения	vliv
автоавария	závislost
болезнь	okolí
печень	autonehoda

Упражнение 6 – Добавьте в таблицу

	да	нет
1. Алкоголь часто виновен в несчастных случаях.		
2. Алкоголик имеет хорошие семейные отношения		
3. Алкоголь вызывает расстройства печени.		
4. Алкоголик не может контролировать количество алкоголя, которое он выпил.		
5. Алкогольная зависимость формируется очень трудно.		

Упражнение 7: Завершите историю.

„Был один человек ...“

Závěr

V diplomové práci jsem se zabývala problematikou sociálně patologických jevů v dnešní společnosti a využitím pracovních listů zpracovávajících toto téma do výuky ruského jazyka u žáků střední školy. Tuto problematiku jsem zvolila záměrně, protože sociálně patologické jevy se objevují nejčastěji v období dospívání, tzn. na středních školách.

Cílem teoretické části bylo ukázat sociálně patologické jevy, protože se učitel v dnešní době může setkat s mnoha z nich a musí je řešit. Může to být alkohol ve škole, drogy, cigarety, ale také může jít o šikanu nebo patologické hráčství. Vzhledem k rychlému vývoji moderních technologií se dá očekávat i rozvoj sociálně patologických jevů v prostředí školy. V teoretické části najdeme popis sociálně patologických jevů, příčiny jejich vzniku a důležitou problematiku prevence, na niž by se měl klást velký důraz v zájmu ochrany dětí před jejich hrozbou. Tato prevence by správně měla probíhat jak doma, tak ale i ve škole.

Cílem praktické části diplomové práce bylo ukázat různé možnosti tvorby pracovních listů a jejich využití nejen pro výuku ruského jazyka, ale je do nich začleněna i problematika sociálně patologických jevů. Celkem jsem vytvořila tři pracovní listy. Došlo tak k propojení s mým druhým oborem, jímž jsou společenské vědy. Na studenty je potřeba působit komplexně, proto je vhodné obory propojovat a snažit se žáky učit nejen memorováním, ale především díky aktivní práci. Pracovní listy mohou být pro učitele ukázkou práce se sociálně patologickými jevy v rámci výuky ruského jazyka. V praktické části najdeme i metodiku vytvořenou pro učitele, která je pouze návrhem pro výuku. Snažila jsem se vytvořit pracovní listy, které budou studenty zajímat, motivovat a působit jako prevence, nebudou tedy pouze sloužit jako formální doplňkový materiál k výuce.

V závěru práce mohu konstatovat, že předem zvolené cíle byly splněny, a mohu doufat, že moje nápady a návrhy budou motivovat školy a učitele k propojování předmětů a k aktivnímu vyučování.

17 Seznam použité literatury:

Tištěné zdroje:

BERGERET, Jean. *Toxikomanie a osobnost*. Praha: Victoria Publishing, 1995. Vědět víc (Victoria Publishing). ISBN 80-7187-003-x.

DOLEŽAL, Jiří X. *Drogy: Jak se berou*. Praha: Formát, 1997. ISBN 80-86155-11-1.

Drogy: otázky a odpovědi. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-223-2.

EDWARDS, Griffith. *Záhadná molekula: mýty a skutečnosti o alkoholu*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2004. ISBN 80-7106-696-6.

FISCHER, Slavomil. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0

GANERI, Anita. *Drogy: od extáze k agonii*. Praha: Amulet, 2001. Alfabet. ISBN 80-862-9970-8.

GOODYER, Paula. *Drogy teenager*. Praha: Slovanský dům, 2001. ISBN 80-86421-44-9.

GUZIKOV, Boris Michajlovič a Artak Aleksandrovič MEJROJAN. *Alkoholizm u ženščin*. Leningrad: Medicina, 1988, 223 s. ISBN 5-225-00295-1.

HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ, ed. *Pavučina závislosti: alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. Praha: Togga, 2011. ISBN 978-80-87258-62-0.

JEDLIČKA, Richard a Jaroslav KOŤA. *Analýza a prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže: aktuální problémy výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-555-8.

KALINA, Kamil. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-867-3405-6.

KARNĚJEVA, Ljudmila. *Ruština – slovní zásoba: úroveň A2 – pro žáky 2. stupně ZŠ*. INFOA. ISBN 978-80-7240-795-8.

KARNĚJEVA, Ljudmila. *Ruština – slovní zásoba: úroveň B1 – pro studenty středních škol*. INFOA. ISBN 978-80-7240-796-5.

KARNĚJEVA, Ljudmila. *Ruština – maturitní příprava*. INFOA. ISBN 978-80-7240-755-2.

