

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

2018

Petra Jelínková

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra sociální patologie a sociologie

## **Životní styl dlouhodobých uživatelů marihuany**

Bakalářská práce

Autor: Petra Jelínková  
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální patologie a prevence  
Vedoucí práce: prof. PhDr. Blahoslav Kraus, CSc.  
Oponent práce: Mgr. et Mgr. Stanislava Hoferková, Ph.D.

Hradec Králové

2018



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Petra Jelínková</b>
Studium:	P15K0081
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Životní styl dlouhodobých uživatelů marihuany</b>
Název bakalářské práce AJ:	Lifestyle long-term marijuana users

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem této práce je zjistit, jaký vliv má dlouhodobé užívání marihuany na životní styl jejich uživatelů. Teoretická část práce popisuje drogy a drogovou závislost, obzvláště užívání marihuany, představuje také problematiku životního stylu. Empirickou část práce budou tvořit případové studie dlouhodobých uživatelů marihuany a jako výzkumná technika budou využity rozhovory.

DUPAL, Libor. Kniha o marihuaně. 3., dopl. vyd. Praha: Maťa, 2010. Matamata. ISBN 978-80-7287-136-0. KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0. ROBINSON, Rowan. Velká kniha o konopí. Vyd. 3. Praha: Volvox Globator, 2004. ISBN 80-7207-532-2.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální patologie a sociologie, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	prof. PhDr. Blahoslav Kraus, CSc.
Oponent:	Mgr. Stanislava Hoferková, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	5.1.2016

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

Dále prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně za pomoci odborného vedení prof. PhDr. Blahoslava Krause, CSc., v seznamu uvedla veškerou použitou literaturu.

Svým podpisem stvrzuji, že práce, kterou jsem odevzdala, je identická s její tištěnou verzí.

V Hradci Králové dne 24. 4. 2018

.....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala všem, kteří mě podpořili a pomohli při tvorbě této bakalářské práce. Především pak děkuji prof. PhDr. Blahoslavu Krausovi, CSc., za jeho cenné připomínky, odborné rady a trpělivé vedení.

## **Anotace**

JELÍNKOVÁ, Petra. *Životní styl dlouhodobých uživatelů marihuany*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2018. 75 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce s názvem *Životní styl dlouhodobých uživatelů marihuany* se zabývá především problematikou životního stylu uživatelů marihuany. Užívání konopných drog se stalo za posledních několik let fenoménem téměř všech věkových skupin. Uživatelé této drogy se od sebe kvalitativně liší a je třeba rozlišovat mezi těmi, kteří s marihuanou experimentují, a uživateli závislími, kteří již marihuanu konzumují dlouhodobě a stala se tak součástí jejich života. Cílem této práce je proto zjistit, jaký vliv má dlouhodobé užívání marihuany na životní styl jejich uživatelů. Teoretická část se zabývá především problematikou životního stylu a popisuje veškeré jeho aspekty, dále popisuje drogy a drogovou závislost, obzvláště užívání marihuany, a typologii samotných uživatelů marihuany. Empirickou část práce tvoří případové studie dlouhodobých uživatelů marihuany a jako výzkumná technika jsou využity polostrukturované rozhovory.

**Klíčová slova:** dlouhodobý uživatelé, marihuana, životní styl.

## **Annotation**

JELÍNKOVÁ, Petra. *Lifestyle of Long-term Marijuana Users*. Hradec Králové: University Hradec Králové, Faculty of Educations, 2018. 75 pp. Bachelor Degree Thesis.

The bachelor thesis called *Lifestyle of Long-term Marijuana Users* deals especially with their life dilemma. The abuse of cannabis drugs has been becoming a phenomenon for almost all age groups during past few years. Therefore, the aim of my bachelor thesis is to find out the effect of long-term abuse of marijuana on the lifestyle of its addicts. The theoretical part deals, above all, with their lifestyle and describes all aspects of it. Furthermore, there is a description of drugs and of the drug addiction. Especially, marijuana abuse and the typology of the very marijuana users are given here. The empirical part of the thesis consists of individual case studies of long-term users of marijuana. Semi-structured interviews are used here as a research technique.

**Keywords:** lifestyle, long-term users, marijuana.

## Obsah

Seznam zkratk .....	9
ÚVOD .....	10
1 ŽIVOTNÍ STYL .....	12
1.1 Vymezení pojmů životní způsob, životní sloh a životní styl .....	12
1.2 Faktory ovlivňující životní styl .....	15
1.3 Typy životních stylů .....	16
2 DROGY A DROGOVÁ ZÁVISLOST .....	21
2.1 Dělení drog .....	21
2.2 Závislost na drogách a její vznik .....	26
3 CHARAKTERISTIKA MARIHUANY .....	30
3.1 Historie konopí .....	30
3.2 Konopí a konopné drogy .....	32
3.3 Typologie uživatelů konopných drog .....	36
3.4 Účinky marihuany .....	37
4 VÝZKUM ŽIVOTNÍHO STYLU DLOUHODOBÝCH UŽIVATELŮ MARIHUANY .....	43
4.1 Cíl výzkumného šetření .....	43
4.2 Výběr metod a průběh šetření .....	44
4.3 Výběr a charakteristika výzkumného souboru .....	47
4.4 Kazuistiky .....	48
4.5 Odpovědi na výzkumné otázky a interpretace dat .....	59
4.6 Shrnutí výsledků .....	66
ZÁVĚR .....	68
Seznam použité literatury .....	70
Seznam příloh .....	75



## **Seznam zkratek**

- ESPAD** The European School Survey Project on Alcohol and other Drugs (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách).
- LSD** diamid kyseliny lysergové (syntetický halucinogen).
- MDMA** metylendioxyamfetamin (uměle připravená droga podávaná ve formě tablet, známá jako extáze).
- THC** delta -9 -tetrahydrokanabinol (psychoaktivní složka marihuany).

# ÚVOD

*„Drogy život okrádají o pocity a radosti, které jsou jedinými důvody žít.“*

Lafayette Ronald Hubart (Citáty.net, 2018, online)

V současné době patří marihuana mezi nejrozšířenější a nejužívanější nealkoholové drogy. Její obliba neustále roste a přibývá i lidí, kteří tuto drogu konzumují dlouhodobě a je součástí a zpestřením jejich každodenního života stejně jako například cigarety či alkohol. Ve společnosti panuje i spousta stereotypů a předsudků spojených právě s užíváním konopných drog. Právě z tohoto důvodu jsem se rozhodla pro toto téma bakalářské práce. Jejím úkolem je proto přiblížit život dlouhodobých uživatelů marihuany a na základě jejich výpovědí popsat, jaký vliv má toto pravidelné a dlouhodobé užívání na jejich životní styl. Jedním z dalších důvodů je i skutečnost, že v mém blízkém okolí se nachází spousta uživatelů marihuany a mnoho z nich patří i mezi mé přátele. Cílem této práce je proto zmapovat jednotlivé oblasti života těchto lidí, jakými jsou vztah k této droze, životospráva, režim dne, volný čas, způsob relaxace a v neposlední řadě také vztahy se sociálním okolím. Věřím, že tímto počinem přispěji k vyšší informovanosti veřejnosti o uživatelích marihuany a případnému zefektivnění prevence.

Práce je rozdělena na dvě části. Část teoretickou a empirickou. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. První z nich se zabývá problematikou životního stylu. Je zde vymezen samotný pojem životní styl jako odlišná definice od pojmů životní způsob a životní sloh. Dále jsou popsány faktory ovlivňující životní styl a jeho typologie. Druhá kapitola se zabývá obecně problematikou drog a závislostí. Jsou zde rozděleny drogy dle jejich složení a účinků. Charakterizována je i závislost a její vznik. Poslední kapitola teoretické části je věnována samotné charakteristice marihuany. Je zde přiblížena historie a vývoj konopí, popsány druhy konopných rostlin a drog, vyobrazeny typologie uživatelů marihuany a následně představeny její fyzické a psychické účinky.

Praktická část je zaměřena na samotné dlouhodobé uživatele marihuany, kteří jsou generalizováni věkovým obdobím mladé dospělosti. Sleduje a popisuje životní styl těchto lidí. Výzkumné šetření bylo realizováno za použití kvalitativní metody, konkrétně formy polostrukturovaných rozhovorů. Cílem bylo zajistit potřebná data o jednotlivých aspektech životního stylu, a poté na základě sestavených kazuistik vyhodnotit získané informace.

Práce je věnována všem, kteří se zabývají touto problematikou a chtějí získat hlubší informace o samotných účincích marihuany a jejich uživatelích. Věřím, že tyto informace pomohou i mně, abych získala zkušenosti a znalosti v této oblasti, jelikož mým cílem do budoucna je věnovat se práci s lidmi závislými na omamných a psychotropních látkách a zabývat se protidrogovou prevencí.

# 1 ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl je pojem v dnešní době hojně využívaný. Můžeme se s ním setkat v mnoha různých televizních pořadech, na internetových stránkách či v populárních časopisech určujících trendy. V podvědomí lidí je nejčastěji spojen se zdravým způsobem života či se promítá do mnoha odvětví, jako jsou móda, bydlení, stravování apod. Pojem „životní styl“ je však terminologicky velice obsáhlý. Obecně ho lze chápat jako specifický způsob, jakým žijí jednotlivci nebo sociální skupiny, a vyznačuje se odlišným typem chování a jednání mezi lidmi ve společnosti.

## 1.1 Vymezení pojmů životní způsob, životní sloh a životní styl

V sociologických vědách je užíváno termínů životní způsob, životní sloh a životní styl. Tyto pojmy se dají považovat jako synonyma, avšak je třeba na ně pohlížet jako na odlišné v jejich obsahovém pojetí.

Dle Duffkové je pojem životní způsob obecnějším pojmem než pojem životní styl. Je založen spíše na životních podmínkách, jakými mohou být pohlaví, typ bydliště, věk a fáze životního cyklu či vzdělání, a je zde dána menší možnost subjektivní volby v zásadních momentech životního způsobu (Duffková et al., 2007, s. 80-81).

Kubátová vychází z předpokladu, že způsob života skupin a jednotlivců určuje stupeň materiální a kulturní rozvinutosti společnosti, ve které lidé žijí. Životní podmínky jsou tak třídně nebo stratifikačně diferenciované (Kubátová, 2010, s. 23).

Životní sloh je pojem užívaný od 40. let 20. století Karlem Honzíkem. Honzík byl architekt a představitel sociologie architektury, v nichž je právě architektura připodobňována ke společenskému životu. Dle Kubátové dělí Honzík všechny životní formy jednání, vztahů, vědomí a věcného prostředí na formy věcí a formy stavů. Formy věcí jsou formy věcného prostředí a formy stavů jsou formami vztahů a jednání mezi lidmi (Kubátová, 2010, s. 16-17).

Oproti tomu pojem životní styl je používán ve spojení s jednotlivcem a má spíše kvalitativní charakter než pojem životní způsob. Je charakteristický širokým komplexem činností, postojů, zvyků a hodnot, které specifikují osobnost jednotlivce.

Duffková vymezuje životní styl jako systém „*důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti.*“ (Duffková et al., 2007, s. 31)

Můžeme říci, že v životním stylu je dána větší možnost subjektivní volby jednotlivce, která je předurčena způsoby chování v různých situacích. Z tohoto důvodu byl pro celou práci i výzkum zvolen právě termín životní styl, který specifičtěji vystihuje, jak se jednotliví lidé chovají, uvažují, rozhodují, vzdělávají, pracují, jaké mají postoje a hodnoty apod.

Duffková ve své knize uvádí, že poprvé se pojem životní styl objevil v prvním českém sociologickém slovníku z r. 1970 a jeho autorem je Karel Honzík, architekt, který je také autorem pojmu životní sloh (Duffková et al., 2007, s. 36).

Je známa celá řada pohledů na definici životního stylu. Mnoho autorů tento pojem interpretuje rozličným způsobem.

Jandourek ve svém sociologickém slovníku definuje životní styl jako „*komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Podoba životního stylu je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí. Výrazný životní styl může přejít v subkulturu.*“ (Jandourek, 2007, s. 243)

Machková a Kubátová poukazují více na subjektivní volbu jednotlivce. Životní styl v sobě zahrnuje formy dobrovolného chování, které se projevují v různých životních situacích a jež jsou založené na individuálním výběru z mnoha možností. Rozhodování člověka však není zcela svobodné, ale je ovlivněno i mnoha vnějšími faktory, jakými jsou rodinné zvyklosti, tradice společnosti, ekonomická situace společnosti a v neposlední řadě i sociální pozice jedince (Machková a Kubátová, 2015, s. 15).

Slepičková charakterizuje životní styl jako „*paletu všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování.*“ (Slepičková, 2005, s. 12)

Musíme brát v potaz, že každý z nás je jedinečný a neopakovatelný originál a naše osobnost se utváří povahovými vlastnostmi, genetickými dispozicemi, ale i vlivem životního prostředí a společnosti, ve které žijeme. Člověk spoluutváří a řídí se určitými normami, morálkou, zvyky a tradicí, aby se začlenil mezi ostatní členy společnosti.

Životní styl se utváří v interakcích osobních zvláštností člověka a životní situace se pravidelně opakují a utvářejí typické znaky životního stylu. Tyto znaky popisují ve své knize Kraus a Poláčková dle Žumárové jako:

1. *kognitivní hodnocení sebe sama a svého postavení ve světě*– osobní životní filosofie jako podstata života každého jedince,
2. *způsob prožívání*– lidé se od sebe odlišují kvalitou a intenzitou svých prožitků a potlačování emocí vede někdy k poruchám zdraví,
3. *vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě*– za neznámější regeneraci duševních sil je považována kompenzační seberealizace a velmi důležitá je také schopnost efektivně relaxovat,
4. *zvládání sociální interakce*– člověk ve svém životě potřebuje důležitou sociální síť, která mu zaručuje pocit bezpečí a důvěru, ale zároveň by se neměl stávat závislý na jedné osobě a přicházet tak o svoji citovou samostatnost,
5. *ego úroveň*– osobnostní schopnost zvládat náročné životní úkoly (Žumárová In: Kraus a Poláčková, 2001, s. 153-154).

Duffková tvrdí, že samotný životní styl má celou řadu komponentů, prvků, složek a aspektů. K pochopení může přispět její konceptuální schéma vytvořené na základě otázek, které je třeba si klást při zkoumání životního stylu:

1. *Otázka „CO“?* Jedná se především o způsob, jakým lidé žijí. V obecné rovině se mluví o „životních projevech“, „životních zvyklostech“, „formách života“ (zejména sociálních). V méně obecné rovině se dá mluvit o „chování“, „jednání“ či „praktikách“. V konkrétnějším vyjádření se používají termíny jako „činnosti“ a „vztahy“, které se také považují za jádro problematiky životního stylu. Dá se tedy říci, že životní styl je soubor důležitých činností a vztahů a s nimi spojených osvědčených způsobů jednání, charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti. Jedná se tak o rutinní záležitosti, jakými jsou např. práce, spánek, oblékání, stravování, hygiena, nákupy apod.;
2. *Otázka „KDO“?* Jedná se o subjekt životního stylu. Můžeme sem řadit individuum, skupinu (nejčastějším příkladem je subkultura) a společnost. Sledují se zde charakteristické rysy podle genderu, věku, vzdělání, profese, zdravotního stavu, rodinného stavu a postavení v sociální struktuře společnosti. Podstatná je i sociální role, která je očekávaným způsobem chování, a určuje tak i model životního stylu;

3. *Otázka „KDY“?* Životní styl se odehrává v různých časových dimenzích, a to jednak v dimenzi individuálního času a jednak v dimenzi, která vymezuje pracovní, vázaný a volný čas. Nesmíme však opomenout dimenzi historického času, jež má za následek vývoj životních stylů v různých historických obdobích;
4. *Otázka „KDE“?* Životní styl se odehrává v určitém prostoru, prostředí. Toto prostředí můžeme dělit na fyzické (město, venkov, bydlení, lokální a globální prostředí) a sociální (makroprostředí, mikroprostředí, sociální instituce);
5. *Otázka „S KÝM“?* Je velice často spojena se sociálním prostředím a týká se mezilidských vztahů. Mezilidské vztahy jsou významné pro životní styl, jelikož jedinec je ve vzájemné interakci se sociálním okolím, které ovlivňuje jeho hodnoty a vzory chování;
6. *Otázka „O ČEM“?* Vyplývá ze soužití člověka s jinými lidmi a nazýváme ji regulativy životního stylu člověka. Patří sem především kultura, sociální normy, morálka, hodnoty, potřeby, ideje;
7. *Otázka „ZA KOLIK“ A „KAM“?* Tyto dvě otázky nemohou existovat odděleně, jelikož se vzájemně prolínají, a představují tak jeden pohled na životní styl. Otázka „ZA KOLIK“ znamená ekonomické podmínky života a ve výzkumném šetření bývají tyto představovány jako životní úrovně. Otázka „KAM“ znamená především, jakým směrem se chce člověk ubírat a kam až chce ve svém životě dojít, a nejčastěji je tak zaměňována za kategorii kvality života (Duffková et al., 2007, s. 29-34).

Z výše uvedeného je tedy zřejmé, že samotné definování pojmu životní styl nestačí. Při jeho zkoumání je třeba si klást několik otázek a nalézt na ně odpovědi, jež by spolehlivě vysvětlily všechny jeho aspekty a prvky, které jsou v něm zahrnuty.

## **1.2 Faktory ovlivňující životní styl**

Kraus a Poláčková rovněž zdůrazňují skutečnost, že životní styl individua a jeho specifické rysy závisejí především na vnějších a vnitřních faktorech. Vnější faktory jsou ovlivněny životními, společenskými a kulturními podmínkami, a vnitřní faktory jsou charakteristické osobností jednotlivce se všemi jeho hodnotami, postoji, názory zájmy, schopnostmi atd.

1. *Objektivní společenské faktory* jsou příznačné svými ekonomickými a politickými poměry. Předpoklady pro aktivity spojené s vlastní prací a činnosti ve volném čase ovlivňuje právě ekonomická situace. Například vysoká nezaměstnanost může podstatně ovlivnit životní styl skupiny lidí bez práce. Také vytváření uniformity životního stylu, které jsou příznačné především pro nedemokratické režimy, má za následek vliv politické situace na životní styl. Životní styl také formují kulturní tradice. Utvářejí charakter jednotlivce i celé společnosti. Stejně v životě jednatelce hrají velkou roli zvyky a jednání praktikované v orientační rodině (trávení volného času, hygienické a biologické potřeby, výchova dětí apod.). Na utváření životního stylu má vliv také vědecký a technický rozvoj dané společnosti a vývojová fáze v civilizačním procesu. Dalším příkladem je rozvoj cestování, dopravních prostředků, ale také vliv charakteru bydlení (architektury, urbanizace) na náš život.

2. *Subjektivní osobnostní faktory* představují nejen zájmy a potřeby jedince. Jsou dány osobností samou a jejími individuálními zvláštnostmi. Můžeme sem řadit temperamentové dispozice, intelektovou úroveň, pohlaví a zdravotní stav, jež se kombinují a promítají s výchovným působením. Rodina plní závažnou úlohu ve výchově a pokládá základy na utváření osobnosti jedince. Můžeme zde hovořit i o vlivu vzdělání na utváření životního stylu jednotlivce. Vzdělání, a posléze i profesionální život, mohou podstatně ovlivňovat úroveň a kvalitu způsobu života. Životní styl se mění v průběhu celého života. Proto jsou dalšími faktory věk a zdravotní stav. Například změny psychických a fyzických možností neumožňují s přibývajícím věkem realizovat aktivity, které byly v mládí možné. Odlišný je také životní styl lidí handicapovaných a lidí, kteří jsou pod vlivem drog (Kraus a Poláčková, 2001, s. 155-156).

### **1.3 Typy životních stylů**

Životní styly různých lidí mohou být podobné i rozmanité. Lidé mají rozdílnou morálku, postoje, hodnoty, způsob, jakým tráví volný čas, dokonce se někdy jejich názory nebo činnosti velice podobají. Přesto můžeme najít značné rozdíly v činnostech, jež lidé provozují, a hodnotách, jež uznávají. Právě dle hodnot a činností je nejběžnější rozdělení životních stylů.

Havlík rozděluje životní styl dle hodnot způsobu života na:



- *Životní styl s náplní studia* je charakteristický pro lidi, jejichž hlavní náplní je četba, návštěvy divadel, poznávací výlety, ale i sledování televize. Tyto typy lidí jsou typické svou zvědavostí;
- *Životní styl s nejvyšší hodnotou hraní* je specifický pro „vymetače večírků“ či „lvy salónů“ a příznačný pro sportovce nebo sportovní fanoušky, ale také hráče různých her a návštěvníky zábavních podniků;
- *Životní styl s rozjímáním, provozovaný jednotlivci či v komunitách* je typický pro samotáře, kteří nikdy netráví volný čas s rodinou (Havlík et al., 1996, s.74- 80).

Kraus třídí životní styl dle každodenních činností člověka na:

- *Aktivity orientované na práci, profesi a přípravu na ni:* jedná se o proces vzdělávání, vstup do zaměstnání a následnou adaptaci na práci, profesní vzestup apod.;
- *Aktivity spojené s rodinou:* patří sem vyhledávání partnera, zakládání rodiny, budování a rozvoj domácnosti apod.;
- *Aktivity v oblasti zájmů:* osobní zájmy a jejich pěstování, odpočinek, zábava, relaxace apod.;
- *Aktivity spojené se společenským životem:* jedná se především o podílení se na společenském životě, zapojování se do občanských vztahů či zastávání všemožných pozic ve společenském a politickém životě;
- *Aktivity spojené s uspokojováním biologických a hygienických potřeb:* jídlo, spánek, hygiena (Kraus, 2015 b., s. 102-103).

Je tedy zřejmé, že každá osobnost je originální, a způsob, jakým utváří svůj životní styl s ohledem na své hodnoty, zájmy, názory a činnosti, je velice individuální.

### **Alternativní životní styly**

Jak už jsem uvedla výše, člověk utváří svůj životní styl v souvislosti se svým společenským prostředím a vlivem osobnostních dispozic. Dá se tedy říci, že životní styly mezi lidmi mohou být podobné, ale i zcela odlišné. Každý jednatel má nějaké osobní postoje, názory, vnitřní morálku, hodnoty či způsoby jakými tráví volný čas.

Duffková odděluje odlišné životní styly od těch většinových. Ve společnosti existují hnutí, která se obracejí proti osvědčeným formám společenského života.

Nejčastěji v souvislosti s životním prostředím (ekologové) a se zdravím (zdravý životní styl), ale mohou sem patřit například vegetariáni, punkeři, hnutí hippies či squatterři. Alternativou obecně se rozumí možnost volby mezi dvěma nebo více způsoby řešení. Jak už bylo uvedeno, je zde velké množství různých životních stylů a jedinec má možnost výběru mezi nimi. Alternativní životní styl je životní styl volitelný. Alternativní můžeme být k jednomu „celospolečenskému životnímu stylu“ (konzumní společnost) či k jiným životním stylům. Podstatné je také, v čem se nositelé alternativních životních stylů liší od jiných odlišných životních stylů a v jakém směru je pro společnost alternativní (zda je nežádoucí či žádoucí, pozitivní či negativní). Jelikož se zde jedná o subjektivní volbu jednotlivce, zdá se, že jsou tu i jisté preference určité hodnoty významně ovlivňující a utvářející životní styl. S touto funkcí hodnoty často souvisí i sociální role (Duffková et al., 2007, s. 82-87).

Za alternativní životní styl můžeme považovat i chování lidí, kteří se nějakým způsobem chovají disociálně či deviantně. Patologické jevy jsou součástí jejich životního stylu.

Kraus definuje deviantní způsob života jako „*životní styl osob, které se chovají a jednají deviantně, a kde se sociálně patologické jevy staly součástí jejich každodenního života.*“ (Kraus, 2015 b., s. 103)

Typickým příkladem mohou být právě lidé závislí na psychoaktivních látkách. Drogy výrazně poškozují organismus člověka a vedou k vytvoření nevhodného životního stylu. V mé práci se konkrétně zaměřím na pravidelné a dlouhodobé uživatele marihuany, kteří jsou na této látce závislí.

Uživatelé marihuany užívají tuto látku k vyplnění prázdného času. Dostál se domnívá, že marihuana mění vnímání času a činí přítomnost zajímavější, a je tedy prostředkem proti nudě. Mnozí pravidelní uživatelé bývají nezaměstnaní a nečinní, právě díky vysoké frekvenci pravidelného užívání. Konzumenti spojují kouření marihuany s příjemně stráveným časem. Někteří jedinci v něm hledají motivaci pro nové aktivity nebo pouhé vyplnění volných chvil a jiní ho užívají pro zpříjemnění již probíhajících činností. Nejvíce však racionalizují užívání převážně silní a pravidelní kuřáci. Tito lidé kouří v podstatě denně, a vytváří tak dojem, že ke konzumaci je vždy dobrý důvod. Paradoxně však u nich dlouhodobá spotřeba vyvolává pocit promarněného času. Tento pocit ztraceného času často ospravedlňují a zobecňují či přenášejí na druhé. Dochází tak u nich k nedostatečné sebekontrolě. Jediným řešením je tak úplné zanechání konzumace. To však znamená snahu uniknout

prázdnému času a nalézt v neuspokojivém světě silné zážitky. V případě nutnosti tak tito lidé užívání zmírní či zanechají na určitou dobu, ale jakmile toto období pomine, vrátí se ke své zálibě (Dostál, 2013, s. 41-43).

### **Zdravý životní styl**

Opakem deviantního životního stylu je právě zdravý životní styl. Pokud se zamyslíme nad pojmem zdraví, většina z nás ho vnímá jako velmi ceněnou hodnotu v životě každého člověka. Považujeme ho za samozřejmost, aniž bychom si naplno uvědomovali, co přesně znamená a jaké důležité aspekty obsahuje. Je však nesporné, že způsob, jakým ovlivňujeme naše zdraví, ovlivňuje i náš životní styl.

Jandourek definuje zdraví jako „*stav psychického, fyzického a sociálního blaha, vnitřní rovnováhy organismu a rovnováhy s prostředím.*“ (Jandourek, 2007, s. 278)

Je zcela zřejmé, že na zdraví musíme hledět jako na pojem, který je ovlivňován mnoha prvky, a nemůžeme ho vnímat jenom z medicínského pohledu, ale vyžaduje velice komplexní přístup. Zdraví se všemi jeho aspekty je tudíž rozhodující při utváření našeho životního stylu.

Kraus uvádí, že: „*zdravý životní styl není otázkou jen správné výživy a dostatečného pohybu, ale také duševního zdraví, které by mělo být v rovnováze, a sociálního života člověka. V současné době žijeme v neustálém stresu a spěchu a nedokážeme správně relaxovat. Máme málo volného času, a pokud nějaký máme, neumíme ho správně využít.*“ (Kraus, 2015 b., s. 104)

Čevela konstatuje, že odpovědnost za vlastní zdraví závisí na osobním přesvědčení každého jedince a jeho postoji. Je podmíněna faktory sociálního prostředí, faktory ekonomickými, praktickými možnostmi, vlastními zkušenostmi apod. Napomáhat vytvářet a udržovat zdravý životní styl by tedy mělo především prostředí, a to realizací veřejné politiky orientované na zdraví, specifickými programy a zvyšováním motivace lidí k posilování vlastního zdraví. Bez posilování a rozvíjení zdravého chování (vyvážená výživa, žádoucí tělesná aktivita) a bez snižování škodlivých návyků (nadměrné používání alkoholu, kuřáctví, zneužívání farmak a psychotropních látek) se neobejdeme (Čevela et al., 2009, s. 40).

Kraus a Poláčková zdravý životní styl orientují na tyto okruhy:

1. *životní rytmus*: poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzická a psychická zátěž,

2. *pohybový režim*: přiměřená fyzická námaha aktivní a pravidelná tělesná kultura,
3. *duševní aktivita*: kulturní zájmy a další vzdělávání s ohledem na duševní hygienu,
4. *životospráva a racionální výživa*: slouží k zachování tělesné a duševní hygieny,
5. *zvládání náročných životních situací* (Kraus a Poláčková, 2001, s. 158).

Abychom dosáhli zdravého životního stylu, je třeba dbát o naši tělesnou, psychickou a duševní stránku. Dalo by se však říci, že v současné společnosti nejsou vhodné podmínky pro zdravý životní styl. Může za to především vědecký a technický pokrok. Není tedy divu, že největším zájmem současné doby je hledání zdravého životního stylu.

## 2 DROGY A DROGOVÁ ZÁVISLOST

Drogy a psychotropní látky tu byly už odjakživa. Lidé je užívali z mnoha důvodů. Někteří hledali únik od reality a zpestření svého fádního života. Jiní je pokládali jenom za součást různých rituálů či hlubší proniknutí do své osobní integrity. Drogy tu zkrátka byly, jsou a budou. V současné době však můžeme mluvit o rapidním zvýšení počtu uživatelů drog. Může za to především hektická a uspěchaná doba, která klade na člověka vysoké nároky. Lidé tak hledají nejrůznější cesty k úniku, a tím nejběžnějším bývají právě drogy.

Droga vyvolává dle Krause změny v psychických i fyziologických funkcích organismu. Jakákoli libovolná psychotropní látka se opakovaným užíváním může stát drogou. Tyto psychoaktivní látky vyvolávají závislost a jsou návykové (Kraus, 2015 a., s. 178).

Fischer a Škoda říkají, že „*návyková látka je každá chemická látka, která mění psychický stav a na kterou se může vytvořit návyk a závislost.*“ (Fischer a Škoda, 2009, s. 88).

### 2.1 Dělení drog

Drogy se třídí nejrůznějším způsobem. Mezi nejznámější a nejběžnější dělení v populaci z právního hlediska jsou drogy legální a nelegální. Mezi legální drogy patří alkohol, který je ve společnosti hojně užívanou a tolerovanou drogou. Mezi nelegální (ilegální) drogy, které jsou v naší společnosti zákonem zakázány, patří marihuana, pervitin, heroin a jiné. Tímto dělením rozlišujeme i postoj společnosti k těmto drogám, avšak závislost vzniká na legálních i nelegálních drogách. Další obecné dělení může být podle míry rizik, které daná droga způsobuje. Rozlišujeme tak tzv. měkké a tvrdé drogy. Měkké drogy jsou např. káva, tabák či marihuana. Tvrdé drogy jsou právě ty, na kterých hrozí vysoké riziko závislosti. Patří sem např. heroin, pervitin, kokain a jiné. Toto dělení je sice velice rozšířené, avšak nepřesné a velice spekulativní. Nejlepší způsob dělení je právě podle jejich složení do několika skupin:

## **1) Alkohol:**

Jedná se o nejstarší drogu, která je společností nejvíce tolerovaná. Alkohol (ethanol, etylalkohol) spadá do skupiny látek, které se nazývají alkoholy. Je to sloučenina získaná kvašením cukru. Nejčastěji jsou v naší společnosti užívána piva, vína, lihoviny. Obsahují chemickou látku etylalkohol (etanol), která je také intoxikujícím prvkem. Alkohol jako takový je právě nápoj, který je z největší části směsí ochucené vody a lihu (Drogy– otázky a odpovědi, 2007, s. 138).

Stone a Darlington prohlašují, že již od starověku se alkohol používal k léčbě, nejčastěji jako prostředek pro rozpouštění přípravků z rostlinných nebo živočišných tkání. Ve starověké kultuře se větší dávky alkoholu či alkohol s příměsí opia používal především k tlumení bolestí a jako znecitlivující lék do doby, než byla objevena anestetika. Staré sumerské údaje ukazují, že už v dřívějších dobách ho staří Řekové a Římané používali i k „zábavním účelům,“ ve formě kvašených nápojů z ječmene, a později i vína (Stone a Darlington, 2003, s. 357).

Alkohol bývá řazen do skupin tlumivých návykových látek. Působí v oblasti myšlení a zkresluje úsudek. Ovlivněna je i řeč a chování ve spojení se zhoršenou schopností myslet. Konzumenti alkoholu bývají agresivní a mají zhoršenou sebekontrolu nad svými emocemi. Při požití velkého množství dochází ke ztrátě studu a veškeré zábrany jsou oslabeny. Dlouhodobé užívání má za následek poškození centrální nervové soustavy, srdce, cév, jater i ledvin. Přináší však i psychická (halucinace, paranoidně psychotická porucha, alkoholová demence) a sociální (rozvrat rodiny, zanedbávání dětí, ekonomický úpadek) rizika (Návykové látky, 2017, online).

## **2) Nikotin:**

Iversen uvádí tuto drogu jako nejčastěji užívanou ve formě kouření tabáku, který je příčinou libých pocitů. Působí na receptory neurotransmiteru acetylcholinu a na nervové spoje, které uvolňují acetylcholin. Fungují také jako aktivátory mozkových hemisfér, jež jsou zodpovědné za myšlení. Kuřáci mají pocit, že jim to díky nikotinu lépe přemýšlí a že v nich vyvolává uklidňující účinky. Tabák se užívá také šňupáním a žvýkáním, ale nejúčinnější aplikací je právě kouření. Spalování tabáku má za následek přechod nikotinu do plynného skupenství a inhalací se dostane do plic a přes jejich velký vnitřní povrch přechází do krve. Mozek kuřáka nikotin ovlivní už několik vteřin poté, co dým vdechl (Iversen, 2006, s. 87).

Tabákový kouř obsahuje přes šedesát látek s karcinogenními účinky. Kouření ohrožuje zdraví kuřáka a má za následek vznik mnoha nemocí, jako je například

rakovina. Kouření urychluje rozvoj aterosklerózy (kornatění tepen), jejímž důsledkem jsou mozkové cévní příhody a srdeční infarkty. Velmi nebezpečné je kouření v těhotenství, kdy se zvyšuje pravděpodobnost potratu či narození dítěte s vrozenými vývojovými vadami. Velkým rizikem je pasivní kouření. Jedná se o nedobrovolné kouření spojené s pobytem v uzavřeném prostoru, ale i v otevřeném prostoru s kuřákem. Nejvíce jsou pasivním kouřením ohroženy děti, které jsou nuceny vdechovat cigaretový kouř (Odvykání kouření, 2017, online).

### 3) Halucinogeny:

Hosák je popisuje jako látky, které vyvolávají změny a poruchy vnímání, kognitivních funkcí a nálad. Po užití halucinogenu nastupuje pocit euforie a tělesného blaha. U konzumentů těchto drog dochází k derealizaci (svět je pouhá iluze), depersonalizaci (člověk sám sebe vnímá jako divák a má pocit, jako by jeho vlastní tělo patřilo někomu jinému) a především k halucinaci (barevné mozaiky, hýbající se stromy). Při opakovaném užívání dochází ke změnám hodnotového žebříčku, postojů, a zvyšuje se tolerance a bažení (Hosák et al., 2015, s. 173).

Látky této skupiny jsou nejčastěji užívány při tanečních party. Tóny hudby jsou sytější a barvy jasnější. Vysoké dávky či náhlá změna situace při intoxikaci, může vést k úplné ztrátě kontroly, která může vyvolat paniku. Jejich největší nebezpečí spočívá právě v účincích samotných. Fyzická a psychická závislost na halucinogenech nebyla prokázána (O drogách, 2003–2017, online).

Přehled některých halucinogenů:

- **Psilocibin:** látka obsažená v halucinogenních houbách. Z našich českých hub mají halucinogenní účinky mochomůrka červená a lysohlávky;
- **Meskalin:** pochází ze středoamerického kaktusu a nejběžněji je užívána k rituálům středoamerických indiánů;
- **Durman:** užívá se v podobě semen, které mají halucinogenní účinky a účinnou látkou je atropin;
- **LSD (diamid kyseliny lysergové):** jedná se o syntetický halucinogen. Původně se však jednalo o přírodní látku a o produkt obilné sněti paličkovice nachové. Byl hojně využíván v 60. letech hnutím hippies, ale také v psychiatrii;
- **Tripy:** jsou malé papírky napuštěné roztokem LSD (Substituční léčba, 2017, online).

#### 4) Kanabinoidy:

Iversen uvádí, že se užívají se v podobě sušených listů a květů pocházejících z rostlin konopí. Hlavní psychoaktivní složkou této rostliny je THC (delta - 9- tetrahydrokanabinol). Nejčastěji se kouří ve formě cigaret (jointů) či v různých druzích dýmek. Užívá se i perorálně (nejčastěji jako přídatek do jídla či mléka). Toto užívání je však nebezpečné, jelikož absorpce THC do krve je pomalá a uživatel si nemůže být jist, jestli dávku nepřehnal, či naopak nepožil malé množství (Iversen, 2006, s. 94-96).

Stone a Darlington říkají, že samotné kouření konopí navozuje příjemné pocity štěstí, dobré pohody a sebedůvěry. Ulevuje od úzkosti a napětí. Časté kouření konopí přináší i dlouhodobá nebezpečí, jako je riziko karcinomu plic (Stone a Darlington, 2003, s. 372).

Konopí se objevuje ve dvou podobách. Jako přírodní konopí a uměle pěstovaná rostlina vypěstovaná v laboratorních podmínkách či jako hašiš, který se objevuje ve formě sušené pryskyřice získané z rostlin konopí. (Návykové látky, 2017, online).

#### 5) Opioidy, opiáty:

Podstatnou složkou této drogy je opium (zaschlá šťáva nezralých makovic). Opiáty jsou označovány jako tlumivé látky, které mají chemickou strukturu blízkou morfinu (hlavní alkaloid opia) a vážou se v mozku člověka na opioidní receptory (Drogy–otázky a odpovědi, 2007, s. 168).

Kraus do této skupiny řadí tyto opiáty:

- **Braun:** účinná směs derivátu kodeinu, tekutina nahnědlé barvy užívaná většinou nitrožilně;
- **Heroin:** klasický představitel skupiny opiátů a nejrozšířenější droga vůbec. Ve 20. století byl využíván ve farmaceutickém průmyslu a později byla legální výroba zastavena;
- **Kodein, morfin:** jsou stejně jako předcházející drogy vyráběny ze surového opia (žlutozelená šťáva vytékající z nezralých makovic) a využívány v medicíně pro uklidnění a tlumení bolesti (Kraus, 2015 b., s. 180).

#### 6) Stimulační drogy (psychostimulancia):

Machková a Kubátová je označují jako látky, které mají různou chemickou strukturu. Vyvolávají tělesné a duševní povzbuzení a zvyšují pohotovost organismu



k výkonu. Po jejich užití je navozen pocit bdělosti a přílivu energie, zvyšuje se i sebedůvěra. Po odeznění účinku však nastupuje únava a deprese v důsledku vyčerpání energetických zásob. Jelikož psychostimulancia podporují energetický výdej, zahánějí i pocit hladu, a dochází k snížení spotřeby jídla. Na rozdíl od opiátů u nich není vyjádřena závislost fyzická, ale spíše psychická. Nejčastěji se aplikují inhalací (šňupáním), injekčně, perorálně (přidáním do nápoje) a některé se kouří. Časté užívání způsobuje paranoidně-halucinatorní syndrom („stíhu“) přecházející do toxické psychózy, kdy člověk není schopen jednat v souladu se svým okolím a ohrožuje sebe i ostatní (Machová a Kubátová, 2015, s. 82).

Mezi stimulační drogy patří:

- **Pervitin (metamfetamin):** nejznámější stimulační droga pocházející z České republiky, kde roste její obliba. Nejrozšířenější je její domácí výroba a příprava z látky efedrin, jenž je možné získat z některých volně prodejných léků;
- **Kokain:** přírodní droga obsažená v listech jihoamerického keře Erytroxylon coca. Je oblíbenou drogou spíše středních a vyšších tříd. V současnosti je užíván také v podobě cracku, který se kouří;
- **Extáze (MDMA-metylendioxyamfetamin):** někdy také označovaná jako taneční droga, která je velice oblíbená na tanečních party, kde bývá její užívání spojeno s určitým typem hudby. Po užití extáze lidé snáze navazují vztahy a lépe spolu komunikují. Bývá prodávána v tabletách, které mají různé podoby, a není tak nikdy jednoduché říci, zda se jedná o čistou extázi (Substituční léčba, 2017, online);

Někdy mezi stimulační drogy bývá řazena i káva a čaj, které jsou legální a jejich účinky jsou nepatrné a nejsou nebezpečné.

## 7) Těkavé látky:

Dle Kaliny jsou často užívány jako doplňkové drogy při nedostatku drogy primární. Užívání organických rozpouštědel bývá nejčastější v sociálně slabších komunitách právě díky jejich nízké ceně. Mezi typické zástupce patří toluen, trichloretylen, aceton, éter, chloroform a další složky, jež se vyskytují v lepidlech, ředidlech a rozpouštědlech. Aplikují se výhradně inhalační cestou, výjimečně nitrožilně. Vdechnutím koncentrovaných par se droga dostává přes plicní sklípky a efekt nastupuje téměř okamžitě po užití. Inhaluje se pomocí igelitového sáčku

či napuštěného hadříku, což znemožňuje jejich přesné dávkování. Vzhledem k těkavosti efekt odeznívá po několika minutách (Kalina, 2015, s. 75).

Skála blíže popisuje účinky této drogy. Dle jeho slov se při inhalaci objeví rychlá euforie se zvýšeným sebevědomím a zrakové halucinace, které se rychle mění. Méně často se objevují i halucinace sluchové. Při velkých dávkách může nastat „náhlá smrt“, důsledkem je pak srdeční tachyarytmie (Skála, 1987, s. 145).

## 8) Léky (zneužívání farmak):

Kalina zneužíváním označuje právě užívání léku neschváleným způsobem či v rozporu s doporučením lékaře. Nejčastěji jsou zneužívány látky ze skupiny opioidních analgetik, sedativ, hypnotik a anxiolytik. Někdy se také léky zneužívají pro výrobu drog, jedná se však o léky s obsahem efedrinu a pseudoefedrinu pro výrobu pervitinu. Důvody zneužívání farmak mívají často počátek léčebný, s rozvojem tolerance mají uživatelé snahu udržet dosavadní efekt látky a předejít zhoršení stavu v souvislosti s vysazením. Intoxikace bývá podobná intoxikaci po požití alkoholu, včetně zevních projevů. Látky navozují celkové zklidnění a redukují míru strachu a úzkosti. Dlouhodobé užívání větších dávek vede k rozvoji fyzické i psychické závislosti (Kalina, 2015, s. 61-63).

Některé léky s psychotropním efektem:

- **Benzodiazepiny:** léky s anxiolytickým, sedativním, hypnotickým, antiepileptickým, protikřečovým a centrálně myorelaxačním účinkem;
- **Barbituráty:** léky se sedativním, hypnotickým, antiepileptickým a protikřečovým účinkem, jsou mnohem nebezpečnější než benzodiazepiny;
- **Antidepressiva:** užívané k léčbě psychotických poruch, které patří mezi nejtěžší duševní onemocnění;
- **Antipsychotika:** rovněž používané k léčbě psychotických poruch, zneužívání této skupiny látek je však poněkud vzácné (O drogách, 2003–2017, online).

## 2.2 Závislost na drogách a její vznik

Lidé většinou vyzkouší drogy ze zvědavosti či jako možnost řešení životních problémů. Drogy jim přinášejí i únik od každodenní reality a zpestření života.

Kraus ve své odborné literatuře v souvislosti s užíváním drog používá následující pojmy:

- 1) *Úzus*: jedná se o užívání, které je ve shodě s předpisy a v zájmu jedince i společnosti;
- 2) *Abúzus*: nadměrné užívání drog;
- 3) *Misúzus*: užívání drog, které není v souladu s náhledem medicíny. Velmi často je tento pojem vnímán jako určité zneužití v situacích nepřijatelných, jakými může být užívání drog v těhotenství či například řízení motorového vozidla pod vlivem drog (Kraus, 2015 b., s.178). Problém však nastává při častém užívání drog. Člověk postupem času ztrácí kontrolu nad drogou a stává se na těchto psychoaktivních látkách závislý;

Nejlépe závislost definuje Nešpor ve své knize, kde se řídí mezinárodní klasifikací nemocí, která označuje závislost jako „*skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí, být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuoživení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.*“ (Nešpor, 2000, s. 14)

Hubinková klade důraz na odlišnost fyzické a psychické závislosti. Psychická závislost je spojena s okolnostmi, které doprovázejí užívání drog. Může se jednat o dobu užívání, prostředí, rituály spojené s přípravou či se samotným užitím. Psychická závislost by neměla způsobovat abstinenci příznaky, může se však dostavovat pocení či třes, které jsou však odrazem toho, že lidská psychika je spojena s fyzickou podstatou. Fyzická závislost na rozdíl od psychické závislosti je nebezpečná. V tomto případě patří droga do rovnováhy organismu a při jejím vysazení se dostavují stavy, které mohou vést i ke kolapsu. Organismus si tak zahrne drogu do svého systému a do látkové výměny, a pak se dostavují pocity, kdy prostě něco chybí (Hubinková, 2008, s. 226).

Nešpor konstatuje, že závislost můžeme diagnostikovat tehdy, dochází-li během jednoho roku ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) silná touha nebo pocit puzení užívat konkrétní látku,

- b) potíže v sebeovládání při běžném užívání látky, jedná se především o začátek či ukončení nebo o množství látky,
- c) tělesný odvykací stav. Dochází zde k odvykacímu stavu, který je typický pro určitou látku. Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním látky,
- d) průkaz tolerance k účinku látky vyžadováním vyšších dávek, aby se dosáhlo účinku, jenž byl vyvolán při užití nižších dávek,
- e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky. Převážná většina času je tak věnována k získání či užívání látky a následnému zotavování z jejího účinku,
- f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků, jakými mohou být zdravotní komplikace či psychické a sociální problémy (Nešpor, 2000, s. 14).

Zneužívání návykových látek, jak už jsme si uvedli, se nazývá abúzus. Tento syndrom a jeho vznik může být charakterizován mnoha aspekty. Závislost na drogách nevzniká náhle a je podmíněna některými faktory. Za příčinu bývá nejčastěji označována somatická, psychická či sociální oblast.