MARHOUNOVÁ, Jana a Karel NEŠPOR. *Alkoholici, fetišáci a gambleři*. Praha: Empatie, 1995. Společensko-vědní řada. ISBN 80-901618-9-8.

MEČÍŘ, Jan. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum, 1990.

MIOVSKÝ, Michal. *Konopí a konopné drogy: Adiktologické kompendium*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-0865-2.

NEŠPOR, Karel. *Kouření, pití, drogy: děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-023-5.

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je včas zvládnout*. 4. rozš. vyd. Praha: Besip, 1997.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.

NEŠPOR, Karel. *Týká se to i mne?: jak překonat problémy s alkoholem: (svépomocná příručka)*. Praha: Sportpropag, 1992.

ROTGERS, Frederick. *Léčba drogových závislostí*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-836-9.

RUFER, Mark. *Tabletky štěstí: Extáze, Prozac – návrat psychofarmak?*. Brno: BOOKS – JOTA, 1998.

SKÁLA, Jaroslav. *Novinky v medicíně: Alkohol a jiné (psychotropní) drogy: abuzus a závislosti*. Praha: Avicenum – zdravotnické nakladatelství, 1986.

SKÁLA, Jaroslav. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum, 1987.

SOVINOVÁ, Hana a Ladislav CSÉMY. *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-230-9.

SOVINOVÁ, Hana, Petr SADÍLEK a Ladislav CSÉMY. *Zdraví a škodlivé návyky*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-707-1141-8.

ŠEDIVÝ, Václav a Helena VÁLKOVÁ. *Lidé, alkohol, drogy*. Praha: Naše vojsko, 1988.

TÄUBNER, Vladimír. *Alkohol a mládež*. Praha: Horizont, 1989. Studijní materiály na pomoc lektorům Socialistické akademie ČSSR. ISBN 80-701-2001-0.

TYLER, Andrew. *Drogy v ulicích: mýty - fakta - rady*. Praha: I. Železný, 2000. ISBN 80-237-3606-X.

VYKOPALOVÁ, Hana. *Sociálně patologické jevy v současné společnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. ISBN 80-244-0337-4.

Závislosti a my: odborný časopis pro sociálně patologické jevy. Liberec: Jiří Vacek, 2000-2011. ISSN 1213-8584.

ПЯТНИЦКАЯ, Ирина Николаевна. *Злоупотребление алкоголем и начальная стадия алкоголизма*. Москва: Медицина, 1988. ISBN 5-225-01589-1.

Elektronické zdroje:

Агрессия в России растет [online]. 9. 1. 2014 [cit. 2018-10-18]. Dostupné z: <http://www.gumilev-center.ru/agressiya-v-rossii-rastet/>

Алкоголь в Rusku zabijí 30 procent mužů a 15 procent žen [online]. 20. 1. 2016 [cit. 2018-11-11]. Dostupné z: <https://echo24.cz/a/wBjVN/alkohol-v-rusku-zabiji-30-procent-muzu-a-15-procent-zen>

Алкоголь: 21. 9. 2018 [online]. [cit. 2018-10-12]. Dostupné z: <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

безработица в Российской Федерации в феврале 2019 года [online]. [cit. 2019-10-05]. Dostupné z: http://www.gks.ru/bgd/free/b04_03/IssWWW.exe/Stg/d04/55.htm

Проблемы алкоголизма и наркомании в России [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné z: https://vuzlit.ru/88273/problemy_alkogolizma_narkomanii_rossii

„Здоровый образ жизни“ [online]. In: . [cit. 2018-10-02]. Dostupné z: <https://infourok.ru/prezentaciya-viktorina-zdoroviy-obraz-zhizni-968785.html>

Наркомания в России и борьба с ней: идеология, тюрьма и «очищение» городов от наркоманов [online]. 1. 5. 2017 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://inosmi.ru/politic/20170501/239232468.html>

НАРКОМАНИЯ В РОССИИ [online]. [cit. 2018-11-09]. Dostupné z: <https://stopalkogolizm.ru/narkomaniya-v-rossii/>

Опрос: алкоголь и наркотики - главная причина детских самоубийств в России [online]. 8. 6. 2016 [cit. 2018-10-12]. Dostupné z: <https://ria.ru/society/20160608/1444521053.html>

СЕРГЕЕВА, Юлия. *Вся статистика интернета на 2019 год – в мире и в России* [online]. 11.2.2019 [cit. 2019-04-13]. Dostupné z: <https://www.web-canape.ru/business/vsya-statistika-interneta-na-2019-god-v-mire-i-v-rossii/>

Сколько наркоманов в России [online]. [cit. 2018-10-05]. Dostupné z: <http://vsezavisimosti.ru/narkomaniya/skolko-narkomanov-v-rossii.html>