Dle Fischera a Škody rozvoj závislosti na drogách probíhá v několika po sobě jdoucích fázích:

- 1) *stadium (experimentální)*: Člověku, který poprvé vyzkouší drogu, přináší tato látka příjemné a dosud nepoznané prožitky a negativní účinky nebývají ve většině případů patrné. Důvodem k vyzkoušení drogy může být únik z reality. Člověk má pocit lepšího zvládnutí osobních problémů a pro okolí jedince je tato situace vnímána jako změna k lepšímu, proto se tato fáze experimentování lépe utají. V tomto stádiu se dá situace konzumace drog lépe podchytit a je zde velká šance na zanechání tohoto typu chování a nahrazení jinými způsoby řešení nepříjemných situací a nalezení přijatelnějšího uspokojení potřeb;
- 2) *stadium (příležitostného užívání)*: Jedinec drogu vnímá jako nejlepší možný způsob při řešení osobní a sociální nouze či nudy a za tímto účelem ji užívá. Je si vědom svého negativního chování, avšak tají ho před okolím;
- 3) *stadium (pravidelného užívání)*: V této fázi nastává častější opakování užívání látky spojené s popíráním rizik, které uživatel pravidelně konzumuje

drogy přináší. Jedinci přestává záležet na okolí a dochází ke ztrátě zaměstnání a zániku vztahů s blízkým okolím a rodinou. Typická je lhostejnost pro tuto skutečnost a propadnutí droze;

- 4) *stadium (návyk a závislost)*: U jedince dochází ke změnám hodnot a jediná jeho motivace je droga. Patrné jsou závažné somatické, psychické a sociální problémy (Fischer a Škoda, 2014, s. 95-96).

Jednotlivé fáze probíhají postupně za sebou a závislý jedinec jimi vždy prochází. Je však velice individuální, kdy a zda vůbec nastoupí poslední fáze závislosti. Časté experimentování s drogami je proto velice nebezpečné pro každého člověka.

## 3 CHARAKTERISTIKA MARIHUANY

Marihuana je jednou z nejužívanějších drog na našem území. Užívání této drogy je v současné době předmětem mnoha kontroverzních debat. Jsou zde její zastánci, kteří volají po její legalizaci, ale i její odpůrci, kteří zdůrazňují mnoho negativních skutečností ovlivňující zdraví a život uživatelů. Můžeme k ní přistupovat jako k droze či jako k léku. Je třeba však pohlížet na tuto rostlinu mnohem komplexněji a všimnout si i jejích kvalit a užitečného využití v praxi. Na druhou stranu nesmíme opomenout ani její rizika plynoucí z nevhodného užívání. Proto je třeba se zaměřit i na její uživatele a zkoumat jejich vztah k této droze a charakteristické chování spojené s jejím užíváním.

### 3.1 Historie konopí

Konopí provází lidstvo od pradávna. Nicméně není zcela jasné, kdy člověk a tato rostlina přišli do styku. Je však nepochybné, že konopí ovlivnilo historii a vývoj lidstva. Našlo uplatnění v mnoha sférách od léčebné, řemeslné až po rituální.

Robinson poukazuje na skutečnost, že žádná jiná rostlina neměla s lidstvem tak komplexní vztah jako právě konopí, které se užívalo k mnoha účelům. Konopí se s největší pravděpodobností začalo využívat v centrální Asii. Stalo se první rostlinou pěstovanou pro vlákno. Bylo tak jednou z nitek, které držely společenství pohromadě. Lidé sklízeli konopí pro svou obživu, a to jim poskytovalo materiál okamžitě použitelný v jimi vynalezených řemeslných výrobcích (Robinson, 2004, s. 136-137).

Dupal ve své knize uvádí, že již staří Číňané se spoléhali na konopí nejenom pro výrobu vlákna, ale její semena byla spolu s rýží, ječmenem, pšenicí a sójovými nejstarším používaným zrním. Mimo jiné se z nich vyráběly sítě na lov ryb a zvěře, silná lana a papír. Číňané spotřebovali ke svým účelům každou část této rostliny. Konopí dále proniklo do Afriky a posléze i do Evropy. Konopné vlákno se posléze stalo hlavní plodinou v historii téměř každé evropské země (Dupal, 2010, s. 16-18).

O léčebných účincích marihuany mluví i Dreher. Od šestnáctého století bylo konopí doporučováno v mnoha herbářích k terapii revmatu, onemocnění dýchacích cest a jiných chorob. V devatenáctém století bylo užíváno proti migréně, poruchám spánku a křečím. Jako léčivo získalo největší obdiv v letech 1842 až 1900, kdy bylo

konopí nejpoužívanějším a nejprodávanějším analgetikem v Americe (Dreher, 2017, s. 164).

Marihuana byla dle Dupala po tisíce let oceňována jako medikament, především pro své euforizující vlastnosti. Do začátku dvacátého století se však lékaři odvrátili od tohoto medikamentu a začali využívat aspirin a jiné nové léky. Na přelomu století se americké zákony marihuany netýkaly. Jako drogu jí zneužívaly a kouřily pouze minoritní skupiny obyvatel– mexičtí dělníci, jižanští černoši a nově přicházející Filipínci. Vznikla tak pověra, že marihuana je příčinou vyšinutosti, chlípnosti, násilí a zločinu. Ve společnosti se udržoval mýtus, který tvrdil, že marihuana dláždí cestu k závislosti na dalších drogách. Propaganda tak v následujícím období přerostla do anti-marihuanové hysterie (Dupal, 2010, s. 19).

Robinson také popisuje začátek dekády let šedesátých. Pro konopí představovala tato doba nejasnou politickou a sociální pozici. Užívání marihuany se stávalo stále běžnějším. Přesto se vážně neuvažovalo o legislativních změnách. Většina politiků však byla přesvědčena, že konopí je nebezpečné narkotikum. Organizace spojených národů vyjadřovala svůj postoj velice negativně. Tvrdila, že každá členská země smí přijmout taková opatření, která jsou nutná k prevenci zneužívání a obchodování s konopím. Toto přesvědčení ve společnosti vyvracelo hnutí hippies, pro které se konopí stalo součástí jejich životního stylu. Od roku 1973 se užívání marihuany šířilo napříč sociálním spektrem. Nebylo záležitostí pouze okrajových skupin. Marihuana se stala mocným symbolem svobody a občanské revolty (Robinson, 2004, s. 219-220).

Miovský uvádí, že v roce 1993 umožňovaly směrnice Evropského hospodářského společenství pěstování konopí s nízkým obsahem THC. Německo a Nizozemsko jako jediné země Evropské unie dekriminlizovaly držení malého množství konopí pro rekreační užívání. Česká republika schválila v roce 2005 návrh rekonodifikace trestního řádu rozdělující ilegální drogy do dvou skupin na konopné látky a ostatní. To mělo za následek, že i u nás se lišil postih za výrobu, distribuci a držení pro vlastní potřebu od postihu za užívání ostatních drog (Miovský, 2008, s. 54-56).

Na přehledu některých, zde uvedených, historických událostí, je tedy zřejmé, že přístup ke konopí se lišil v různých dobách a zemích. Docházelo ke kulturním, historickým a sociologickým procesům ve vztahu ke konopí, jež měli za následek podstatné změny v legislativě. V současné době je díky různým hnutím usilováno

o legalizaci konopí a zmírnění zákonů, které se týkají užívání konopí pro rekreační i léčebné účely.

### 3.2 Konopí a konopné drogy

Dupal označuje konopí za velice ojedinělou rostlinu, která je výjimečná v mnoha směrech. Ve světě rostlin je to jediný známý rod, jenž produkuje chemické látky zvané cannabinoidy. Tyto látky působí na psychiku člověka takovým způsobem, který ho přivádí do stavu opojení. Právě tento stav zapříčiňuje, že konopí je mnohdy tak oblíbené. Na rozdíl od psychoaktivních látek, které obsahují jiné rostliny, cannabinoidy nepatří do skupiny alkaloidů (Dupal, 2004, s. 20).

Konopí je jednoletá dvoudomá rostlina maximálního vzrůstu. Mnohdy dosahuje výšky kolem dvou metrů. Nejmhutnější bývají samičí rostliny a jsou i významnější z hlediska obsahu psychotropních látek (Drogy-otázky a odpovědi, 2007, s. 153-154).

Je však velice podstatné odlišovat technické konopí od konopí vhodného pro „výrobu“ marihuany (využitelného k lékařským a relaxačním účinkům). Dnešní technické konopí zahrnuje odrůdy konopí setého šlechtěného za účelem snížení hladiny THC pod úroveň 1 % (běžný obsah je od 5 % do 15 %). Takto nízká produkce psychoaktivních látek je dále snižována pěstební strategií. Konopí je tak seto na vlákno do hustých řádků. Díky tomu má jednoduchý kolem 2 m dlouhý štíhlý stonek s jedním vrcholem květů. Vzhledem k výskytu hermafroditů a samců jsou tyto květy plné semen. Ke kouření jsou tak nevhodné, jelikož zvýšený výskyt semen snižuje produkci THC. Podle oblasti a strategie pěstování je možné vypěstovat dvě rozdílné odrůdy, již zmíněné konopí seté a odrůdy indického konopí (Legalizace, 2009, online).

Miovský dělí konopí seté na dva podstatně odlišné poddruhy:

- *Konopí plané:* jedná se o jednoletý plevel, typický je svým nízkým, silně se větvcím stonkem s malými listy a drobným plodem. Je nenáročný na půdu a klima. Odolává chorobám a škůdcům.
- *Konopí kulturní:* dosahuje velikého vzrůstu s méně se větvcím stonkem a většími listy. Semeno je větší než u planých forem a na rozdíl od nich má vyšší nároky na pěstování a nižší odolnost proti chorobám.

Dále se konopí dělí dle Miovského na:



- *Konopí indické*: dosahuje výšky až 1,5 metru, značně se větví a obrůstá až 12četnými listy. Semena jsou tmavá, lesklá a mramorovitě zbarvená. Tento druh se pěstuje především v Indii, Íránu, Afghánistánu, Turecku, Sýrii a v severní Africe. Nejčastěji se užívá pro výrobu hašiše z omamných látek obsažených především v pryskyřici samičího květenství.
- *Konopí rumištní*: jeho rostliny jsou velmi malé a mají tenký, slabě vláknitý stonek téměř bez větvoří, listy má však poměrně velké. Obsah psychoaktivních látek je středně vysoký (Miovský, 2008, s. 63-64).

Zjednodušeně se dá říci, že nejběžněji bývají uváděny druhy dva - konopí seté (*cannabis sativa*) a konopí indické (*cannabis indica*). V dnešní době však toto obecné dělení takřka ztratilo svůj smysl. Současně pěstované konopí užívané pro rekreační a léčebné účely je vlastně křížené mnoha odrůdami. Druhů konopí existuje velká řada.

Dupal dále od sebe rostliny rozlišuje dle koncentrace cannabiodů, jež se liší v různých částech rostliny. Závisí tedy na koncentraci a vývinu pryskyřičných žláz, které jsou různé v jednotlivých částech rostliny. Samičí okvětní lístky mají koncentraci živočišných žláz nejvyšší, a tudíž jsou nejpotentnější. Semena a kořeny neobsahují živočišné žlázy vůbec a obsahují jen stopové množství účinných látek. Na rostlině se potence zvyšuje v částech směrem k vrcholu. Na vrcholu jsou tedy nejsilnější. Nejspodnější listy na hlavním stonku obsahují nejnižší obsah účinných látek z využitelného materiálu (Dupal, 2010, s. 36-37).

Konopí je pěstováno venku či v domácím prostředí. V případě venkovního pěstování lze pěstovat na zahradě, na palouku, ale i ve skleníku. Konopí pro svůj růst potřebuje dostatek vláhy a slunce. Abychom docílili vysokého růstu rostliny, je třeba zajistit dostatek živin a prostoru. Jde o způsob pěstování, který si příroda reguluje sama. Rostlinu však může poškodit mnoho škůdců a chorob. Pokud pěstujeme doma v uzavřených prostorech, je k tomu potřeba nutné příslušenství. Nejčastěji se k tomuto pěstování využívají staré šatní skříně či speciální pěstební boxy. Jedná se o co nejdokonalější simulaci ideálních podmínek. Je regulována doba svitu, množství živin a zálivky, kyselost pěstebního substrátu, teplota i vlhkost. Pěstební prostor je možno umístit kamkoli v bytě. Nevýhodou bývá náročnější udržování ideálního prostředí pro růst rostlin a nepochybně i pořizovací náklady k zajištění vhodných pomůcek a způsobu pěstování (Legalizace, 2009, online).

Jak je uvedeno výše, druhů konopí je velké množství. Je to dáno především cíleným pěstováním, kdy dochází ke křížení mnoha odrůd. Pěstitelé se tak snaží zvýšit

podíl psychoaktivních látek obsažené v rostlině a posílit či odstranit některé vlastnosti typické pro rostlinu.

Z konopí lze získat tři nejznámější druhy konopných drog. Všechny obsahují cannabinoidy. Tyto látky jsou zodpovědné za jejich psychoaktivní účinek. Mezi konopné drogy patří:

### **1) Marihuana**

V současné době díky domácímu pěstování, kdy jsou rostliny konopí sofistikovaně vypěstovány, dochází ke zvýšení obsahu THC vyskytujícího se v rostlině. Takto vypěstované konopí je poté prodáváno na černém trhu jako marihuana. „*Marihuanou rozumíme květy s okvětními lístky usušené samičí rostliny konopí, které jsou, popřípadě smíchány s většími listy.*“ (Miovský, 2008, s. 126)

Dupal také popisuje užívání této drogy. Marihuana se kouří ve formě cigarety nebo užívá orálně. Nejužívanější způsob této drogy je právě vdechování kouře z hořících látek. Aplikuje se čistá či smíchaná s tabákem. Tabákem se droga ředí. Tabák rovněž zajišťuje, že cigareta lépe hoří a nedoutná. Cigareta obsahující sušené květy marihuany smíchané s tabákem se nazývá „joint“. Pokud se však marihuana užívá ze zdravotních důvodů, je vhodná inhalace v čisté formě. Zvláštní způsob užívání marihuany je marihuanový doutník nazývaný „blunt“. Místo cigaretového papírku je zde používán list tabáku. Balí se čistý materiál a jako podpora hoření slouží právě tabákový list. Marihuana se plní do dýmek, vodních dýmek či se pro inhalaci užívá „sklo“. Přenosná vodní dýmka se nazývá „bong“. Marihuana je při kouření uložena v kotlíku a prochází přes vodní lázeň. Kouř se tak ochladí a ve vodě zůstane podstatná část nečistot. „Sklo“ je malá skleněná trubička na konci rozšířená, kde se „nabije“ marihuana, která se zapálí, a poté se inhaluje kouř. Novějším a méně škodlivým způsobem inhalace je používání přístroje zvaného vaporizér. Snižuje tvorbu dehtů a jiných pevných zplodin spalování, protože udržuje teplotu nad hodnotou a dochází tak při ní k odpařování THC. Perorálním požíváním marihuany máme na mysli konzumaci ústy prostřednictvím zažívacího traktu. Toto užívání nepoškozuje plíce, avšak na účinek je nutno čekat. V průběhu trávení dochází v játrech k hydroxylaci THC, což zvyšuje jeho účinek. Je proto potřeba nezatěžovat organismus další dávkou. Může však dojít k předávkování, které nemá naštěstí dramatický průběh (Dupal, 2010, s. 120-121).

Dle Miovského obecně platí, že čím větší je podíl usušených květů, tím je větší potence marihuany. Čím větší je podíl usušených velkých listů, tím se potence snižuje. Usušené květy samičí rostliny jsou posléze rozdrčeny na jemnější části, které jsou zbaveny malých stonků, popřípadě také semínek (u oplodněných rostlin). Vznikne zelená drť, která je připravena ke konzumaci či další úpravu. Mezi uživateli se pro marihuanu užívají názvy jako „ganja“, „tráva“, „hulení“, „zelí“, „skunk“, „skaňour“, či nejvíce zavedené pojmy jako „marjána“, „marjánka“. Nejvíce oblíbenými odrůdami rostlin jsou ty, které mají největší obsah psychoaktivních látek. V evropských zemích obvykle marihuana obsahuje 2–8 % THC. Obsah THC se zvyšuje speciálním šlechtěním konopí. Díky vysoce propracovaným technikám a metodám pěstění lze získat květy konopí až o obsahu 20 % THC a ve výjimečných případech i více. Pěstování psychotropního konopí je v současnosti předmětem výnosného podnikání a pro některé lidi i přitažlivým hobby (Miovský, 2008, s. 126-127).

Není tak žádným překvapením, že internet je plný internetových stránek, které se zabývají problematikou pěstění a šlechtění marihuany, ale i online obchody s pestrým sortimentem pro pěstitele a uživatele marihuany. V současné době je patrná obliba různých festivalů a veletrhů konopí.

## **2) Hašiš**

Hašiš je silnější verze marihuany. Uvádí se, že je pětikrát až osmkrát silnější než marihuana. Jedná se o pevnou, lepkavou pryskyřici, jež má tmavě zelenou, hnědou až černou barvu. Získává se třením samičích květenství konopí a je upravena do krychliček nebo kuliček. Druhy hašiše se liší co do obsahu účinné látky, pružnosti a tvrdosti a dle toho se i rozděluje. (Drogy-about. stránky, 2017, online).

Dupal uvádí, že podobně jako u marihuany se hašiš užívá kouřením nebo požitím perorálně. Kostička hašiše se zahřeje zapalovačem a nadrolí se. Poté se smíchá s tabákem a ubalí se hašišový „joint“. Velmi oblíbený způsob je také kouření ve vodní dýmce. Při perorálním způsobu užití se používá větší množství. V tomto případě se hašiš smíchá s potravinou, která obsahuje tuky (Dupal, 2010, s. 122).

### 3) Konopný (hašišový) olej

Miovský popisuje hašišový olej jako extrakt vyráběný z hašiše. Někdy je též nazýván jako medový olej. Tyto oleje mají vysoký podíl THC, tj. od 15 % do 50 %. Ojediněle může dosahovat až 70 %. Získává se rozpuštěním surového rostlinného materiálu (konopné pryskyřice) v různých rozpouštědlech. Za pokojové teploty je to lepkavá tužší hmota, jantarové až tmavě hnědé barvy, která po zahřátí zkapalní. Olej se přidává po jedné až dvou kapkách do jídla, na tabák či cigaretový filtr. Psychoaktivní účinky se dostávají ihned. Konopný či hašišový olej se mezi uživateli vyskytuje ojediněle. Jedním z mnoha důvodů je i jeho cena na černém trhu, která je mnohdy vyšší než u ostatních forem konopných drog (Miovský, 2008, s. 130).

### 3.3 Typologie uživatelů konopných drog

Dle frekvence užívání rozděluje Miovský uživatele konopných drog do 3 kategorií:

- *lehký (1–2x týdně),*
- *středně těžký (2–4x týdně) a*
- *těžký uživatel (5x týdně a více).*

Dle délky užívání do 3 kategorií:

- *krátkodobý (0–4měsíce),*
- *střednědobý (4 měsíce–2 roky) a*
- *dlouhodobý uživatel (déle než dva roky).*

Tato kritéria se dají různě kombinovat (lehký krátkodobý uživatel, středně těžký dlouhodobý uživatel, těžký dlouhodobý uživatel apod.). Kritéria dělení jsou velmi nejednotná a definice jednotlivých kritérií se navzájem liší (Miovský, 2008, s. 163-164).

Dostál rozděluje kuřáky marihuany spíše kvalitativně podle dvou protichůdných motivací, tj. sociální motivace a motivace spojené s vlastními účinky látky, do těchto tří skupin:

- 1) *Uživatelé volného času,* kteří konzumují konopí během večírku a oslav ve společnosti dalších lidí;
- 2) *Individuální uživatelé,* kteří konzumují marihuanu za účelem relaxace, tedy pro uvolnění a odpočinek;
- 3) *Chroničtí a dlouhodobí uživatelé.*

Pro uživatele první skupiny jsou podstatné sociální aspekty užívání a tato droga jim pomáhá při kontaktu s ostatními členy skupiny. Na rozdíl od nich uživatelé druhé skupiny upřednostňují samotné účinky látky, které jim přináší maximální požitek a uspokojení. Pokud se však zaměříme na uživatele ze třetí skupiny, samotný stav pod vlivem THC se pro ně stal naprosto rutinní a běžnou záležitostí. U prvních dvou skupin se, na rozdíl od třetí skupiny, jen těžko propojují obě motivace (Dostál, 2013, s. 29-30).

Z výše uvedeného dělení je patrné, jak složité je přesně definovat uživatele marihuany. Vše závisí na osobnostních předpokladech jedince a na míře dispozic k užívání návykových látek. Není žádným překvapením, že škodlivost marihuany se v naší společnosti mnohdy zlehčuje. Přispívá k tomu i skutečnost, že doposud byla zjištěna závislost na marihuaně pouze psychická nikoli fyzická. To je také jedním z důvodů, proč se tato droga řadí mezi tzv. „měkké drogy“.

Dupal tento psychický návyk popisuje jako neustálou chuť na „joint“. Tato závislost jde většinou přemoci silnou vůlí, avšak mnoho pravidelných kuřáků mnohdy tuto vůli nemá nebo se ji ani nepokusí uplatnit. Nejčastějším argumentem, který často ospravedlňuje užívání marihuany je informace, že nejsou známy případy, kdy by předávkování produkty z konopí způsobilo smrt nebo trvalé zdravotní následky. Na základě takovýchto argumentů se mylně dokladuje, že marihuana nezpůsobuje žádné psychické či sociální poruchy. Odpor k této droze vychází spíše z morálního či politického základu. Proti těmto argumentům svědčí například statistiky z roku 1995, kdy v USA vyhledalo pomoc v protidrogových zařízeních 165 tisíc osob, kteří se chtěli zbavit své závislosti na marihuaně. V dnešní době bychom mohli najít mnoho dostupných statistik, z nichž vyplývá, že závislost na marihuaně rozhodně nelze podceňovat. Mnoho dlouhodobých kuřáků, kteří se neuvolí k léčbě, dlouhodobé důsledky snášejí, nebo zvolí jiné prostředky a končí u silnějších návykových látek (Dupal, 2010, s. 138).

### **3.4 Účinky marihuany**

Užívání marihuany může být společností i jejími uživateli vnímáno pozitivně i negativně. Můžeme se setkat s jejími zastánci i odpůrci. Nemůžeme však zcela s jistotou říci, kdo z nich má pravdu. Tudíž se nelze zaměřit pouze na blahodárné

účinky marihuany, ale i na ty neblahé, které výrazně ovlivňují nejenom samotné uživatele, ale i celou společnost.

Dupal uvádí, že obecně se účinky marihuany dostávají přibližně po 10- 30minutách (u silnějších vzorků i dříve). Účinek přetrvává 1-4 hodiny. Vše závisí na citlivosti jedince, který je touto látkou intoxikován. Účinky a časový průběh se u každého jednotlivce liší. Stav vyvolané intoxikací marihuany vedou k pocitu dobré pohody a zasněného uvolnění. Vzrůstá chuť k jídlu a pocit hladu. Uživatel má také ostřejší a jasnější vnímání všech smyslů. To se projevuje ve způsobu myšlení a vyjadřování. Některé druhy marihuany vyvolávají v jedincích neutuchající neodůvodněný smích trvající několik minut. Po euforii nastává stav uvolnění a relaxace. Uživatel mnohdy kouká do prázdna a cítí zvýšenou únavu. Tento stav je typický zejména u dlouhodobých uživatelů, kdy euforie a tzv. „vysmátost“ není častá. Současně s účinky na psychiku jsou patrné i výrazné dočasné fyziologické změny:

- rozšířené zornice, zarudlé oči.,
- zrychlený puls, případně i arytmie,
- sílící zrudnutí v obličejí i jinde,
- zvýšená chuť k jídlu, zejména na sladké,
- sucho v ústech a v krku,
- pot páchnoucí po spálené trávě či listí (Dupal, 2010, str. 128-129).

Uživatelé marihuany vnímají její účinky odlišně. Stav mohou být velice individuální. Záleží na psychickém rozpoložení jedince, ale i na prostředí, ve kterém se po dobu intoxikace nachází. Tento stav lze vnímat pozitivně i negativně. Účinky jsem si rozdělila do dvou skupin dle toho, jak je uživatelé vnímají:

### **1) Pozitivní psychoaktivní účinky**

Miovský, který označuje stav intoxikace jako rauš, popisuje tyto pozitivky po užití marihuany podrobněji. Dle něho je marihuanový rauš charakteristický fenoménem pohlčení. Jedná se o takový stav vědomí, kdy je veškerá pozornost věnována jedinému objektu. Někdy tento stav označujeme čistým vědomím. Vnímání uživatele je ostřejší a hlubší, jelikož je méně zahlceno vnějšími vlivy a dochází zde k procesu vydělování figury od pozadí. Díky marihuaně snižujeme zábrany asociovat rozdílným způsobem, než po nás vyžaduje společnost. Ustálené komunikační vzorce a zábrany jsou po dobu intoxikace potlačeny a dochází ke snížení tlaku mezi osobními

touhami a společenským omezením. Jedinec naplno prožívá pocity uvolnění a euforie. Jelikož konopné drogy snižují sílu sociálně naučených asociací a běžné sociální očekávání, udržují pozornost více v přítomném okamžiku. Vnímání času se mění a jedinec má pocit, že se nachází více „tady a teď“. V závislosti na míře intoxikace dochází s různou intenzitou k přerušování stavů tzv. reflektujícího vědomí. Více jsou zde zapojeny mentální procesy (obsah vědomí ke zkušenostem a očekáváním) a dochází k oddělení objektu a subjektu. Jedinec prochází změnou identity. To je zapříčiněno bezprostředním kontaktem mezi ním a vlastním obsahem vědomí. Je zde patrná zvýšená angažovanost do vlastního prožívání a jednání, jež vyvolává pocity štěstí a radosti. Uživatel je citlivější a vnímavější k vnějším okolnostem. Fascinuje ho neobvyklost a propracovanost čehokoli ve vědomí. Smysly se zdají citlivější. Detaily jsou vykresleny k dokonalosti a zvyšuje se i intenzita barev a ostrost viděného. Neobvyklá je patrná vnímavost slyšeného či nová kvalita chuti a čichu a nebývalá citlivost hmatu. Tato skutečnost může v některých jedincích vyvolávat kreativitu či potěšení z rozšířeného vnímání, u druhých naopak úzkost. Záleží na osobnosti a podmínkách. Není žádným překvapením, že fantazie je zde značně posílena, myšlenkové pochody jsou spontánnější a hravější. Uživatelé tento stav označují jako propojenost a jednotu těla a mysli (Miovský, 2008, 234-235).

Nejvíce tuto skutečnost vystihuje ve své knize Dostál, který poukazuje na pozitivní představy kuřáků marihuany. „*Tráva ovlivňuje vnímání všeho okolo. Například hudby, obrazu nebo psaného textu, lidí a světů kolem sebe (plurál je zde úmyslně, protože po intoxikaci marihuanou člověk cítí jakousi relativizaci všeho okolo sebe, má svůj uzavřený svět obklopený spoustou cizích uzavřených světů). Snad je to díky relativizaci světů, ale zhulení lidé si báječně rozumí. Pochopí, že vše je relativní - uvedu příklad: o někom byste za střízlivá řekli, že je totální blbec, protože x, ale intoxikováni marihuanou se do něho vcítíte a zjistíte, co ho vedlo k tomu x, jaké měl motivy a pocity. A najednou vidíte, že on to třeba nemyslel zle, chtěl vám pomoci, jen se to nějak nevyvedlo. Vzpomenete si, kolikrát jste vy něco zkazili, a najednou už dotyčného nenazýváte blbcem, ale smolařem. Podstatné je, že podobné uvažování často přejde do reálného života, takže i za střízlivá lépe chápete a tolerujete chyby a nedostatky ostatních.*“ (Dostál, 2013, s. 32)

Kuřáci marihuany tak vidí věci s větším nadhledem a dávají dříve poznaným věcem nové významy. Více se sblížují s ostatními uživateli marihuany a přebírají tak postupně hodnoty, významy a pravidla této subkultury uživatelů.

## 2) Negativní psychoaktivní účinky marihuany

Na rozdíl od běžných psychoaktivních účinků marihuany, které jsou pro uživatele příjemné a zvyšují jejich motivaci k dalšímu užívání, se zde vyskytují i negativní účinky. Závisí však na osobnosti jedince, jeho citlivosti a podmínkách při užívání marihuany. Konopí může mít při pravidelném užívání neblahé účinky na psychiku, sociální vztahy s blízkým okolím a v neposlední řadě i na zdraví samotných uživatelů.

Negativní dopad na dlouhodobé užívání marihuany popisuje Dupal, který uvádí, že marihuana má neblahý dopad na naši schopnost učit se a zapamatovat si nové informace. Přesto však některé další kognitivní funkce nejsou narušeny. Často se o marihuaně hovoří jako o tzv. „měkké droze“. V této souvislosti marihuanu můžeme chápat jako neškodnou, na rozdíl od jiných „tvrdých drog“, které po stránce zdravotní způsobují fyzickou závislost. Je třeba vzít v úvahu i to, že způsobuje psychickou závislost. Nebezpečnost látky THC, kterou obsahuje tato rostlina, spočívá v tom, že žádná jiná člověkem užívaná droga nezůstává v organismu tak dlouho. Navíc THC komplexně napadá každý důležitý tělesný orgán, tělesný systém a jednotlivé tělesné buňky, převážně však orgány obsahující tuky, jako jsou mozek, pohlavní žlázy, slezina, plíce i játra. Při kouření dochází i k většímu zhoršení stavu horních cest dýchacích než při kouření tabáku. Riziko onemocnění rakovinou plic je 5–10x vyšší než u kuřáků cigaret. THC ovlivňuje řadu mentálních funkcí uživatele, jelikož, jak už jsem zmínila, výrazně ovlivňuje vnímání reálného světa. Pravidelní konzumenti nezvládají činnosti určované časem a smysly, ale nedokážou ani komplexně jednat. Ztrácejí pocit času a jejich vnímání okolí je velice zkreslené a nedokážou ho vnímat takové, jaké je. Může zde docházet k celkové ztrátě či deformaci osobnosti konzumenta (Dupal, 2008, s. 134-137).

Miovský se na rozdíl od Dupala více zaměřuje na některé akutní psychické komplikace po užití konopných drog. Jednou z nejznámějších mezi samotnými uživateli marihuany je tzv. „bad trip“. Jedná se o psychickou komplikaci při akutní intoxikaci, která je uživatelem prožívána nepříjemně, a liší se tedy od očekávaného efektu. Součástí akutní intoxikace mohou být izolované poruchy vnímání a poruchy části orientace. Nejčastější neuropsychiatrické účinky jsou úzkost a panika. Tyto stavy jsou typické obzvláště u nezkušených uživatelů. Mezi další příznaky patří paranoia, zmatenost, depersonalizace, derealizace, agresivita, halucinace, iluze, kognitivní



poruchy, zhoršení psychomotorických funkcí a zvýšené riziko provokace psychóz, především u predisponovaných osob. Právě v případě nadužívání konopných drog dochází k akutním psychickým komplikacím. Dlouhodobější uživatelé mohou selhávat ve škole či být častěji nezaměstnanými. Není však snadné rozlišit, které úzkostné stavy jsou přímo způsobeny konopnými drogami a které se rozvinuly nezávisle na jejich užívání. Někteří mají úzkostné problémy před užitím konopné drogy, a marihuana pro ně může být jen řešením těchto problémů (Miovský, 2008, s. 250-253).

Miovský ve své knize věnuje pozornost také osobnostním charakteristikám uživatelů konopných drog. Poukazuje na skutečnost, že většina uživatelů konopných drog kombinuje tyto drogy s dalšími návykovými látkami. Nejčastěji to bývá tabák, alkohol či halucinogeny. Jen málokterý uživatel je oddán pouze konzumaci konopných drog. Proto není snadné určit jedinečné osobnostní charakteristiky těchto uživatelů a je potřeba při výzkumu brát v potaz i užívání dalších drog. Pravidelní dlouhodobí uživatelé jsou nejčastěji charakterizováni rozvíjející se pasivitou, obrácením se do nitra a nedostatkem motivace. Jsou více depresivní, rádi riskují a hledají nové podněty. Mnohdy mají radikální politické názory a nemají jasné profesní cíle. Dlouhodobí a pravidelní uživatelé mají také zvýšenou míru úzkostlivosti, neuroticizmu a psychotocizmu. Mívají časté problémy v zaměstnání a více konzumují alkohol. Oproti tomu jsou více otevření a mají velkou schopnost empatie. Uživatelé konopných drog jsou spíše nekonformní, spontánní a zohledňují raději širší mravní hlediska. Mezi uživateli konopných drog je větší rozmanitost v osobnostních charakteristikách než mezi uživateli jiných drog (Miovský, 2008, s. 165-167).

Pravidelné užívání konopí také narušuje strukturu sociálních vztahů. Přesněji to definuje Dostál, který tvrdí že pravidelné kouření marihuany podporuje družnost mezi kuřáky, ale narušuje vztahy s nekuřáky. Ve společnosti se nacházejí zastánci i odpůrci konopných drog. V svém společenství tvoří pravidelní uživatelé marihuany sociální jednotku, která mezi sebe integruje nové kuřáky. Ve společnosti jsou však zažité takové stereotypy spojené s užíváním marihuany, které je znevýhodňují a odcizují od ostatních lidí. Kuřáci marihuany mají tendenci se omezovat na okruh dalších kuřáků. Sociální pospolitost se dále potvrzuje podobným chováním uživatelů a jejich vzájemnými sympatiemi. Tato skutečnost uživatele omezuje v ostatních sociálních vztazích a mnohdy vytváří konfliktní situace. Jak známo, rodina a práce jsou základem sociálního života každého jedince. V případě uživatelů marihuany

se tyto aspekty staví proti tomuto užívání. Intoxikace THC způsobuje určitou změnu charakteru, a pro kuřáka je tak těžké „být sám sebou“ před ostatními členy rodiny a neuživateli marihuany. Pokud se jedná o práci, ta vyžaduje střízlivost, což pro některé uživatele znamená sociální omezení (Dostál, 2013, s. 24-27).

### **Studie užívání marihuany**

Výsledky Evropské školní studie o rozsahu užívání legálních a nelegálních drog (dále jen ESPAD) dokazují, že česká mládež se v kouření, pití alkoholu a užívání konopí pohybuje nad evropským průměrem. Do studie se zapojilo 100 000 šestnáctiletých studentů z 35 evropských zemí. Do výsledného souboru se v České republice zapojilo 3000 respondentů narozených v roce 1999. Bylo zjištěno, že v roce 2015 pokračoval pokles zkušeností mládeže s nelegálními drogami, včetně konopných drog. V roce 2015 vyzkoušelo konopné látky až 37 % studentů. K významnému poklesu došlo především u chlapců. U dívek se v posledních letech situace nezměnila. Zkušenosti s konopnými látkami u mladistvých však přesahují evropský průměr o 20 %. Nepříjemné je zjištění věku první zkušenosti s konopnými látkami, který dosahuje v průměru 14,5 let. Jedním z důvodů může být i snadná dostupnost této drogy. Až 50 % studentů se přiznalo, že obstarání konopí je pro ně snadnou záležitostí (Vláda, 2009-2017, online).

Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v roce 2016, kterou vydalo Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, konstatuje, že nelegální drogu vyzkoušelo alespoň jednou v životě 30,5 % obecné populace. Nejvíce dominují právě konopné látky s 26,6 %. Pozitivní informací je, že prevalence užívání konopných látek v obecné populaci zůstává dlouhodobě na stabilní úrovni. K významnému poklesu došlo v nejmladších věkových kategoriích 15-19 let a 20-24let. Aktuální užívání oproti tomu vzrostlo u věkové kategorie 25-29 let a 30-34 let. K mírnému nárůstu dochází i u starších věkových kategoriích. Téměř tři čtvrtiny respondentů (73,9 %) uvedly, že v posledních 12 měsících užili konopí opakovaně (77,2 % mužů a 64,9 % žen). Celkem 32,0 % z nich užívalo konopné látky alespoň jednou týdně nebo častěji (34,9 % mužů a 23,3 % žen), denně užívalo konopí celkem 2,3 % dotázaných (pouze muži 3,1 %). Největší podíl uživatelů konopných drog je tedy ve věkové skupině 20-24 let a dále pak ve skupinách 25-29 let, tedy mladí dospělí (Drogy-info, 2015, online).

## **4 VÝZKUM ŽIVOTNÍHO STYLU DLOUHODOBÝCH UŽIVATELŮ MARIHUANY**

Výzkumná část práce je zaměřena na životní styl dlouhodobých uživatelů marihuany. Marihuana bezpochyby ovlivňuje psychickou, fyzickou i sociální stránku každého jejího uživatele. To se samozřejmě výrazným způsobem promítá do jejich osobního života a ovlivňuje veškeré jeho aspekty. Vždy však záleží na individuální situaci a subjektivním vnímání jedince. Je třeba zohlednit jeho osobnostní dispozice, životní podmínky a zvyky, vztahy s ostatními lidmi, hodnoty a postoje apod. Proto je vhodné při výzkumu využít kvalitativní metodu, která nám umožní více vhledu do této problematiky a přinese více poznatků. S její pomocí může každý respondent detailněji popsat svůj životní styl dle svého subjektivního vnímání a osobních pocitů.

### **4.1 Cíl výzkumného šetření**

Cílem empirické části bakalářské práce s názvem Životní styl dlouhodobých uživatelů marihuany je zjistit, jaký vliv má pravidelné a dlouhodobé užívání marihuany na životní styl jejich uživatelů. Nahlédneme do života těchto lidí a poznáme, jaký vztah mají k této hojně užívané droze a jestli jim toto užívání negativním způsobem zasahuje do jejich běžného životního stylu. Tímto bych chtěla přispět k hlubšímu nahlédnutí do života dlouhodobých uživatelů marihuany a zvýšit informovanost o účincích marihuany. Práce by tak mohla přispět k případnému zefektivnění prevence užívání marihuany či práce se samotnými uživateli, kteří jsou závislí na této droze, a zvyšování jejich motivace užívat konopné drogy bezpečnějším způsobem či dokonce zlepšit vlastní životní styl.

Informace jsem od dlouhodobých uživatelů získávala pomocí metody polostrukturovaného rozhovoru založeného na předem připravených otázkách zařazených do šesti okruhů zabývajících se nejběžnějšími aspekty a znaky životního stylu. Zjišťují vztah uživatelů k marihuaně a zabývají se oblastmi života, jakými jsou životospráva, režim dne, volný čas, relaxace a vztahy s blízkým okolím. Výzkumná

část má za úkol zjistit odpovědi na několik předem připravených zásadních otázek. Výzkumné otázky jsou vytvořeny a rozděleny na základě těchto šesti okruhů mapujících životní styl uživatelů marihuany:

**1) Marihuana**

Jaký je vztah uživatelů marihuany k této droze?

**2) Životospráva**

Můžeme považovat životosprávu těchto lidí za zdravou?

**3) Režim dne**

Je režim dne těchto lidí vyvážený?

**4) Volný čas**

Dokážou tito lidé efektivně využívat svůj volný čas?

**5) Relaxace**

Dokážou tito lidé vhodným způsobem relaxovat?

**6) Vztahy**

Mají tito lidé uspokojivé vztahy?

## **4.2 Výběr metod a průběh šetření**

Ke zjištění potřebných údajů jsem zvolila kvalitativní typ výzkumu. Tento typ výzkumné metody považuji za nejvhodnější pro podrobné zpracování životního stylu uživatelů marihuany.

Dle Iana Walkera je kvalitativní výzkum nejlepší metoda, jak rozvinout teorie či získat nové pohledy na věc. Pomáhá nám získávat poznatky o tom, co nám lidé píšou a říkají při samotném výzkumu. Ovšem jedná se také o složitou a komplikovanou oblast a výzkumník musí umět s touto skutečností nakládat (Walker, 2013, s. 49).

O složitosti tohoto procesu vypovídá Jan Hendl, který dokonce přirovnává práci kvalitativního výzkumníka k činnosti detektiva. Dle jeho slov výzkumník „vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek, provádí deduktivní a induktivní závěry. Seznamuje se s novými lidmi a pracuje přímo v terénu, kde se něco děje. Sběr dat a jejich analýza v kvalitativním výzkumu probíhají v delším časovém intervalu, výzkumný proces má longitudinální charakter. Výzkumník vybírá na základě svých úvah místa pozorování nebo jedince, které dále sleduje v různých časových okamžicích. Analýza dat a jejich sběr probíhají současně

*výzkumník sbírá data, provede jejich analýzu a podle výsledků se rozhodne, která data potřebuje, a začne znovu se sběrem dat a jejich analýzou. Během těchto cyklů výzkumník své domněnky a závěry přezkoumává“ (Hendl, 2005, s. 50).*

Pro efektivnější interpretaci dat je však třeba být při jejich vyhodnocování objektivní a oprostit se od svých názorů, životních zkušeností a stereotypů. V opačném případě výzkumník promítá své subjektivní pocity do samotné analýzy dat, a výsledky tak mohou být zkreslené a nepřesné.

Výzkum byl proveden pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Tento typ rozhovoru je pro výzkumníka složitější a vyžaduje jeho obezřetnost, vnímavost a reflektivitu. Otázky pro respondenty jsou předem připravené, avšak v průběhu rozhovoru tazatel spontánně klade další otázky, které ho napadají a jež jsou potřebné ke zjištění všech potřebných dat. Respondentům se takto dává větší možnost objasnit a rozšířit své odpovědi na položené otázky.

Polostrukturovaný rozhovor je částečně řízený a Reichel ve své knize uvádí, že se vyznačuje předem připraveným souborem témat a otázek, jež jsou právě jeho předmětem. Nemusí být však striktně dodržováno jejich pořadí a jejich formulace může být tazatelem částečně pozměněna. S respondentem však musí být probrány všechny předem připravené otázky, což je pro výzkum a interpretaci dat nezbytné. Tazatel v tomto typu rozhovoru pokládá doplňující dotazy. Tematické okruhy mohou být přesně předepsány a jejich formulace a pořadí je dodržováno, nebo je tazateli dána větší volnost. Jistá volnost se zde jeví jako vhodná k vytvoření přirozenějšího kontaktu tazatele s informantem, a komunikace mezi nimi je pak spontánnější a lehčeji plyne. Je však jisté, že určitá míra formalizace ulehčuje třídění dat a jejich případné porovnávání a zobecňování (Reichel, 2009, s. 111-112).

V našem výzkumu jsem se řídila předem danými tématy a postupovala dle pořadí daných okruhů otázek. Respondentům byly případně pokládány doplňující otázky pro konkrétnější doplnění údajů a objasnění odpovědí. Rozhovory probíhaly v přirozeném prostředí respondentů dle jejich volby, aby se cítili pohodlně a sebejistě a aby nebyl průběh rozhovoru narušován okolními vlivy. Dotazovaným byl výzkum představen. Respondentům bylo oznámeno, že jejich informace budou použity k výzkumu bakalářské práce a následně jim byla nabídnuta možnost nahlédnutí do závěru výzkumu po vyhodnocení všech dat. Na základě souhlasu všech zúčastněných byl použit zvukový záznamník pro lepší zachycení odpovědí. Otázky použité v rozhovoru jsou uvedeny v příloze společně s přepisem

všech rozhovorů. Respondentům byla zaručena anonymita a křestní jména byla pozměněna. Zjišťována byla i tzv. tvrdá data, jež se týkala pohlaví, věku, dosaženého vzdělání, typu bydliště, zaměstnání a samozřejmě i frekvence a délky užívání marihuany, potřebná k zjištění typu uživatelů. Délka rozhovoru byla individuální a pohybovala se v rozmezí od 30 do 50 minut. Během této doby však mnohdy dochází i k určitým omezením a způsob zachycování potřebných dat byl někdy složitý. Respondenti mnohdy odpovídali příliš rozsáhle a odbočovali od samotného významu položené otázky. Mnozí odpovídali i velice stručně. Proto bylo třeba je při odpovídání na otázky usměrňovat či naopak stimulovat.

Hendl se domnívá, že při samotném rozhovoru hrají důležitou roli dva aspekty. Důležitý je samotný přístup dotazovaného k respondentovi a postoj vůči obsahu sdělení. Je třeba udržovat motivaci dotazovaných k vyprávění a zároveň nesmí být ovlivněn obsah sdělení tím, že kladně nebo záporně reagujeme na odpovědi. Je třeba zachovat neutrální postoj vůči obsahu sdělení a pobízet dotazované ke svěření dalších podrobností. Musíme však dbát na průběh celého rozhovoru. Nevhodné jsou rozvlklé odpovědi a nepatřičné poznámky, jež snižují efektivnost. Je tedy třeba klást vhodné otázky a směřovat k tomu, co se chceme dozvědět. V případě potřeby může tazatel respondenta přerušit v jeho vyprávění a vysvětlit mu, že jeho odpověď se míjí se zamyšleným záměrem položené otázky (Hendl, 2005, 170-171).

Samotný průběh rozhovoru byl velice spontánní a respondenti vstřícní a otevření. Vše probíhalo v příjemné a uvolněné atmosféře, kterou považují za velmi důležitou pro získání důvěry při komunikaci. Někteří odpovídali poněkud rozsáhle, jiní stručněji. Občas bylo třeba více doplňujících otázek. Na konci každého rozhovoru proběhlo poděkování za poskytnuté informace.

Přepsané rozhovory byly následně analyzovány a potřebná data použita k tvorbě kazuistik jednotlivých respondentů. Kazuistika, označovaná také jako případová studie, je popis dané osoby a její životní situace.

Hendl uvádí, že v případové studii zkoumáme především jeden konkrétní případ či několik málo případů. Sbíráme tak množství dat od jednoho či několika jedinců a zachycujeme složitost celého případu. Hendl ji přirovnává k mikroskopu, protože její hodnota závisí na tom, jak moc je zaostřená. Prozkoumání případu vede k tomu, že lépe porozumíme jiným případům. Na konci studie se jednotlivá případové studie dávají do širších souvislostí s dalšími případovými studiemi a porovnávají se s nimi (Hendl, 2005, s. 102).

Na konci našeho výzkumu byly jednotlivé případové studie porovnávány a vyhodnocovány. Na samý závěr byla provedena interpretace výsledků výzkumu.

### **4.3 Výběr a charakteristika výzkumného souboru**

V této části je popsán výzkumný soubor, tedy respondenti, kteří byli vybráni k uskutečnění rozhovoru. V této metodě výzkumu je totiž nezbytné pečlivě vybírat osoby, které jsou vhodné pro shromáždění našich informací a které zároveň splňují veškeré podmínky pro tento výzkum.