Сколько россиян пытались покончить с собой и правда ли подростки чаще думают о самоубийстве? Рассказывает суицидолог [online]. 3.7.2018 [cit. 2018-09-19]. Dostupné z: <https://paperpaper.ru/campus/suicide/>

Сколько стоят наркотики и где в России больше всего наркоманов (18+) [online]. 9. 8. 2017 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://varlamov.ru/2506804.html>

Статистика курения в России и мире [online]. [cit. 2018-09-19]. Dostupné z: <http://vsezavisimosti.ru/kurenie/statistika-kureniya-v-rossii-i-mire.html#i-8>

Статистика наркомании в России 2017 [online]. [cit. 2018-11-08]. Dostupné z: <https://stranaprotivnarkotikov.ru/statistika-narkomanii-v-rossii-2017/>

Уровень безработицы в России в 2018 году [online]. [cit. 2018-10-18]. Dostupné z: <https://express-novosti.ru/economy/2147490835-uroven-bezrobotitsyi-v-rossii-v-2018-godu.html>

Федеральная служба государственной статистики: Здоровье [online]. 24.9.2018 [cit. 2019-01-11]. Dostupné z: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#

15 ФАКТОВ О НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМЕ В РОССИИ [online]. 7. 11. 2011 [cit. 2018-11-12]. Dostupné z: <http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/15-faktov-o-narkomanii-i-alkogolizme-v-rossii/>

ЭКСПЕРТЫ: С 30 Г АЛКОГОЛЯ В ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ РОСТ СМЕРТНОСТИ [online]. 14. 11. 2017 [cit. 2018-10-12]. Dostupné z: <http://www.takzdorovo.ru/articles/5030947/>

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia [online]. [cit. 2018-11-02]. Dostupné z: file:///F:/RVP_gymnazia.pdf

18 Seznam obrázků, grafů:

Obrázky:

Obrázek č. 1: Здоровье

Nemocnice v Anglii [online]. In: . [cit. 2018-9-4]. Dostupné z: https://www.google.cz/search?rlz=1C1MSIM_enCZ734CZ734&biw=1920&bih=1040&tbm=isch&sa=1&ei=DsTuW4jLMYLCwQLjroOQBQ&q=nemocnice&oq=nemocnice&gs_l=img.3..0110.4804.5833.0.6060.9.6.0.3.3.0.110.418.5j1.6.0....0...1c.1.64.img..0.9.441...0i67k1.0.os9r6zwywdY#imgrc=7e4YZ-oYT2hR-M:

Obrázek č. 2: Наркотики

V Orlové testovali deváťáky na drogy. Téměř čtvrtina z nich byla pozitivní [online]. In: . [cit. 2018-11-30]. https://ostrava.idnes.cz/v-orlove-vyhlasili-valku-drogam-test-ukazal-alarmujici-cisla-ptm-/ostrava-zpravy.aspx?c=A160406_094431_ostrava-zpravy_woj

Obrázek č. 3: Алкоголь

Závislost na alkoholu se nevyhýbá ani dětem a dospívajícím [online]. In: . [cit. 2018-9-6]. Dostupné z: https://www.google.cz/search?rlz=1C1MSIM_enCZ734CZ734&biw=1920&bih=1040&tbm=isch&sa=1&ei=n7PuW-vLBYLWwQLI5pmABg&q=alkoholismus&oq=alkoholismus&gs_l=img.3..013j0i30k117.1568.3586.0.3827.12.9.0.3.3.0.95.605.8.8.0....0...1c.1.64.img..1.11.627...0i67k1.0.mjGC8LjVD8#imgrc=DmwMAUM-Ik5iHM:

Tabulky:

Tabulka 1: Nezaměstnanost

Уровень безработицы в России в 2018 году [online]. [cit. 2018-10-18]. Dostupné z: <https://express-novosti.ru/economy/2147490835-uroven-bezrobotitsyi-v-rossii-v-2018-godu.html>

Tabulka 2: Počet narkomanů v RF

Сколько наркоманов в России [online]. [cit. 2018-11-05]. Dostupné z: <http://vsezavisimosti.ru/narkomaniya/skolko-narkomanov-v-rossii.html>

Tabulka 3: Porovnání cen drog v různých městech RF. Хашиш.

Сколько стоят наркотики и где в России больше всего наркоманов (18+) [online]. 9. 8. 2017 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://varlamov.ru/2506804.html>

Tabulka 4: Porovnání cen drog v různých městech RF. Kokain.

Сколько стоят наркотики и где в России больше всего наркоманов (18+) [online].
9. 8. 2017 [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <https://varlamov.ru/2506804.html>