Hendl ve své knize uvádí několik vhodných doporučení pro výběr souboru kvalitativního výzkumu:

- 1) Při výběru vhodné osoby pro rozhovor si klademe otázku: Proč jí volíme? Může nám tato osoba poskytnout kontakt na jiné osoby vhodné pro výzkum?
- 2) Jestliže vybíráme lidi, situace a procesy, pak je také nezbytné tyto objekty propojit s výzkumnou otázkou.
- 3) Plán sběru dat zvyšuje zobecnitelnost našich výsledků tím, že tento výzkumný soubor má konceptuální sílu či dobře prezentuje uvažované jevy.
- 4) Výběr by měl být proveditelný s ohledem na čas, dosažitelnost a peníze.
- 5) Je třeba brát ohledy na etické problémy (informovaný souhlas respondentů, vztah ke zkoumaným osobám, rizika).
- 6) Základní strategie spočívá ve správné volbě, jež pokryje požadované minimum k dosažení informací.
- 7) Pokud nemáme dostatek příležitostí ke sběru dat, uvažujeme o provedení sekundárního výzkumu (Hendl, 2005, s. 153-154).

Respondenti výzkumu jsou lidé z mého bezprostředního okolí, kteří byli vybráni, protože jsme osobně obeznámeni s tím, že užívají marihuanu. Jedná se tedy převážně o známé či kamarády z okolí mého bydliště.

Výzkumný soubor tvoří šest osob– dvě ženy a čtyři muži. Pro výběr vhodných respondentů byla předem stanovena určitá kritéria výzkumného souboru. Za stěžejní považují frekvenci a délku užívání marihuany. Ta byla zjišťována na základě dotazování respondentů a získané informace pak porovnávány s uznávaným rozdělením uživatelů do devíti kategorií podle Michala Miovského uvedených v kapitole zvané Typologie uživatelů konopných drog. Podmínkou pro všechny

dotazované tak byla doba užívání marihuany delší než dva roky, což splňuje veškeré požadavky na zařazení mezi dlouhodobé uživatele. Respondenty nejčastěji přiznávají frekvenci užívání bylo 2-4 x týdně, či 5x týdně a více, což definuje středně těžkého, resp. těžkého uživatele.

Podstatný byl i věk samotných respondentů. Rozhovor byl prováděn s mladými dospělými ve věku od 20 do 30 let. Tito lidé se nachází v produktivním období života a mají určité životní zkušenosti.

Říčan uvádí, že mladí dospělí mají před sebou dva hlavní úkoly, jež se týkají usazení člověka v profesi a uspořádání mezilidských vztahů. Tito lidé, na rozdíl od dospívajících, již nehledají svoji identitu a jejich život má určitý řád a smysl. Milostný život se taktéž nachází na vyšším stupni a mladí dospělí jsou schopni na mezilidských vztazích cílevědoměji pracovat (Říčan, 2010, s. 171).

Zjišťována bylo i nejvyšší dosažené vzdělání respondentů, dosavadní zaměstnání a typ bydliště. Tato kritéria podstatnou měrou určují životní úroveň osob a mají podstatný vliv na jejich životní styl.

Společným rysem všech dotazovaných tak bylo dlouhodobé užívání marihuany a věková hranice v rozmezí od 20 do 30 let. Na základě provedených rozhovorů byly posléze vytvořeny případové studie zachycující jednotlivé aspekty životního stylu těchto osob.

#### **4.4 Kazuistiky**

Po provedeném rozhovoru byla získána potřebná data a vypracovány kazuistiky, jež souhrnně zachycují životní styl jednotlivých respondentů. Podstatný je i rozdíl mezi jednotlivými lidmi v názorech, životních návycích a způsobu života. V mnoha aspektech se tito lidé však shodují a můžeme tak říci, že jsou tyto znaky příznačné pro skupinu uživatelů marihuany, do níž vybrané osoby patří.

##### **Kazuistika č. 1: Adéla**

pohlaví: žena

věk: 27

dosažené vzdělání: základní

bydliště: město

zaměstnání: operátorka výroby



Adéla užívá marihuanu od svých sedmnácti let téměř každý den. Někdy i několikrát denně. Svě kouření marihuany považuje za určitý každodenní zvyk a přiznává se i ke své závislosti na ní. Tato droga jí přináší zpestření jejího náročného života a určitý únik. Uznává však, že užívání konopných drog je obecně škodlivé, ale dle jejích slov méně rizikové než třeba alkohol či cigarety. Svě kouření marihuany vnímá i jako určitou bariéru a omezení ve svém životě. Jako příklad uvádí problematičnost získání a používání řidičského průkazu pro osobní automobil. Při jejím pravidelném užívání je zde totiž vysoké riziko, že dojde k porušení pravidel silničního provozu a ona bude potrestána. Z tohoto důvodu doposud nevlastní řidičský průkaz.

Její životospráva není zrovna optimální. Snaží se však o její zlepšení. Kromě marihuany užívá příležitostně i jiné drogy. Toto užívání má však spojené s určitými zábavnými činnostmi, jako je například společenská akce. Nejčastěji na těchto místech požívá LSD, jež jí dává mnohem více prožitků než například marihuana. Mimo jiné přiznává i užívání alkoholu a kouření cigaret. Adéla se snaží dodržovat pravidelnou stravu. Jelikož však pracuje v třísměnném provozu, je zachování tohoto způsobu stravování mnohdy obtížné. Doma pravidelně vaří teplá jídla a do svého jídelníčku zařazuje i zeleninu a ovoce. S její konzumací to ovšem nijak nepřehání a snaží se o vyváženou spotřebu. S pohybem už je to horší. Adéla se nevěnuje žádným sportovním aktivitám. Do budoucna však uvažuje o jejich realizaci.

Svůj režim dne považuje za stereotypní z důvodu náročné práce. Činnosti během dne se tedy řídí dle jejího třísměnného provozu. Po příchodu ze zaměstnání vykonává doma běžné domácí práce. Domnívá se, že při své práci nemá čas sama pro sebe, natož na nějaké volnočasové aktivity. Svůj režim dne považuje za nepravidelný stejně jako své stravování. Svůj čas na pasivní odpočinek si však dokáže nalézt a v zimním období ho dokonce praktikuje velice často. V letním období svůj volný čas využívá plnohodnotněji. Dle jejích slov je pro ni obtížné pracovat na tři směny a své zaměstnání by v případě možnosti změnila.

Pokud se jí naskytne nějaký volný čas vyrazí se svým přítelem na výlety a poznávají nová místa. Svůj čas ráda věnuje četbě knih, jež považuje za svou přirozenou součást života. Zajímavostí je i její oblíbený, a poněkud neobvyklý, koníček, kterému se už nějakou dobu věnuje. Sbírá různé krabičky a dózy. Nejčastěji plechové a staré. Považuje je za vzácnost a má jimi vyzdobený celý svůj byt. Dříve se hodně věnovala sportu. Účastnila se mnoha sportovních soutěží ve skoku do dálky,

kde její výkony dosahovaly úspěchů. Poté poznala na internátě spoustu kamarádů a s nimi přišly i nové zkušenosti a zážitky, mezi něž patřilo i experimentování s drogami, kterým posléze podlehl. Svých počinů však dodnes lituje a v budoucnu by se těmito sportovními aktivitami opět ráda věnovala.

Za nejlepší způsob relaxace považuje sjíždění řek na lodích. V letních obdobích se svým přítelem navštěvuje i mnoho vodáckých tras a míst, kde se této aktivitě společně věnují. Tuto činnost má spojenou především s pobytem v přírodě, jenž rovněž považuje za vhodný prostředek k relaxaci. Přítel je jí životní oporou. Dle jejích slov jí dokáže účinně uklidnit a rozesmát, když se cítí ve stresu.

Adéla své vztahy s okolím považuje za optimální a její užívání marihuany prý tuto skutečnost nijak nenarušuje. Svě rodiče má velice ráda. Komunikace s nimi je momentálně na velice dobré úrovni. Svěho otce dokonce považuje za nejlepšího kamaráda. Rodina o jejím kouření marihuany ví a respektují to. Domnívají se, že tato droga není tak nebezpečná jako jiné tvrdé drogy. Vzhledem k tomu, že Adéla v minulosti hodně experimentovala s drogami, jsou rádi, že nyní zůstala spíše u marihuany. Konopné drogy dokonce užívá společně se svým přítelem a jejich vztah to nijak nenarušuje. Domnívají se, že společná konzumace jim dokonce pomáhá překonávat veškeré problémy. Pokud se hádají, je to tedy spíše kvůli nepodstatným maličkostem. Adéla má dvě děti z předchozích vztahů. Syna, jenž bydlí s ní a jejím přítelem ve společné domácnosti, a dceru, která je svěřena do péče svěho otce. Se svojí dcerou se však snaží pravidelně se stýkat. Konzumace marihuany do jejího vztahu s dětmi nezasahuje. Je to však jen její subjektivní domněnka. Mezi jejími přáteli se nacházejí lidé, kteří užívají konopné drogy, i lidé, kteří tyto drogy neužívají. Podíl těchto lidí je vyrovnaný a postoj lidí, kteří tuto drogu nekonzumují, je pro ni přijatelný.

## **Kazuistika č. 2: Dominik**

pohlaví: muž

věk: 30

dosažené vzdělání: základní

bydliště: město

zaměstnání: zámečnick

Dominik užívá marihuanu přibližně deset let téměř každý den. Tato droga mu přináší stav klidu. Pomáhá mu od stresu a po jejím užití neřeší spoustu problémů. Kouření marihuany vnímá jako stereotyp a součást svěho života. Nepřináší

už mu tedy takové stavy jako v minulosti. Zároveň se naučil pod vlivem této látky plnit každodenní povinnosti a nepocituje při tom žádné větší potíže. Navzdory tomu považuje marihuanu za obecně škodlivou. Nejvíce prý poškozuje mozek a paměť. Vysvětluje si to tím, že si někdy sám přijde hloupější než dříve. S kouřením by chtěl přestat, ale je pro něj velice složité se tohoto návyku zbavit. Již se tedy nesnaží o změnu a toto chování považuje za každodenní zvyk.

Jeho životospráva není příliš zdravá. Kromě marihuany kouří Dominik i cigarety a občas užívá i alkohol. V minulosti bral i tvrdé drogy. Nyní už žádné z těchto drog neužívá. Strava není příliš pravidelná. Jeho zaměstnání je náročné a mnohdy se při něm nestíhá najíst. Jelikož ráno brzo vstává do práce, vůbec nesnídá, protože v tuto dobu nepocituje hlad. První jídlo má až během dopoledne, a posléze doma obědvá. Pokud je doma, snaží se, aby jeho stravování bylo lepší. Do svého jídelníčku však nezařazuje zdravé potraviny. Konzumuje spíše tučná jídla, což se projevuje i na jeho tělesné váze. Negativní vliv na jeho zdraví má i nedostatek tělesného pohybu. Dominik se nevěnuje žádným sportovním aktivitám. Chtěl by to však změnit, ale nedostatek času mu to neumožňuje.

Jeho běžný všední den se odvíjí od doby strávené v zaměstnání. Mnohdy přijíždí domů až v pozdních večerních hodinách. Pokud se vrací dříve, zastává spoustu práce kolem domu a plní si své rodinné povinnosti. Chvilku času na odpočinek si však dokáže najít, ale až po splnění své práce. Dominik jezdí pracovat i do zahraničí. Mnohdy tak bývá i měsíc mimo domov, což považuje za náročné, jelikož nemůže být se svojí rodinou. Jeho zaměstnání má i své výhody. Je období, kdy není mnoho práce a on může svůj čas trávit s dětmi a svojí přítelkyní. Do budoucna uvažuje o změně. Momentálně mu však toto zaměstnání přináší nové příležitosti a možnost se rozvíjet. Přínosem je i přijatelné finanční ohodnocení, které mu umožňuje splácet dluhy.

Svůj volný čas nejčastěji věnuje rodině, a především dětem. Do společnosti moc nechodí. Jeho velkým koníčkem je rybolov a do budoucna by se mu chtěl i více věnovat. Bohužel však na tuto činnost nemá mnoho času kvůli své práci a dětem. Pokud už přeci jenom vyrazí na ryby, říká, že je myšlenkami s dětmi a nedokáže se odreagovat.

Rybolov považuje i za vhodný způsob relaxace. Sám však v tomto případě nejraději kouří marihuanu, kterou považuje za nejúčinnější uvolnění a únik od každodenních starostí. Večer si tak najde chvilku, kdy si zakouří a může v klidu

usnout. Marihuana mu pomáhá i se stresem. Problémy pak řeší více v klidu. Prý nemá rád stresové situace a toto východisko mu přijde jako nejpříjemnější.

Svůj vztah s rodiči nepovažuje za příliš ideální a optimistický. Stýkají se, ale jejich komunikace je špatná. Nejvíce ho mrzí, že jeho matka bydlí kousek od jeho domu a nenavštěvuje je. Nemá tak ani zájem o jeho děti, a tudíž neplní roli plnohodnotné babičky. Dle jeho slov si spíše rozumí se svými prarodiči, kteří ho respektují více než rodiče. Rodina o jeho užívání marihuany ví, ale neřeší to. Dominik bydlí společně se svojí přítelkyní a jejich dětmi v pronajatém domě. Jeho přítelkyně taktéž kouří marihuanu. Toto užívání jim však nezpůsobuje ve vztahu žádné potíže. S přítelkyní mají společnou dceru. Druhá dcera je jeho nevlastní, on ji však bez větších potíží přijal a chová se k ní jako k vlastnímu dítěti. Nevlastní dcera už navštěvuje základní školu a Dominik se domnívá, že má už větší rozum a vnímá, že rodiče kouří marihuanu. Snaží se tedy tuto drogu před dcerou schovávat a nekonzumovat ji před ní. Mezi jeho přáteli jsou spíše lidé, kteří nekouří marihuanu. Často mu říkají, aby s touto drogou přestal, ale vědí, že je to marné. Proto se ho snaží brát takového, jaký je, i s jeho nedostatky.

### **Kazuistika č. 3: Filip**

pohlaví: muž

věk: 29

dosažené vzdělání: základní

bydliště: vesnice

zaměstnání: operátor výroby

Filip uvádí, že užívá marihuanu patnáct let každý den. Když s touto drogou začal, přinášela mu pocit veselé nálady. Pokaždé, když si ji zakouřil, byl vysmátý. Po dlouhodobém užívání už tento pocit nemá. Mnohdy, když požije marihuanu s vysokým podílem psychoaktivních látek či hašiš, nabývá dojmu, že se necítí příliš dobře. Své užívání však vnímá jako něco naprosto normálního a běžného, jako součást svého života. O škodlivosti této drogy je přesvědčený jen do určité míry. Záleží prý na lidech a situacích. Jako příklad uvádí svého kamaráda, který kouří marihuanu denně ve velkém množství a zároveň je doma na mateřské. Toto chování je dle jeho slov nepřijatelné. Filipovi marihuana přináší i určité překážky v jeho zaměstnání,

kam chodí takřka pokaždé pod vlivem. Jeho mistr ho několikrát na tuto skutečnost upozornil. On ale jeho varování nebere příliš vážně.

Kromě marihuany je Filip závislý i na alkoholu. Občas konzumuje i lysohlávky či trip. Lysohlávky jsou dle jeho slov velice zvláštní. Cítí se po nich uvědoměly a rozšiřuje se tak jeho vnímání. Trip, jak říká, už mu nepřináší tak příjemné stavy. To je však způsobeno tím, že tyto drogy velice často konzumuje s alkoholem. Dostává se tak mnohdy do nepříjemných situací. Vše tedy umocňuje jeho silná závislost na alkoholu. Proto ani jeho strava není v žádném případě pravidelná. Během dne téměř nejí, jelikož nepocítuje hlad. To je způsobeno jeho nadměrným pitím alkoholu. Nají se tedy, až dostane hlad. Někdy tak sní velké množství jídla najednou, a poté zas dlouho nejí. Do svého jídelníčku nezařazuje příliš zdravých surovin. Nejraději má kuřecí maso a rajčata. Filip se nevěnuje žádným sportovním aktivitám. To mu ale příliš nevádí. Nejraději tráví čas hraním her na play stationu. Jeho životospráva celkově tedy není přijatelná, ani zdravá.

Režim dne považuje za příliš stereotypní. Svůj čas rozděluje na čas strávený v práci a čas strávený doma. Zaměstnání považuje za jediné místo, kde se cítí motivovaný. Toto prostředí je plné lidí, se kterými může komunikovat. Po příchodu domů se cítí osamělý a znuděný. Často sedí u televize či u internetu do pozdních večerních hodin. Někdy ho navštíví kamarádi, se kterými často popíjí a hraje hry na play stationu. Věnuje se tedy spíše pasivním aktivitám. Odpočinek tak pro něj není žádný problém. Mnohdy dokáže prospat i celý den. Své zaměstnání považuje za časově náročné. Nejvíce mu vadí pracovní doba, která mu přijde příliš dlouhá. Někdy se tak nemůže dočkat, až přijde domů, otevře láhev alkoholu a bude se věnovat svým běžným volnočasovým aktivitám. Pokud by se naskytla vhodná příležitost, své zaměstnání by změnil.

Filip nejčastěji tráví svůj volný čas s přáteli. Sleduje s nimi filmy, popíjí a kouří marihuanu. Do budoucna nemá žádné sny ani plány. Nejraději by byl, kdyby si ho nikdo moc nevšímal a on si mohl žít svým životem, který mu vyhovuje.

Za nejlepší způsob relaxace považuje spánek. Nejlépe tak nabere síly a je to pro něho určitý způsob regenerace. Od stresu mu prý pomáhá alkohol. Pokud to s ním přežene, bývá agresivní a bije se s lidmi, kteří ho vytočí. Nezná však vhodnější způsob, jenž by mu umožňoval zbavit se stresových situací.

Svůj vztah s rodinou považuje za optimální. Rodiče ho mají rádi, jelikož je to jejich jediné dítě. Odpustí mu i jeho nevhodné chování. Nejvíce si rozumí se svým

otcem, který mu pomáhá, pokud potřebuje, a v případě možnosti ho i finančně podporuje. Jeho rodině nikdy nevadilo, že Filip kouří marihuanu. Uvědomují si, že tato droga není tak škodlivá jako jiné drogy. Jsou si vědomi, že jejich syn přestal s pervitinem, který v minulosti velice často užíval. Proto jeho nynější chování respektují. Filip momentálně není s nikým ve vztahu, ale do budoucna by si přál nějakou rozumnou přítelkyni. Nyní mu samota vyhovuje, jelikož se nedávno rozvedl se svou ženou, která mu byla nevěrná. Spolu mají dceru, jež je v péči matky a svého otce navštěvuje spíše o víkendech. Dcera je však už ve věku, kdy vnímá, že její otec kouří marihuanu, a mnohdy mu říká, aby s tím přestal. Jeho závislost je však silnější. Mezi jeho kamarády jsou i lidé, kteří neužívají tuto drogu, ale Filipovo chování respektují. Podíl těchto lidí je vyrovnaný.

#### **Kazuistika č. 4: Kateřina**

pohlaví: žena

věk: 30

dosažené vzdělání: SŠ obchodní akademie

bydliště: město

zaměstnání: na mateřské dovolené

Kateřina užívá marihuanu přibližně pět let více než třikrát týdně. Tato droga pro ni znamená relax a určitý ventil. Nemyslí si však, že je na ní závislá. Jsou i dny, kdy bez ní může být, a nepřináší jí to nějaké větší potíže. Své kouření má spojené s určitým rituálem, když děti usnou a ona může v klidu odpočívat a pomocí marihuany se odreagovat. Konopné drogy považuje za zdraví škodlivé. Domnívá se, že poškozují paměť, a to se odráží na inteligenci člověka. Pokud však člověk včas přestane, vše se vrátí do normálního stavu. Sama si někdy připadá, že má pod vlivem marihuany zpomalené reakce a výpadky paměti. Tuto drogu prý kouří, jelikož je to pro ni zvyk a v určitém smyslu jí i pomáhá.

Horší je to s cigaretami, na kterých je závislá, a nedokáže si život bez nich představit. Občas si dá skleničku vína. Jiné drogy neužívá. Dříve užívala pervitin, ale momentálně zůstala jen u marihuany a cigaret. Kateřina ale není pyšná na svou stravu, která je nepravidelná z důvodu nedostatku času. Je pro ni těžké si stravování průběžně naplánovat. Do určité míry je to i její zlozvyk, který má od třinácti let. Namísto snídaně si tak dá spíše kávu a vykouří cigaretu. První jídlo během dne má

až v době, kdy se přítel vrátí domů z práce a společně obědvají. Nejvíce jí k večeru, a to spíše sladkosti, které má ráda. Toto stravování přisuzuje i svému užívání marihuany. Člověk pod vlivem této drogy mívá nárazový hlad a velkou chuť k jídlu, a poté sní velké množství. Snaží se ale, aby její strava byla zdravá. Do svého jídelníčku tak zařazuje ovoce i zeleninu. Své stravování chce do budoucna změnit, jelikož si je vědoma, že to není dobré pro její zdraví. Stejně tak uvažuje do budoucna i o nějakých pohybových aktivitách, v ideálním případě návštěvě posilovny, které se nyní z nedostatku času nemůže věnovat. Občas jezdí s kamarádkami si zaplavat do krytého bazénu, ale jelikož s sebou bere i děti, nepovažuje to za sport.

Její běžné všední dny na mateřské dovolené jsou velice stereotypní. Ráno vstane a odveze dceru do školy. Poté přijede domů a věnuje se druhé dceři, které je rok. Až když usne, jede opět pro dceru do školy a dělá s ní úkoly. Následně poklidí dům a uvaří a večer jde vyčerpaná spát. Během dne si tak nedokáže najít čas na odpočinek. Ten nastane až večer, kdy jdou děti spát, a ona si zakouří marihuanu či cigaretu a na chvíli si odpočine. Mateřská dovolená jí připadá časově náročná a hlavně psychicky vyčerpávající.

Pokud se naskytne nějaký volný čas, nejraději si čte nebo leží a odpočívá. Její oblíbenou aktivitou jsou i procházky s dětmi venku. Dříve byla jejím oblíbeným koníčkem kosmetika a vše kolem ní. Momentálně však pro tuto zálibu není čas. Jejím největším snem tak je mít čas pro sebe a chodit sportovat, do sauny či si zacvičit. Na mateřské dovolené však tyto aktivity není možné zrealizovat. Její přítel jezdí pokaždé v jiný čas z práce, a tak je těžké si něco podobného vůbec naplánovat. Kateřina nemá ani možnost hlídání.

Kateřina nejraději relaxuje ve vaně a při četbě knih či časopisů. Přichází tím na jiné myšlenky a může si odpočinout od každodenních povinností. Této možnosti se jí moc nedostává, a to ji mrzí. Dříve měla více času a nyní, když má tu možnost, využívá ho spíše k vykonání věcí, které nestihne během náročného dne. Často bývá ve stresu, kterého se snažila zbavit pomocí přírodních antidepresiv a bylin. Vhodným psychickým ventilem je pro ni i obyčejná procházka nebo chvíle, kdy jí přítel pohlídá děti a ona se může věnovat sama sobě. Duševní oporou nejčastěji bývá její sestra, která ji pravidelně navštěvuje.

Kateřina má obecně s rodinou přijatelný vztah. Její rodiče jsou rozvedení, ale ona vychází s oběma a pravidelně se navštěvují. O užívání marihuany vědí a respektují to. Nejvíce je mrzelo, když v mládí užívala pervitin. Její otec to špatně

nesl a snažil se jí pomoci. Vyhledával veškeré dostupné informace o drogách a usoudil, že marihuana není škodlivější než třeba pervitin. Je tedy rád, že Kateřina zůstala pouze u konopných drog. Tento fakt bere optimisticky. Její matce se tato skutečnost už tolik nelíbí, ale nevyčítá jí to. Ona se na oplátku snaží neužívat tuto drogu před nimi. Její přítel kouří marihuanu také, a užívá ji mnohem častěji a déle než ona. Do jejich vztahu to ale nijak nezasahuje. Kateřina však přiznává, že by chtěla, aby oba s touto drogou přestali. Pro jejího přítele by to ale bylo složité, a tak se nesnaží dosavadní situaci nějak změnit. Výchova dětí jí je, jak přiznává, přednější než marihuana. Domnívá se ale, že člověk je v přítomnosti svých dětí a pod vlivem této látky mnohem veselejší a vlídnější. Prý si mnohem více vyhraje s dětmi. Sama se ale takto nechová, jelikož chce být vzornou matkou. Mezi lidmi, se kterými je v kontaktu, jsou i lidé, kteří tuto drogu neužívají. Nikdo z nich jí ale toto chování nikdy nevyčítal. Dle jejích slov jsou konopné drogy společností běžně tolerovány. V jejím okolí je více lidí, kteří tuto drogu užívají. Ona je však nepovažuje za blízké přátele. Snaží se tedy chovat se podle toho, s kým tráví svůj volný čas.

### **Kazuistika č. 5: Marek**

pohlaví: muž

věk: 29

dosažené vzdělání: ISŠ stavební a automobilní

bydliště: vesnice

zaměstnání: operátor výroby

Marek je uživatelem marihuany dvanáct let. Tuto drogu užívá přibližně pětkrát do týdne. Někdy i každý den. Přináší mu pocit uspokojení, uklidnění a jiný pohled na svět. Pomáhá mu zbavovat se nervozity a zvyšuje se i jeho výkonost při určitých činnostech či aktivitách. Jako příklad uvádí hraní šipek, kterému se s oblibou dlouhodobě věnuje. Pokud je pod vlivem marihuany, zlepšuje se i jeho koncentrace při hře. Téma škodlivosti této látky je dle něho velice diskutabilní. Prý záleží na množství a kvalitě marihuany, ale také na lidech. Na každého tato droga působí jinak a psychoaktivní účinky se liší dle druhu konopné rostliny. Jako neadekvátní tedy považuje pěstování rostlin, jež jsou hnojeny silnými chemikáliemi a v nichž je podíl THC vysoký.



Marek v minulosti užíval pervitin. S ním přestal před pěti lety a nyní už nemá potřebu a ani tuto drogu nevyhledává, ba dokonce ji razantně odmítá. Kromě marihuany kouří cigarety a občas pije pivo. Konzumaci alkoholu má spojenou s mnoha příležitostmi, jako je hraní šipek či posezení s přáteli po pracovní době. Horší je to s jeho stravou, která není pravidelná, jelikož pracuje na směny. Marek například téměř nesnídá. Jeho stravování se tedy řídí dle jeho momentální pracovní směny. Do svého jídelníčku se však snaží zařazovat i zdravé potraviny, jako je ovoce či zelenina. Mezi jeho pohybové aktivity patří nejčastěji jízda na kole, na kterém jezdí každý den do práce a které je jeho běžným dopravním prostředkem.

Jeho denní režim se řídí také jeho pracovní směnou. Ráno vstane, a pokud má ranní směnu, ustrojí se a jde do práce. Po příjezdu domů se věnuje svým volnočasovým aktivitám, jako je například hraní šipek či návštěva přátel. Svůj čas na odpočinek si však dokáže najít. Věnuje se ale i běžným domácím pracím a pomáhá při nich své přítelkyni. Svůj denní režim si tak dokáže optimálně rozvrhnout, a proto ani své zaměstnání nepovažuje za časově náročné. Jako největší výhodu považuje umístění pracoviště blízko bydliště.

Svůj volný čas nejraději tráví doma u televize, a pokud je hezké počasí, jezdí rybařit. Nejčastěji se však věnuje hraním šipek, návštěvě přátel a venčení psa. Jeho dosavadní způsob života mu vyhovuje a nemá žádné dlouhodobé cíle.

Jako nejlepší způsob relaxace považuje právě odpočinek u televize a spánek. Pokud je ve stresu, pomáhá mu konzumace marihuany, která ho uklidňuje. Zároveň vyrazí někam mezi lidi a snaží se přijít na jiné myšlenky.

Své vztahy s lidmi považuje celkově za optimální. S rodinou vychází dobře. Jeho otec je nyní už po smrti, ale v minulosti, jak uvádí Marek, si příliš nerozuměli a jejich komunikace byla velice nepříznivá, stejně jako komunikace s jeho matkou, se kterou se nyní jejich vztah podstatně zlepšil. Jeho matka o kouření marihuany ví a nemá mu to za zlé. Daleko více ji mrzelo, když se jí Marek před pěti lety svěřil, že užíval pervitin. K marihuaně nemá negativní vztah a tuto drogu respektuje. Markova přítelkyně neužívá žádné konopné drogy, a to má za následek občasné nesrovnalosti v jejich vztahu. Pokud je Marek pod vlivem této látky, je jí to nepříjemné a dává mu to podstatně najevo, ale je ráda, že již není závislý na jiných drogách. Marek má i dceru z předešlého vztahu, se kterou se však pravidelně nestýkají. Mezi jeho přáteli jsou lidé, kteří tuto drogu užívají, i lidé, kteří ji neužívají. Jejich podíl je vyrovnaný. S jeho užíváním marihuany nikdo z nich nemá žádný problém.

## **Kazuistika č. 6: Pavel**

pohlaví: muž

věk: 25

dosažené vzdělání: SOU truhlář

bydliště: město

zaměstnání: elektrikář

Pavel užívá marihuanu osm let každý den. Tato droga mu přináší primárně příjemný pocit a uklidňuje ho. Svou konzumaci vnímá jako přirozenou a nevidí na ní nic špatného. Je přesvědčen, že konopné drogy jsou méně škodlivé než cigarety a v rozumném množství i léčivé.

Kromě marihuany občas užívá i jiné drogy, které mu přináší větší zážitek a odlišnější stavy jeho psychiky. Občas si tak dá třeba extázi na nějaké společenské akci. Alkohol moc nepije. Přijde mu, že lidé tzv. na alkoholu jsou daleko agresivnější než lidé na marihuaně. Konopné drogy jsou tak pro něho primární drogou. Pavlova strava je dle jeho slov pravidelná a vyvážená. Někdy se však stane, že nesnídá. Velice často pije energetické nápoje a je si vědom, že to pro jeho zdraví není moc dobré, a chtěl by s tím přestat. Pokud je pod vlivem marihuany, má větší hlad a nárazově konzumuje velké množství jídla. Pavel mimo jiné jezdí na skateboardu a na kole.

Jeho běžný všední den mu přijde velice stereotypní. Život ve městě vnímá jako nudný. Ráno vstane a začíná den tak, že si zakouří marihuanu, a poté podle možností jde do práce či ven s kamarády. Po zbytek dne sedí doma a nudí se. Často tak nemá žádné vyžití, a proto tráví svůj čas doma a odpočívá. Pavel pracuje po celé republice podle předem zadaných zakázek. Za prací dojíždí společně se dvěma kolegy, kteří vlastní auto a rozváží i ostatní zaměstnance. Mnohdy tak na něho nezbyde místo a on zůstane doma. V práci by trávil i více času, ale domluva mezi zaměstnanci bývá komplikovaná.

Pokud je hezké počasí, věnuje se Pavel jízdě na skateboardu, jenž považuje za svou největší zálibu. Tomuto koníčku by se rád věnoval více, ale jako překážku vnímá nedostatek času a hlavně financí. Svůj čas jinak tráví spíše pasivně u televize či internetu.

Za nejlepší způsob relaxace tak považuje ležení u televize a sledování filmů. Občas si i pro sebe něco namaluje. Dokáže tak přijít na jiné myšlenky a neřešit

problémy. Ze stejného důvodu užívá i marihuanu, kterou považuje za svůj psychický ventil.

Jeho vztah s rodiči je ideální. Horší je to s prarodiči, se kterými si moc nerozumí a nestýká se s nimi tak často. Rodiče o jeho konzumaci marihuany vědí a nejsou z této skutečnosti moc nadšení. Respektují to však, jelikož je jejich syn už dospělý. Pavel nemá žádnou přítelkyni. Žije tak dlouhodobě sám. Před několika lety chodil s dívkou, se kterou si moc nerozuměli, a proto se rozešli. Tento způsob života mu však vyhovuje a nemá prozatím potřebu hledat si někoho na vážný vztah. Stejně je to i s dětmi, které také do budoucna neplánuje. Mezi jeho přáteli jsou spíše lidé, kteří užívají marihuanu a Pavel si s nimi i více rozumí než s ostatními lidmi. Okolí jeho užívání konopných drog akceptuje a bere Pavla takového, jaký je.

#### **4.5 Odpovědi na výzkumné otázky a interpretace dat**

Jak již bylo uvedeno výše, výzkumné otázky jsou rozděleny do šesti okruhů, které nejvíce zastupují podstatné složky životního stylu. Každý tento okruh obsahuje zásadní výzkumnou otázku. V nich jsou popsány nejčastěji vyskytované jevy, charakteristické pro respondenty, a zobrazeny odpovědi na tyto otázky.

### **MARIHUANA**

#### **Výzkumná otázka č. 1: Jaký je vztah uživatelů marihuany k této droze?**

Všichni respondenti jsou na této droze závislí, ale málokdo z nich svou závislost přiznává. Své pravidelné užívání marihuany označují spíše jako běžnou součást života a určitý stereotyp či zvyk. Marihuana jim přináší především únik od běžných starostí pomocí kompenzace navozené příjemným stavem uklidnění. Její škodlivost si uvědomují, ale mnohdy také zlehčují. Nejvíce podle nich záleží na kvalitě a množství této drogy, ale také na lidech a způsobu užívání. Dle jejich názoru poškozuje dlouhodobé užívání marihuany mozek a paměť. Spousta z nich by ji chtěla přestat užívat, ale je to pro ně příliš složité (viz Tabulka č. 1).

**Tabulka č. 1: Vztah uživatelů k marihuaně (vlastní výzkum)**

	<b>Osobní přínos</b>	<b>Negativní názor</b>
<b>Adéla</b>	zpestření života, únik od starostí	škodlivé, ale méně rizikové než jiné drogy, omezení v životě
<b>Dominik</b>	uklidnění, pomoc při stresu	škodlivé (paměť a mozek)
<b>Filip</b>	součást života, bez přínosu	bariéra v práci, škodlivá (záleží na lidech a situacích)
<b>Kateřina</b>	únik od stresu, relax	škodlivé (paměť)
<b>Marek</b>	pocit uspokojení, uklidnění, zbavení stresu, jiný pohled na svět	škodlivá (záleží na množství, kvalitě a lidech)
<b>Pavel</b>	příjemný pocit, uklidnění, únik od stresu, léčivé	méně škodlivé než jiné drogy

## **ŽIVOTOSPRÁVA**

### **Výzkumná otázka č.2: Můžeme považovat životosprávu těchto lidí za zdravou?**

Životosprávu těchto lidí můžeme obecně považovat za nezdravou. Všichni užívají kromě marihuany i jiné drogy, jako jsou alkohol, cigarety či jiné psychoaktivní látky. Mnozí uživatelé dříve experimentovali i s jinými drogami, a posléze zůstali pouze u marihuany. Jejich strava bývá nepravidelná. Jako důvod často uvádějí nedostatek času či zaměstnání, při kterém nelze jejich stravování upravit. Snaží se však o změnu a konzumují i zdravé potraviny, jako je ovoce a zelenina. Uživatelé marihuany mívají pod vlivem této látky častý hlad a chuť k jídlu a většinou jedí nárazově velké množství jídla najednou. Převážná většina z nich se nevěnuje žádným sportovním či pohybovým aktivitám (viz Tabulka č. 2).

Tabulka č. 2: Životospráva uživatelů marihuany (vlastní výzkum)

	Ostatní drogy	Strava	Pohybové a sportovní aktivity
<b>Adéla</b>	alkohol, cigarety, LSD	nepravidelná strava (práce na směny), snaha o zdravou stravu (ovoce a zelenina)	žádné sportovní aktivity
<b>Dominik</b>	cigarety, alkohol, dříve i tvrdé drogy	nepravidelná strava (zaměstnání), bez zdravých potravin, tučná jídla	nedostatek tělesného pohybu
<b>Filip</b>	závislý na alkoholu, lysohlávky, trip, kombinace alkoholu a jiných drog	nepravidelná a nezdravá strava, zvýšená chuť k jídlu po konzumaci marihuany	žádné sportovní aktivity
<b>Kateřina</b>	cigarety, alkohol, dříve pervitin	nepravidelná strava (nedostatek času), snaha o zdravou stravu (ovoce a zelenina), zvýšená chuť k jídlu po konzumaci marihuany	žádné pohybové aktivity
<b>Marek</b>	alkohol, cigarety, dříve pervitin	nepravidelná strava (zaměstnání), snaha o zdravou stravu (ovoce a zelenina)	jízda na kole
<b>Pavel</b>	občas alkohol, extáze	pravidelná a vyvážená strava, zvýšená chuť k jídlu pod vlivem marihuany, časté pití energetických nápojů	jízda na skateboardu a kole

## REŽIM DNE

### Výzkumná otázka č. 3: Je režim dne těchto lidí vyvážený?

Běžný všední den připadá těmto lidem stereotypní a nudný. Převážná většina z nich má dostatek volného času, a mnozí ho neumí správně využít. Svůj čas na odpočinek si dokážou najít a někdy odpočívají i velice často. Svůj volný den tráví spíše pasivně. Téměř všichni respondenti považují svá zaměstnání za časově náročná a uvažují o změně. Jejich režim dne bývá spíše nevyvážený (viz Tabulka č. 3).

Tabulka č. 3: Režim dne uživatelů marihuany (vlastní výzkum)

	Běžný všední den	Čas na odpočinek	Náročnost zaměstnání
<b>Adéla</b>	stereotypní, nepravidelný režim dne	v zimním období častý odpočinek, v letním období méně odpočinku	náročné zaměstnání, úvahy o jeho změně
<b>Dominik</b>	nevyvážený režim dne (pohyblivá pracovní doba), vázaný čas i volný čas	možnost odpočinku	náročné zaměstnání, ale finančně dobře ohodnocené
<b>Filip</b>	stereotypní	velice častý odpočinek	zaměstnání časově náročné, úvahy o změně
<b>Kateřina</b>	stereotypní, nedostatek volného času (mateřská dovolená)	nedostatek odpočinku	momentálně bez zaměstnání
<b>Marek</b>	vyvážený denní režim, volný i vázaný čas	možnost odpočinku	není časově náročné
<b>Pavel</b>	stereotypní, efektivně nevyužitý volný čas	velice častý odpočinek	nedostatek práce v zaměstnání

## VOLNÝ ČAS

### Výzkumná otázka č. 4: Dokážou tito lidé efektivně využívat svůj volný čas?

Záliby těchto lidí se velice liší, stejně jako jejich sny a plány, které by chtěli uskutečnit. Jejich volný čas je velice individuální. Obecně lze však říci, že svůj čas

tráví spíše pasivním způsobem. Respondenti jsou nejraději se svými přáteli či rodinou. Většina z nich má své sny a plány, pomocí nichž by chtěli rozvíjet své schopnosti a zlepšit péči o svou osobu, uvádí však, že mají nedostatek času a financí k jejich realizaci (viz Tabulka č. 4).

**Tabulka č. 4: Volný čas uživatelů marihuany (vlastní výzkum)**

	<b>Využití volného času</b>	<b>Nerealizované sny a plány</b>
<b>Adéla</b>	výlety, četba knih, sběr krabiček a dóz	věnovat se sportovním aktivitám (nedostatek času)
<b>Dominik</b>	čas strávený s rodinou a dětmi, rybaření	rybaření (nedostatek času a financí)
<b>Filip</b>	čas strávený s přáteli, filmy	žádné sny ani plány
<b>Kateřina</b>	odpočinek, četba knih, procházky s dětmi	sportovní aktivity a péče o svou osobu (nedostatek času)
<b>Marek</b>	televize, rybaření, šipky, čas strávený s přáteli, venčení psa	žádné dlouhodobé cíle
<b>Pavel</b>	jízda na skateboardu, televize, internet	skateboardu (nedostatek času a financí)

## **RELAXACE**

### **Výzkumná otázka č. 5: Dokážou tito lidé vhodným způsobem relaxovat?**

Tito lidé relaxují spíše pasivním způsobem. Jejich duševní hygiena je tak vhodným způsobem naplněna. Svůj stres převážně řeší konzumací psychoaktivních látek, nejlépe marihuany, která je dokáže nejčastěji uklidnit. To však není pro jejich psychiku optimální a dlouhodobý způsob řešení (viz. Tabulka č. 5).

**Tabulka č. 5: Uživatelé marihuany a jejich relaxace (vlastní výzkum)**

	<b>Způsob relaxace</b>	<b>Řešení stresu</b>
<b>Adéla</b>	sjíždění řek na lodích, pobyt v přírodě	pomoc přítele a jeho smysl pro humor
<b>Dominik</b>	rybaření, konzumace marihuany	konzumace marihuany
<b>Filip</b>	spánek	alkohol
<b>Kateřina</b>	odpočinek ve vaně, četba knih a časopisů	čas pro sebe, procházka, pomoc od její sestry
<b>Marek</b>	odpočinek u televize, spánek	konzumace marihuany, čas strávený ve společnosti
<b>Pavel</b>	televize, sledování filmů, malování	konzumace marihuany

## **VZTAHY**

### **Výzkumná otázka č. 5: Mají tyto lidé uspokojivé vztahy?**

Respondenti uváděli, že mají vesměs optimální vztahy s rodinou. Převážná většina rodičů respektuje jejich užívání marihuany a tuto drogu vnímají jako méně nebezpečnou a škodlivou než ostatní drogy. Spousta uživatelů v minulosti konzumovala pervitin a experimentovala, či občas stále ještě experimentuje, s ostatními drogami, a okolí tedy akceptuje jejich rozhodnutí zůstat převážně či pouze u konopných drog. Tito lidé si hledají spíše partnery, kteří jsou taktéž závislí na této droze, ale jejich vzájemné vztahy tato skutečnost nijak nenarušuje. Téměř všichni respondenti tohoto výzkumu mají děti a přiznávají, že závislost na marihuaně může nějakým způsobem poškodit jejich výchovu. Uživatelé marihuany mají stejný podíl přátel mezi lidmi, kteří užívají marihuanu, i lidmi, kteří tuto drogu neužívají. Jak je již uváděno výše, okolí vnímá konopné drogy vesměs jako méně rizikové a v současné době hojně užívané. Od toho se odvíjí i tolerance a větší pochopení těchto lidí (viz Tabulka č. 6).



**Tabulka č. 6: Vztahy uživatelů marihuany (vlastní výzkum)**

	<b>Vztahy s rodinou</b>	<b>Partnerské vztahy</b>	<b>Vztahy s dětmi</b>	<b>Vztahy s přáteli</b>
<b>Adéla</b>	optimální, dobrý vztah s otcem, užívání marihuany akceptují více než jiné drogy	optimální, partner užívá marihuanu	dcera a syn, užívání marihuany tyto vztahy nenarušuje	vyrovnaný podíl přátel (uživatelé i neuživatelé marihuany), konzumaci marihuany tolerují
<b>Dominik</b>	není ideální, špatná komunikace, dobré vztahy s prarodiči, rodina užívání marihuany respektuje	optimální, partnerka užívá taktéž marihuanu	dcera, marihuanu se snaží nekonzumovat před dcerou, aby jí nebyl špatným příkladem	má spíše přátele, kteří marihuanu neužívají, konzumaci marihuany tolerují
<b>Filip</b>	optimální, dobrý vztah s otcem, užívání marihuany respektují více než jiné drogy	rozvedený, momentálně bez partnerky	dcera, jeho konzumace marihuany se jí nelíbí	vyrovnaný podíl přátel (uživatelé i neuživatelé marihuany), konzumaci marihuany tolerují
<b>Kateřina</b>	optimální, rodiče rozvedení, užívání marihuany akceptují více než jiné drogy	optimální, partner taktéž užívá marihuanu	dvě dcery, marihuanu nekonzumuje před nimi, aby nenarušovala výchovu	má spíše přátele a známé, kteří marihuanu konzumují, užívání marihuany tolerují
<b>Marek</b>	optimální, otec po smrti, užívání marihuany akceptují více než jiné drogy	partnerka marihuanu neužívá (to občas narušuje jejich vztah)	dcera, nestýká se s ní	vyrovnaný podíl přátel (uživatelé i neuživatelé marihuany), konzumaci marihuany tolerují
<b>Pavel</b>	optimální, užívání marihuany akceptují	momentálně bez partnerky	děti nemá	má spíše přátele, kteří užívají marihuanu, konzumaci marihuany tolerují

## 4.6 Shrnutí výsledků

Nejprve je třeba si říci, že výsledky výzkumu nemohou být reprezentativní pro všechny dlouhodobé uživatele marihuany. Výsledky by se při rozsáhlejším výzkumu, vzhledem k povaze a individualitě samotných respondentů, mohly lišit. Přesto však jsme získali zajímavé výsledky a můžeme říci, že tito lidé mají v mnoha ohledech společné charakteristické rysy. Všechny okruhy doplněné o zásadní otázky pro dotazované v podstatě představují základní aspekty životního stylu.

Zjistili jsme, že tito lidé užívají marihuanu ke zpestření svého všedního života. Pomocí této drogy se zbavují stresu a přicházejí na jiné pozitivnější myšlenky. Marihuana je pro ně tedy součástí života a pod vlivem této látky mnohdy vykonávají každodenní běžné činnosti. O škodlivosti konopných drog jsou sice přesvědčeni, ale svou konzumaci omlouvají a zlehčují. Životospráva dlouhodobých uživatelů marihuany není příliš zdravá a oni si to naplno uvědomují. Náprava, jež by vedla ke změně tohoto chování, je pro ně však složitá. Kromě marihuany užívají i jiné drogy, nejčastěji cigarety a alkohol. Spousta uživatelů dříve konzumovala pervitin a experimentovala s různými drogami. Postupem času však zůstali pouze u marihuany. Jejich strava bývá nepravidelná. To však souvisí spíše s pracovní vytížeností. Intoxikace konopnými drogami vyvolává zvýšenou chuť k jídlu, a proto tito lidé mají stavy, kdy se nekontrolovatelně přejídají. Výrazná je i zvýšená pasivita a nedostatek tělesného pohybu. Režim dne nebývá u těchto lidí příliš vyrovnaný. Pravidelnou konzumací marihuany ztrácejí pocit času a běžný den jim připadá velice stereotypní. Nejčastěji ho dělí na den strávený v práci a den strávený doma. Nedokážou ho efektivně využít a zažívají pocity nudy. Nedostatek odpočinku tak pro ně nebývá problémem. Svě zaměstnání považují převážně za časově náročné a nevyhovující. Sociální a profesní život tak pro ně bývá rutinní záležitostí. Svůj volný čas tráví převážně pasivním způsobem. Uživatelé marihuany jsou více zaměřeni do svého nitra a své aktivity mívají spojené s duševními činnostmi. Jejich motivace bývá nedostatečná. Mají své sny a plány, které nedokážou zrealizovat, jelikož dle svých slov nemají na tyto činnosti dostatek času či financí. Jejich způsob života nevykazuje přílišné změny. Psychické problémy řeší spíše konzumací marihuany, jež jim přináší spolehlivý pocit příjemného uklidnění. Zajímavé je zjištění, že pravidelné a dlouhodobé užívání výrazným způsobem nenarušuje jejich vztahy s okolím. Rodina těchto lidí o jejich konzumaci konopných drog ví a akceptují ji. Rodiče tak mnohdy

bývají spokojenější, že jejich děti neužívají nebezpečnější drogy, jako je například pervitin či heroin. Dobrým sociálním vztahům napomáhá i skutečnost, že tito lidé si hledají převážně partnery užívající marihuanu. Jejich konzumace tak bývá společná. Pokud mají vlastní děti, přináší toto užívání určitá rizika. Děti dospívají do věku, kdy mohou být svědky tohoto chování, a naplno si uvědomují jeho vážnost. Navíc rodina představuje pro děti vzor určitého jednání, a výchova tak bývá narušena. Uživatelé marihuany uvádějí, že se ve svém okolí neseťkávají s negativními názory na tuto drogu. Je zde patrná zvýšená tolerance společnosti ke konopným drogám a přesvědčení o jejich pozitivních účincích a mírné škodlivosti. Mezi jejich přáteli se tedy nachází lidé, kteří tuto drogu užívají, i lidé, kteří tuto drogu neužívají. Nejsou zde proto obavy ze sociálního vyloučení. Ze stejného důvodu se nemusejí tito lidé pohybovat pouze ve vyhraněné skupině kuřáků marihuany a bývají přijímáni i ostatními lidmi.

## ZÁVĚR

V závěru této práce chci shrnout poznatky získané prostudováním dostupné literatury a zrealizováním výzkumu. Cílem této práce bylo především zjistit, zda dlouhodobé a pravidelné užívání marihuany výrazným způsobem ovlivňuje životní styl jejích uživatelů. Podstatným úkolem bylo zmapovat jednotlivé aspekty životního stylu uživatelů marihuany, jakými jsou vztah k marihuaně, životospráva, režim dne, volný čas, způsob relaxace a sociální vztahy.

V teoretické části jsou uvedeny poznatky zabývající se problematikou životního stylu a jeho rozdělením. Dále jsou popsány typy drog a charakterizována závislost na psychoaktivních látkách. A v neposlední řadě se teoretická část zabývá marihuanou a uživateli konopných drog. Podrobně jsou zde popsány pozitivní a negativní účinky této drogy a způsob, jakým ovlivňují jejich uživatele. Vše doplňují veřejné výzkumné studie o užívání marihuany.

V empirické části je podrobně popsána kvalitativní výzkumná metoda a průběh výzkumného šetření. Kvalitativní výzkum byl zvolen kvůli lepšímu pochopení životního stylu a podrobnějšímu popsání konkrétních subjektivních pocitů respondentů, což napomáhá zvýšení podvědomí o této problematice. Výzkumný vzorek obsahoval šest respondentů, kteří jsou zde uvedeni pod anonymními jmény. Tito lidé jsou generalizováni věkovým obdobím mladé dospělosti. Toto období představuje určitou produktivitu, profesní dráhu a životní zkušenost. Požadavkem také byla délka a frekvence užívání této drogy. Oceňuji otevřenost a spontánnost respondentů při zodpovídání otázek. Vzájemná spolupráce a důvěra je totiž nejpodstatnější při realizaci jakéhokoli výzkumu.

Z výzkumu je zřejmé, že tito lidé považují marihuanu za běžnou součást života. Jejich motivací k užívání bývá zpestření všedního a rutinního dne a příjemný pocit uklidnění. Tuto drogu mnohdy kombinují i s jinými psychotropními látkami, jako jsou cigarety a alkohol. Je tedy třeba tuto skutečnost brát v úvahu při posuzování jejich životního stylu a dopadu na zdraví. Jejich stravování a režim dne je velice nepravidelný a nevyrovnaný. To však nemusí být přímým důsledkem konopných drog, ale pracovní či jinou vyčerpání. Na druhou stranu je zřejmé, že uživatelé marihuany žijí pasivním způsobem zaměřeným do nitra jejich duše. Navíc tito jedinci trpí nedostatkem motivace a vůlí změnit svůj dosavadní život. Intoxikace marihuanou

ovlivňuje vnímání času, a proto žijí tito jedinci spíše přítomným okamžikem. Zajímavým zjištěním je, že vztahy s rodinou a okolím nejsou pro tyto lidi narušeny. Tolerance ke konopným drogám se ve společnosti zvyšuje, stejně jako domněnka a obecný názor o nízké škodlivosti těchto drog. Sociální kontrola tak bývá narušena a uživatelé si mohou svou konzumaci neustále ospravedlňovat a racionalizovat. Tato práce prokázala, že dlouhodobé užívání marihuany negativně ovlivňuje její uživatele a v některých případech i zasahuje do jednotlivých oblastí života. Některé způsoby chování a jednání však mají jiný původ a mohou být ovlivňovány odlišnými aspekty než užíváním marihuany. Obecně se ale dá říci, že životní styl dlouhodobých uživatelů se dá považovat za nezdravý a patologický.

## Seznam použité literatury

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.

DOSTÁL, Jan. *Identita a Cannabis*. Praha: Sinceritas, 2013. ISBN 978-80-260-4251-8.

DREHER, Jan. *Psychofarmakoterapie: stručně, jasně, přehledně*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0133-7.

*Drogy: otázky a odpovědi: [příručka pro rodinné příslušníky a pomáhající profese]*. Kolektiv autorů občanského sdružení SANANIM. 3. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-223-2.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Praha: Policejní akademie České republiky, 2007. ISBN 978-80-7251-266-9.

DUPAL, Libor. *Kniha o marihuaně*. 3. vydání. Praha: Maťa, 2010. ISBN 978-80-7287-136-0.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2781-3.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2. vydání. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5046-0.

HAVLÍK, Radomír, Jiří PROKOP a Věra HALÁSZOVÁ. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1996. ISBN 80-86039-10-2.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HOSÁK, Ladislav, Michal HRDLIČKA a Jan LIBIGER. *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2998-8.

HUBINKOVÁ, Zuzana. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 3. vydání. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1593-3.

IVERSEN, Leslie Lars. *Léky a drogy: průvodce pro každého*. Praha: Dokořán, 2006. ISBN 80-7363-061-3.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-269-0.

KALINA, Kamil. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4331-8.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KRAUS, Blahoslav. 2015 a. *Sociální deviace v transformaci společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-575-2.

KRAUS, Blahoslav. 2015 b. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8.

KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

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

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

ROBINSON, Rowan. *Velká kniha o konopí*. 3. vydání. Praha: Volvox Globator, 2004. ISBN 80-7207-532-2.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. vydání, Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

SKÁLA, Jaroslav. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum, 1987.(bez ISBN).

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

STONE, Trevor a Gail DARLINGTON. *Léky, drogy, jedy*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1065-3.

WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3920.

## **Internetové zdroje**

Alkoholismus – Závislost na alkoholu. *Návykové látky* [online]. © 2017 NávykovéLátky.cz [cit. 2017-24-10]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/alkohol/>.

Archiv – Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2016. *Drogy-info* [online]. © 2015 Drogy-info.cz [cit. 2017-13-12]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/vyrocní-zpravy/vyrocní-zprava-o-stavu-ve-vecech-drog-v-ceske-republice-v-roce-2016/>.



Citáty o drogách – Drogy život okrádají o pocity a radosti, které jsou jedinými důvody žít. *Citáty.net* [online]. © 2018 Citáty.net.cz [cit. 2018-08-04]. Dostupné z: <https://citaty.net/klicova-slova/droga/?page=2>.

Halucinogenní drogy – *Substituční léčba* [online]. © 2017 Substituční léčba.cz [cit. 2017-26-12]. Dostupné z: <http://www.substitucni-lecba.cz/halucinogenni-drogy>.

Halucinogenní drogy – Marihuana. *Návykové látky* [online]. © 2017 Návykové látky.cz [cit. 2017-26-12]. Dostupné z: <http://navykovelatky.cz/halucinogenni-latky/marihuana/>.

Informace o drogách – Halucinogeny. *O drogách* [online]. © 2003 Odrogách.cz [cit. 2017-26-10]. Dostupné z: <http://www.odrogach.cz/nactileti/drogy1/informace-o-drogach1/halucinogeny/>.

Informace o drogách – Léky. *O drogách* [online]. © 2003 Odrogách.cz [cit. 2017-27-12]. Dostupné z: <http://www.odrogach.cz/skola/uzivani-navykovych-latek/informace-o-drogach/leky2.html>.

Nelegální drogy – Stimulující drogy. *Substituční léčba* [online]. © 2017 Substituční léčba.cz [cit. 2017-26-12]. Dostupné z: <http://www.substitucni-lecba.cz/stimulujici-drogy>.

O drogách – Kanabinoidy. *Drogy-about. estranky* [online]. © 2017 Drogy-about. estranky.cz [cit. 2017-14-11]. Dostupné z: <http://www.drogy-about.estranky.cz/clanky/kanabinoidy/hasis.html>.

O kouření – Rizika kouření. *Odvykání kouření* [online]. © 2017 Odvykání kouření.cz [cit. 2017-24-10]. Dostupné z: <https://www.odvykani-koureni.cz/rizika-koureni>.

O rostlině – Konopí jako rostlina. *Legalizace* [online]. © 2009 Legalizace.cz [cit. 2017-05-11]. Dostupné z: <https://www.legalizace.cz/konopi-jako-rostlina/>.

Pěstování– Začínáme pěstovat. *Legalizace* [online]. © 2009 Legalizace.cz [cit. 2017-07-11]. Dostupné z: <https://www.legalizace.cz/zaciname-pestovat/>.

Pro média – Užívání drog mezi dospívajícími v Evropě klesá, české zkušenosti náctiletých zůstávají nadprůměrné. Potvrdila to studie ESPAD 2015. *Vláda ČR* [online]. © 2017 Vláda ČR.cz [cit. 2017-27-12]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/uzivani-drog-mezi-dospivajicimi-v-evrope-klesa-ceske-zkusenosti-nactiletých-zustavaji-nadprumerne--potvrdila-to-studie-espad-2015-149001/>.

## **Seznam příloh**

**Příloha A**– Schéma otázek pro rozhovor

**Příloha B**– Přepis rozhovorů

## **Příloha A– Schéma otázek pro rozhovor**

**Tvrdá data:** pohlaví, věk, dosažené vzdělání, bydliště (město, vesnice), zaměstnání

### **MARIHUANA**

Co ti tato droga přináší?

Myslíš si, že je kouření marihuany škodlivé?

### **ŽIVOTOSPRAVA**

Užíváš kromě marihuany i jiné drogy?

Myslíš si, že je tvá strava pravidelná?

Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?

### **REŽIM DNE**

Jak vypadá tvůj běžný všední den?

Najdeš si během dne čas na odpočinek?

Považuješ své zaměstnání za časově náročné?

### **VOLNÝ ČAS**

Jakým způsobem trávíš nejčastěji svůj volný čas?

Jsou činnosti, kterým by ses rád věnoval/a, ale nemůžeš?

### **RELAXACE**

Jaký způsob relaxace je pro tebe nejpřínosnější?

Co ti pomáhá, když jsi ve stresu?

### **VZTAHY**

Jaký máš vztah s rodiči?

Jsi v partnerském vztahu?

Máš vlastní děti?

Jsou mezi tvými přáteli i lidé, kteří nekouří marihuanu?

## **Příloha B– Přepis rozhovorů**

**Tazatel**

Respondent

**Adéla**

**Co ti tato droga přináší?**

Tak určitě zhulenost (smích). No, je to spíš už takový zvyk, a svým způsobem i závislost, dalo by se říct. V mém životě je to ale taková perlička k tomu všemu. Takové zpestření.

**Myslíš si, že je kouření marihuany škodlivé?**

Určitě je. Ale rozhodně je to dle mého názoru méně škodlivé než třeba cigarety či alkohol.

**Můžeš být konkrétní? Je pro tebe marihuana nějak škodlivá či přináší ti něco negativního?**

No, omezuje mě to. Svým způsobem.

**V čem konkrétně tě to omezuje?**

No tak třeba, když bych chtěla být řidič, tak úplně nemohu. Riskuji, že mě mohou chytit policajti za volantem, budu pozitivní a přijdu třeba o papíry. V tom mě to omezuje.

## **ŽIVOTOSPRAVA**

**Užíváš kromě marihuany i jiné drogy?**

Určitě to chceš vědět? (smích)

**Je ti nepříjemné na tuto otázku odpovídat?**

Ne, v pohodě (smích). Ano, užívám i jiné drogy, ale ne nějak často. Třeba tak jednou za čtvrt roku, a to si myslím, že bych tak ještě mohla ubrat. Spíš, když člověk se jde někam bavit a ví, že si to může dovolit.

**O jaké drogy konkrétně se jedná?**

Tak když opomenou cigarety a alkohol, tak občas si dám LSD na akci.

**A dává ti to něco jiného než marihuana?**

No samozřejmě (smích). Jasně, že tam je to něco, co ti tráva nedá. Něco prostě víc.

**Myslíš si, že je tvá strava pravidelná?**

Tak já se snažím jíst pravidelně, to určitě. I když při mé práci, kdy dělám na tři směny, to ne vždy úplně jde, ale snažím se. Normálně vaříme... všechno...to jo (smích).

**A je v tvém jídelníčku zařazena i zdravá strava?**

No tak samozřejmě. Jo, jasně. Zeleninové saláty, a tak. Jasně, to jo. Ale tak nějak normálně.

**Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?**

No jo. Hodně mluvím (smích). Ne, dělám si srandu. Ne, nevěnuju. Ale mám v plánu, že jednou bych určitě chtěla. No ono třeba teď přes zimu to moc nejde, ale v létě už je to o něčem jiném. Tak snad na to jednou dojde.

## **REŽIM DNE**

**Jak vypadá tvůj běžný všední den?**

Tak ráno se probudím a zjistím, že se mi zdálo o práci. Pak jsem zase v práci. No a pak přijedeme domů. Odpočíváme, a večer zase spát, a zase nanovo. Záleží taky, co máme za směnu.

**A doma máš nějakou práci nebo něco, čemu se věnuješ, když nejsi v zaměstnání?**

No tak jako jo. Jako normálně. Uvařím a poklidím a tak. No tak ale znáš to určitě sama, že to není jednoduchý. Přijdeš domů z práce. Chvilí čumákuješ, pak uvařím, abychom se najedli. No prostě nejde při našich směnách mít pravidelný režim nějaký. Jo, jako jde to. Možná že člověk, když chce a ta rodina je disciplinovaná, tak to jde, ale když je pak člověk sám nebo dělá na směny, no tak... nejde to. Ale aby mohl mít člověk i nějaký volný režim a čas na sebe, to moc nejde při těchto směnách. Vlastně jako s tou stravou, nejde možná ani jíst pravidelně během toho dne.

**Najdeš si během dne čas na odpočinek?**

To jo. To jako jo (smích).

**Myslíš jako, že odpočíváš nějak často?**

Jo, ale protože je zima. Jako když je léto, tak mám i víc práce a tak. To je pak taky o něčem jiném.

**Považuješ své zaměstnání za časově náročné?**

Každopádně. Už jsme se vlastně o tom bavili. Je to těžké, prostě dělat na tři směny.

**Uvažovala jsi někdy o změně zaměstnání?**

Určitě jo. Pokud by byla vhodná příležitost.

**VOLNÝ ČAS**

**Jakým způsobem trávíš nejčastěji svůj volný čas?**

No, mám takový koníček. Sbírám krabičky plechové po všem možném. A čím starší tím lepší.

**A je ještě nějaká záliba, které se věnuješ?**

No tak občas taky někam vyrazíme. Na výlet a tak. Jako, že bych přišla domů a háčkovala, to ne. Není na to čas. Ale knížky ty taky. Ráda čtu. To rozhodně. Ale to spíš беру za svou přirozenost než zálibu.

**Jsou činnosti, kterým by ses rád věnovala, ale nemůžeš?**

Jo, jo, jsou.

**A co třeba konkrétně myslíš?**

Já bych třeba...ráda bych sportovala. Jo, ráda bych sportovala. Já prostě vím, že mám na víc. Kdybych na sobě makala. Dříve jsem byla dobrá ve skoku do dálky a tak. Jezdila jsem po soutěžích.

**A proč si s tím přestala?**

To bylo tím, že já jsem sportovala chvíli a byla jsem dobrá, ale našla jsem na škole a na intru kamarády a nové zkušenosti a zážitky...no a taky drogy. No, a prostě tak, no.

**RELAXACE**

**Jaký způsob relaxace je pro tebe nejpřínosnější?**

No, tak... voda? Jako myslím na lodích. V létě jezdíme hodně na vodu, a to je super. Pobyt v přírodě a tak.

### **Co ti pomáhá, když jsi ve stresu?**

Tak třeba, když mě někdo rozesměje. A kolikrát mě uklidňuje i můj přítel, ten ví, jak na to.

## **VZTAHY**

### **Jaký máš vztah s rodiči?**

Hodně zajímavěj (smích).

### **Můžeš to nějak popsat?**

Tak moji rodiče jsou prostě bezvadní. Já se třeba s tátou bavím a jednám úplně jak k nejlepšímu kámošovi.

### **A s mámou máš jaký vztah?**

Taky. Už taky teď, co jsem dospělá.

### **A jaký mají rodiče postoj k tomu, že užíváš marihuanu?**

Nevadí jim to. Oni to prostě berou. Prošla jsem si horšími stavy a vyzkoušela hodně látek, takže oni tohle moje hulení respektují, že teď už jsem relativně v klidu. Takže tady není o čem mluvit. Jsou v pohodě, co se týče tohoto, a i děda to bere v pohodě.

### **Jsi v partnerském vztahu?**

No, jsem.

### **A užíváte marihuanu oba dva?**

Ano, užíváme.

### **A myslíš, že vám užívání marihuany nějak zasahuje do vztahu?**

Ne. Já si to nemyslím. Někdy nám to spíš pomáhá. Problém kvůli tomu určitě nemáme. Víš, jak to je. Člověk se hádá spíš kvůli úplným nepodstatným blbostem. Tak spíš tak.

### **Máš vlastní děti?**

Mám dvě děti. Kluka a holku. Z předchozích vztahů.



### **A ovlivňuje tvoje užívání marihuany váš vztah?**

Hm, nemyslím si. I když to je spíš otázka na mé děti. Já to takhle nemůžu říct. To já na to můžu mít jiný pohled a děti se na to mohou dívat z jiné stránky. Já nevím, jak to prožívají oni. Já si to ale nemyslím, že to ovlivňuje náš vztah, a bude to jen můj názor.

### **Jsou mezi tvými přáteli i lidé, kteří nekouří marihuanu?**

Jo, tak určitě.

### **A jaký mají postoj k tvému užívání marihuany?**

Tak berou to v pohodě, si myslím.

### **A stýkáš se spíše s lidmi, kteří užívají marihuanu?**

Já myslím, že to mám tak půl na půl. Nerozlišuji to nějak.

### **Děkuji za rozhovor.**

Také děkuji. Ráda jsem pomohla.

## **Dominik**

### **MARIHUANA**

#### **Co ti tato droga přináší?**

No, klid. Klid prostě. Jsem v klidu prostě a v žádném stresu. No prostě na tom vypnu a dokážu na tom prostě i fungovat, no. Jo? Takže prostě...v podstatě mi to nic nepřináší prostě no. Už to беру jako stereotyp prostě, no. Prostě jako když si dám kafe...tak si dám i brko.

#### **Myslíš si, že je kouření marihuany škodlivé?**

Určitě. Jako i mozek, víš co? To nepobírá prostě, no...malinko. Jak to je v tom klipu prostě. Mozek říká už dost. Už to kouřím tak deset let prostě no. Přijdu si někdy blbější no (smích).

#### **A uvažoval jsi někdy, že by si s tím přestal?**

Jo. Ale je to hrozně těžký, protože to je prostě takový zvyk už no.

## **ŽIVOTOSPRAVA**

### **Užíváš kromě marihuany i jiné drogy?**

Ne. Jako alkohol a cigarety ...to jo. Ale jako alkohol...jakože ne denně.

### **A užíval jsi někdy nějaké jiné drogy?**

Jakože tvrdé drogy?

**No třeba.**

No to jako jo, ale už dlouho ne.

### **Myslíš si, že je tvá strava pravidelná?**

Ne. Když jsem doma, tak normálně jím všechno, ale když jdu do práce, tak ráno vstanu třeba v pět, a kdo ti bude v tuhle dobu snídat? Já nemám ani hlad ráno prostě. No, a jedu pryč, a pak se třeba nasnídám, třeba v devět, a pak až si dám doma oběd, no. V práci nestíhám se moc najíst.

### **A snažíš se jíst zdravě?**

No, moc ne. Spíš bůček (smích). Je to na mě dost vidět no. Já třeba nemám problém si dát k snídani guláš (smích). Takže nic moc.

### **Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?**

Ne, vůbec žádný nemám.

### **A chtěl by ses nějakým věnovat?**

Chtěl, ale nemám na to čas. Maximálně...taková aktivita je den strávený na rybách, jestli se to dá tak brát.

## **REŽIM DNE**

### **Jak vypadá tvůj běžný všední den?**

Ráno vstanu a jdu do práce. Večer přijedu a jdu spát.

### **To je vše? Nemáš doma nějakou práci či aktivitu?**

Tak samozřejmě. Údržba ženy a údržba baráku (smích). Tak jako mám i nějakou práci doma a kolem domu ...to jo.

### **Najdeš si během dne čas na odpočinek?**

Najdu (smích).

**A myslíš, že odpočíváš nějak často?**

Ne. Mám i doma svoji práci. Občas i vařím a tak... a taky se věnuji dětem.

**Považuješ své zaměstnání za časově náročné?**

Hm...jak bych to řekl. Třeba teď jezdím hodně pracovat do zahraničí a tam už to náročný je, ale pak jsem zase třeba měsíc doma. Tak nevím, jestli to je úplně náročné, když jsem měsíc pryč a měsíc doma.

**Takže...myslíš, že když pracuješ v zahraničí, je to časově náročné?**

Je to vlastně časově náročné, protože nejsem doma s rodinou, a pak, když je doma nějaký problém, tak je to průšvih no.

**A chtěl bys změnit své zaměstnání?**

Tak třeba za pět let jo, no. Já teď jak jezdím do toho zahraničí, tak mi to dává takovou novou možnost se rozvíjet a posunout se i někam jinam. Ono je to pak o něčem jiném, když přijedeš domů a přivezeš víc peněz. Tady kdybych se nechal někde zaměstnat, tak co jako. Tak už jenom tímhle mám větší možnost a mohu si poplatit veškeré dluhy.

## **VOLNÝ ČAS**

**Jakým způsobem trávíš nejčastěji svůj volný čas?**

No určitě tady s nimi. S rodinou prostě. My nikam ani moc nechodíme. Věnuji se prostě dětem. To je asi všechno. A občas si chodím zarybařit.

**Jsou činnosti, kterým by ses rád věnoval, ale nemůžeš?**

No, tak to je právě ta rybařina. Chtěl bych se jí věnovat víc než teď.

**A proč myslíš, že nemůžeš?**

No, asi kvůli té práci a kvůli té rodině, no. Není na to čas. A i když jdu na ryby a nemám tam děti, tak stejně furt přemýšlím, co doma a tak. A když jdeš s dětma na ryby, tak je to takové složité pak (smích).

## **RELAXACE**

### **Jaký způsob relaxace je pro tebe nejpřínosnější?**

Večer si ubalit brčko a zakouřit si.

### **A víš ještě o jiném způsobu?**

No tak třeba i ta rybařina, ale víc relaxuji, když děti spí, a vše odpadne a já si zahulím, a pak večer usínám. To je spíš ten relax, no.

### **Co ti pomáhá, když jsi ve stresu?**

No brko asi. Jako jsou i jiné možnosti, ale nejsem ve stresu, když si to brčko prostě dám, no. Řeším vše víc v klidu. Protože já pak když jsem hodně ve stresu, tak se hodně klepu prostě. Já nejsem jako moc nervák, ale pak když nastane taková ta situace, tak potřebuji vypnout prostě, no. A to brčko mi pomáhá.

## **VZTAHY**

### **Jaký máš vztah s rodiči?**

S rodiči? Jakoby ...já nevím no...my máme takový zvláštní vztah s rodiči. No, nevím no...žádný asi. Nebo jakoby...mám s nimi vztah, ale není úplně optimistický. Jako bavíme se, ale jinak nic moc, no.

### **Vědí rodiče, že užíváš marihuanu?**

Jo, vědí.

### **A jaký k tomu mají postoj?**

Oni už to nějak neberou. Je jim to jedno prostě už. Já si třeba u dědy dám brčko a nikdy nebyl problém jako. Já беру své prarodiče spíš jako své rodiče. Třeba moje máma bydlí tady kousek a nestaví se podívat na mě a na mé děti, prostě no. Nefunguje jako plnohodnotná babička. I když jako nemá moc peníze, ale o peníze nejde, jde o ten přístup k těm vnoučatům.

### **Jsi v partnerském vztahu?**

Jsem.

### **Užíváte oba marihuanu?**

No, užíváme, no.

**A myslíš si, že to nějak narušuje váš vztah?**

Jo. Přítelkyně chce furt hulit a furt to balí a já už nechci (smích). Ne. Myslím, že ne...jako že bychom se kvůli tomu nějak hádali nebo tak ...to ne.

**Máš vlastní děti?**

Mám, no, s přítelkyní...dceru. A přítelkyně má z předešlého vztahu taky dceru.

**A myslíš si, že tvé užívání marihuany nějakým způsobem zasahuje do vašeho vztahu?**

Ne, ne ...nemyslím si. Spíš jako... je průser, že ta starší holka to jako už vnímá, tyhle věci, takže jde o to jakoby ...se s tím schovávat a tak. Protože pak, když už tomu rozumí, tak je to průšvih, aby ve škole říkala támhle někde, že rodiče hulí trávu, to už je takové blbé, že?

**Jsou mezi tvými přáteli i lidé, kteří nekouří marihuanu?**

Jsou. Určitě.

**A jaký k tomu mají postoj?**

No, nadávají někdy. Ať už se na to vyseru a tak. Ale jinak je jim to u prdele. Prostě znají mě takového, jaký jsem, no, a tak mě asi i berou. Vědí, že už asi jiný nebudu.

**A myslíš si, že mezi tvými přáteli převládá víc těch, kteří užívají marihuanu, nebo je to naopak?**

Víc těch, co nekouřej trávu. Ale jak říkám...berou mě, jaký jsem, a respektují to.

**Děkuji za rozhovor.**

Taky dík.

## **Filip**

### **MARIHUANA**

**Co ti tato droga přináší?**

Už ani nevím. Jako bez prdele. Třeba dřív jsme hulili a byli jsme vytlemení, jo? Jenomže jsem zjistil, že čím víc jsem hulil, tak už teď vůbec nejsem vytlemenej. A že jsem byl

kolikrát mrtě z toho vytlemej. A co jako? Teď si dám jointa a myslím si, že je po mě. Minule jsme třeba dělali hašiš a katastrofa. Já jsem si dal dva prdy a bylo po mě normálně, ty vole. Takže nevím, marihuana je normální asi, no. Třeba přijedu k našim a ubalím si brko a pohoda jako, kecáme a tak. Prostě pohodička.

**Takže to bereš jako součást života?**

No, to asi jo, no.

**Myslíš si, že je kouření marihuany škodlivé?**

To nevím, no. Záleží asi na lidech, ne? Třeba můj kamarád Ondra jich vykouří tak dvacet denně a je doma s dětma na mateřský, tak to mě přijde na palici.

**A když myslíš, že záleží na lidech, tak co myslíš třeba konkrétně u tebe. Ovlivňuje tě nějak negativně užívání marihuany?**

Tak třeba, když jsem zhulený v práci, tak mistrovi se to moc nelíbí, no. Ale já ho pošlu někam. Kašlu na to.

## **ŽIVOTOSPRÁVA**

**Užíváš kromě marihuany i jiné drogy?**

Tak to počkej. No, alkohol určitě. Alkohol je droga. Jsem závislej i na alkoholu.

**A jiný drogy?**

No, dřív jsem hodně žral houbičky. Teď jsem třeba hodně dlouho neměl tripa. To bych si jako dal. Jinak jiný drogy nevím, no. Mléko asi z marihuany.

**Poskytují ti ostatní drogy něco víc než marihuana?**

No, to bys koukala. No, asi jo, no. Houbičky jsou takový dobrý, no. Takový prostě zvláštní. Že jsi takový uvědomělý a rozkoukaný (smích). To jsou houby, no. Ty mám rád. Trip. Ten už je takový o ničem. Minule jsem sežral jeden a půl a byl jsem na kaši. Vypil jsem na to litr a půl rumu a usnul jsem na chodníku.

**Myslíš si, že je tvá strava pravidelná?**

Ano, to si piš (smích).

**No, moc se na to netváříš. To má být vtip, že?**

No, moc nežeru, no. Když přijdou třeba kamarádi, tak něco rychlého uvařím, no. No jinak se nažeru, až když mám hlad prostě, no. A ten moc často nemám, no, jak i chlastám. I když kolikrát se nachytám, že si dojdu do krámu a tam si nakoupím hafo žrádla, a to pak doma nahned sežeru no. Ale podruhý už tam nejdu pak (smích).

### **Snížíš se jíst alespoň zdravě?**

No jím, na co mám hlad. Jím kuřecí hodně. Zeleninu už moc ne no. Nemám ji moc rád. Ale teď poslední dobou jsem se normálně přistihl, že jím rajčata. Nikdy jsem je moc nejedl, a teď je jím. Třeba ty maličký. Ty jsou dobrý.

### **Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?**

Ano. Dělam extrémní sporty. Chlastám, a to je někdy extrémní (smích).

### **Takže se žádnému sportu nevěnuješ?**

No, ne, no. Seru na to. Jenom play station (smích).

## **REŽIM DNE**

### **Jak vypadá tvůj běžný všední den?**

Chodím do práce, a to je všechno.

### **A když přijdeš z práce domů, tak děláš co?**

Sednu si a tady sedím. A koukám a koukám. Poslední dobou jsem zjistil, že jediný, kde jsem aspoň trochu motivovanej, je v práci, no. Tam jsem mezi lidma a můžu si pokecat aspoň. Protože jinak přijdu domů a je třeba deset hodin večír a já tu furt sedím v montérkách. Prostě tu pak sedím a koukám na youtube. A pak se třeba kolikrát staví kamarád a hrajeme play station a tak, no. A druhej den zase do práce, no.

### **Najdeš si během dne čas na odpočinek?**

No to si piš. Odpočívám.

### **Jak často takhle odpočíváš?**

No, často. Kolikrát mě tu zvoní kamarádi a budí mě, ať koukám vstávat. No, takže prostě pohoda.

### **Považuješ své zaměstnání za časově náročné?**

Ano. Úplně mě to štve. Kolikrát už na konci směny nemůžu. Kolikrát bych šel domů dřív, ale ani ne tak proto, abych si zahulil. To si zahulím v práci, ale těším se domů, až si třeba otevřu lahev. No, chlastat v práci nemůžu, no (smích). To už by jim asi vadilo no. Už takhle na mě kolikrát blbě čumí, když tam jsem zhulený. A kolikrát už se vidím doma, až si sednu a budu třeba jen koukat na film a nebýt v té práci.

**A chtěl bys změnit své zaměstnání?**

Klidně. No okamžitě. Bral bych něco jiného, kdyby byla možnost.

**VOLNÝ ČAS**

**Jakým způsobem trávíš nejčastěji svůj volný čas?**

Nejčastěji trávím svůj volný čas s přáteli (smích).

**A jak trávíš čas s přáteli?**

Koukám se s nimi na filmy a k tomu mega chlastáme a kouříme trávu.

**Jsou činnosti, kterým by ses rád věnoval, ale nemůžeš?**

No, to asi ne. Já už radši nechci dělat nic. Ne, vůbec. Nejrady bych byl, kdyby si mě nikdo nevšímal moc, a to mi stačí. Takhle mi to vyhovuje.

**RELAXACE**

**Jaký způsob relaxace, je pro tebe nejpřínosnější?**

Asi spánek. Regenerace no. Tak nejlíp naberu síly.

**Co ti pomáhá, když jsi ve stresu?**

Co mi pomáhá, když jsem při stresu? No, tak to je asi alkohol. A nebo... že se otočím a jdu pryč.

**Jak to myslíš, že jdeš pryč?**

No, tak třeba když mě někdo vytočí. Ale záleží na stavech. Kolikrát jsem byl zbouraný a dal jsem i někomu pěstí. Mohl jsem mít i o nějaké to promile míň a praštit jsem ho nemusel.



## **VZTAHY**

### **Jaký máš vztah s rodiči?**

S rodiči? Perfektní. Rodiče mě zbožňují, protože jsem jedináček. Nejsem rozmazlený, ale vím, když přijdu...třeba včera jsem byl u našich a fotr mi nechtěl dát ani korunu a já mu říkám, ať dá aspoň dva tisíce a on, že to prý tak počítal a že mu dlužím sedmnáct tisíc, a já mu říkám...ať za prvý nic nepočítá a za druhé, že mi teda nemá nic půjčovat, a usmál jsem se na něj, jestli mi dá teda ty dva tisíce, a on mi je dal. Takže s rodiči pohoda.

### **Jaký mají rodiče postoj k tomu, že užíváš marihuanu?**

Nevadí jim to. Oni možná ani nikdy nic neříkali člověče. Já jsem dřív byl hodně na pervitinu, a pak, když jsem začal hulit a s perníkem jsem švihl, tak už v pohodě. Nejdřív jsem bral drogy, a to všechno možný, a pak jsem začal s kámošem hulit trávu, ten mě to naučil právě ...no, a dobrý. Naši jsou v klidu a nic už neříkají. A kolikrát si sednu i před našima a ubalím si jointa a nic neříkají. Kytky si tam taky můžu pěstovat. I když teď už ne, ale mohl bych. Takže pohoda.

### **Jsi v partnerském vztahu?**

No, nejsem, no.

### **A vyhovuje ti to takto?**

No, časem bych asi holku chtěl, no. Když se vyskytne nějaká rozumná.

### **A měl si přítelkyni?**

Měl jsem manželku, ale už jsme rozvedený.

### **A proč jste se rozvedli?**

Protože to byla kráva. Co na to víc říct. Byla mi nevěrná. Našla si někoho jiného.

### **Máš vlastní děti?**

No, minimálně jedno. Teda maximálně jedno (smích). Mám dceru. Ale je u manželky. Ale stýkáme se.

### **Myslíš si, že tvé užívání marihuany zasahuje do vašeho vztahu?**

No, mrtě jako. Malá ví a není to žádný tupec. Teď už jí je deset let, ale když jí bylo šest let, tak jsme s kamarádem kouřili trávu na balkoně a ona přišla a říká mi, tati, to zase

musíte kouřit tu marihuanu? A já na ni jenom tak koukal. No asi jí to musela říct její babička.

**Jsou mezi tvými přáteli i lidé, kteří nekouří marihuanu?**

Ano.

**A jaký mají postoj k tvému užívání marihuany?**

Tak neřeší to.

**A myslíš si, že je víc těch přátel, kteří užívají marihuanu, nebo je víc těch co neužívají marihuanu?**

Myslím si, že je to tak půl na půl.

**Děkuji za rozhovor.**

Dobrý. V pohodě. Taký děkuju.

**Kateřina**

**MARIHUANA**

**Co ti tato droga přináší?**

Co mi přináší? Relax. Takový vypnutí prostě. Odpočinek prostě, no. Asi tak bych to řekla. No, jinak asi, no...nemůžu říct, že jsem na tom jakoby extra závislá nebo prostě, že bych to vždy musela mít, ale je to pro mě relax, prostě no. Jak říkám prostě, kouřím určitě tak víc jak pětkrát do týdne, ale já jakoby to nedělám tak, že ráno vstanu a ubalím si hned brko nebo...že přes den to musím hulit. Já prostě večer, když děti usnou, tak dáme ve třech jedno brčko a prostě to mi stačí. Není to jako, že bych si musela dát to brko sama. Ale když prostě nebudu mít na to brko, tak si ho prostě nedám.

**Myslíš si, že je kouření marihuany škodlivé?**

No určitě. No, minimálně jako samotný kouření není dobrý, že jo? A co se týče té trávy tak asi, když po tom člověk blbne, tak to má asi něco do sebe, že jo? No já to cejtím na sobě jakoby...když se jakoby zhuším...tak prostě seš taková...zapomínám třeba nebo jsem taková zpomalená jakoby, ...ale jak říkám dám si to, až když děti spí, a nemusím se těm dětem tolik věnovat. Já nechci, aby je tady jako vychovávala nějaká zhulená máma. Takže asi tak, no. Ale třeba co se týče té paměti, a nebo inteligence tak ono, když

to pak jakoby nehulíš, tak se vše vrátí do normálu. Ale že to jakoby trochu vypatlává, to jako asi jo, no.

**A uvažovala jsi někdy, že bys s tím přestala?**

Jo. Ale jako nemyslím si, že by to byl takovej problém. Nekouřím to proto, že bych nemohla přestat. Když tady třeba můj přítel nebyl a já tu byla sama s holkama...tak většinou jsem si třeba to brčko dala, ale když jsem třeba neměla, tak jsem si prostě nedala a neměla jsem s tím takový problém, že bych se jako musela zhulit nebo tak. Beru to už prostě jako zvyk. Třeba cigarety ...to už je těžký pro mě se jich vzdát. Ale jinak mě to nijak neomezuje.

**ŽIVOTOSPRAVA**

**Užíváš kromě marihuany i jiné drogy?**

Neužívám. Jo, jako ty cigarety, to jo. Alkohol, no...že si doma dám tu skleničku vína...to si občas dám. To jo. Ale jinak ne.

**A užívala jsi někdy nějaké jiné drogy?**

Jo, to jo...jako tvrdé drogy. Ale jinak už dlouho ne.

**Myslíš si, že je tvá strava pravidelná?**

Ne, to ne.

**A čím myslíš, že to je?**

No, tak jednak nestíhám. Ale nechci říct, že se nestihnu vůbec najíst. To prostě tak není (smích). Ale...já jsem v tomhle hrozná už jakoby od třinácti let někdy. Prostě třeba nesnídám. Ráno si dám cigáro a kafe.... to jako prostě jo...a vím, že to je špatně...ale prostě to tak dělám, no. Moje první jídlo je, až když přijde přítel domů z práce a já uvařím pro něj, no...takže asi prostě tak. Je to špatně, no. Ale to je teda jako bod číslo jedna, no...co chci změnit...tohle stravování, protože mi to prostě nedělá dobře no.

**A snažíš se do svého jídelníčku zařazovat zdravou stravu?**

Jo, to jo. Zeleninu a ovoce, to jakoby jo. Snažím se jíst zdravě, to jakoby jo. Ale hodně teda jím to sladké ...no znáš to (smích)? Ale tím, že hodně jím k večeru, tak je to jako prostě všechno špatně, no. Ta moje strava...no na to nejsem pyšná, no. No ale co se týče té stravy, tak to asi taky souvisí s tou trávou no. Protože, až když si dám to brčko, tak pak

mám pořádnou chuť jíst. Asi si myslím, že s tím souvisí nějaká porucha jídla. Jako ten hulihlad a tak.

### **Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?**

Ne (smích). Jo, jako já se tomu nebráním...jít jako tamhle na procházku nebo jít si zaplavat. Jezdíme s holkama a s dětma přes zimu takhle třeba do krytého bazénu, takhle zaplavčit, ale to si jakoby nezasportuješ, protože jsi tam s těma dětma. Ale vyloženě, že bych já sama měla nějakou takovou aktivitu ...to ne.

### **A chtěla by ses věnovat nějakému sportu?**

Asi ani ne. Já nejsem člověk, kterej bude chodit běhat do vyčerpání. Ale třeba na kolo nebo ta posilovna...na to není čas, prostě no. To uvítám, až na to bude čas.

## **REŽIM DNE**

### **Jak vypadá tvůj běžný všední den?**

Můj běžný všední den. Tak ráno vstanu a odvezu malou do školy. Přijedu a věnuji se té druhé, že jo? Jsem prostě s ní, a pak, když usne, tak rychle uvařím, a pak zajedu zase pro holku do školy. Přijedeme a uděláme úkoly, úklid a jde se spát no. Já chodím spát jako třeba v deset večer jo? Já vím, jsme jako důchodci, ale to je jediný čas, kdy si můžu jít už lehnout, a mám toho plné kecky. No tak to je můj režim, no. Každý den je prostě stejnej, no.

### **Najdeš si během dne čas na odpočinek?**

Ne...ne, vůbec ne. A to je právě takové to moje ...ten večer, kdy ty děti zalezou a jdou spát a já mám prostě čas na to moje cigárko a klid. Já nevím, ...pro mě prostě neexistuje koukat na nějaké seriály nebo tak. Vše dělám za pochodu, prostě no.

### **Považuješ své zaměstnání za časově náročné?**

Tak zaměstnání nemám, ale co se týče mé mateřské, tak to je časově náročné (smích). Psychicky spíš bych řekla než časově. Takže asi tak, no.

## **VOLNÝ ČAS**

### **Jakým způsobem trávíš nejčastěji svůj volný čas?**

Když už teda ten volnej čas mám, tak si čtu nebo prostě jenom ležím a jenom tak jako nic nedělám a přemýšlím. A když mám volný čas s dětmi, tak jdeme třeba na procházku. No teď jako úplně nějaké záliby nemám. Dřív třeba jo...co se týče kosmetiky. To prostě byl takovej můj koníček. Teď ale prostě nemá čas na nic.

### **Jsou činnosti, kterým by ses ráda věnovala, ale nemůžeš?**

No, určitě, no.

### **A jaké třeba?**

Jakoby činnosti...jak bych to řekla,...hm...vyloženě, že by mi přes ten den něco chybělo, tak to je ....třeba, co bych chtěla dělat a nemůžu...hm ...to je třeba jakoby to sportování nebo cvičení, jo? Mít prostě takové to svoje, že si zajdeš, já nevím, zacvičit nebo do sauny. Prostě takový ten čas pro sebe. To teď s dětmi nejde. A taky z časového důvodu. Tím, že má přítel hodně pohyblivou práci, tak je to takové o ničem. Jednou přijede ve tři a jednou v šest večer, tak si nemůžu nic naplánovat, že jo? A ty děti nemůžeš jen tak odložit, a já nevyužívám žádné hlídací babičky a dědečky. To ne. Jsem prostě máma na plný úvazek (smích).

## **RELAXACE**

### **Jaký způsob relaxace je pro tebe nejprínosnější?**

Hm...vana a třeba ta knížka. Jo? Prostě vypnout od toho všeho okolo. Přečíst si jenom kousek knížky nebo třeba Epochu...časopis. Nemusí to být vyloženě knížka, ale něco prostě si přečíst. Dostat se někam jinam těma myšlenkama. Pryč od plín a úkolů a tak. Mě tohle prostě chybí. Já jako holka nepustila knížku z ruky. Já s ní chodila na záchod, do koupelny i po cestě do školy v autobuse, jo? A to jsem furt četla a až když přišlo první dítě, tak jsem to nestíhala, a teď už nečtu skoro vůbec no. Protože, když děti spí, tak dělám i to, co přes den nestíhám.

### **Co ti pomáhá, když jsi ve stresu?**

No tak stres. S tím mám hodně problém, no. A když jsem tu byla sama, tak jsem užívala takové přírodní...ne že by to byly nějaké antidepresiva, to ne, ale přírodní ...třeba

třezalku, a tak no. Ale stres...no, uklidňuji se vším tím, co normálně dělat nemůžu no. Třeba na chvilku vypnout a jít se třeba projít. Nebo takový relax je, když třeba přítel hlídá děti a já jedu jen k zubaři jo? Jako být chvíli bez těch dětí (smích). Já je mám jako strašně ráda, ale potřebuji někdy vypnout psychicky. A třeba ségra přijde na návštěvu a pokecáme. Ta mě taky drží nad vodou.

## **VZTAHY**

### **Jaký máš vztah s rodiči?**

No myslím, že výborný a suprový. Ať s mamkou, tak i tatškou, protože jsou oba rozvedení, že jo? Tak s mamkou a jejím manželem, tak i s tatškou a jeho manželkou. Je to v pořádku.

### **A jaký mají rodiče postoj k tvému užívání marihuany?**

Tak vzhledem k tomu, že naši mi přišli na to, že dřív jsem zkoušela ten pervitin...já se nemůžu jakoby označovat za nějakou narkomanku bývalou nebo tak, to ne. Ale nebyla jsem úplně svatá a naši, a hlavně táta, z toho byl hrozně špatnej a hledal o tom informace na internetu nebo prostě tak různě, a asi prostě zjistil, že ta tráva není takové zlo jako třeba to ostatní. Bere to tak, že se mi třeba směje, že jsem zase jak zhulená, ale dělá si z toho srandu. A mamka to taky ví a mamce se to úplně nelíbí, ale že by mi třeba kvůli tomu nadávala nebo tak. To ne. Já se jim to jakoby snažím nedělat na očích, že když jsou jakoby tady a jsou tu někdy i na čtyři dny, tak mamka třeba ví, že když jsme se ztratili, takže jsme si šli zahulit a dám si prostě třeba práska, ale že bych se tu jako válela před nimi zhulená, to ne prostě. Takže to respektují. Asi by byli radši, abych to nedělala, ale nehádáme se kvůli tomu. Vědí to narovinu prostě.

### **Jsi v partnerském vztahu?**

Jsem, no.

### **Užíváte marihuanu oba?**

Jo, jo, oba. Ale já to nemám jako on, že hulí i během dne. To bych si mohla jít lehnout hned a nic neudělala.

### **A myslíš si, že to nějak zasahuje do vašeho vztahu?**

Nehádáme se kvůli tomu. Ani třeba, kdyby nebylo na to brčko. Jako, že bychom na sebe kvůli tomu štekali, že jsme nervní kvůli tomu nebo tak. To jako určitě ne. A jsme tak jako spolu a jsme spokojení, no. Přítel ten je na tom furt a dokáže fungovat prostě no, ale nelíbí se mi to. Ale abychom si oba řekli prostě dost a přestali s tím ...to ne. Já, když jsem třeba teď porodila, tak jsem na čas přestala a prostě to jde no. Ale chápu, že přítel, když to hulí někdy od patnácti let, tak je to těžký. Já s tím třeba začala už jako dospělý blbec, ale on, když už hulí déle, tak na tom už normálně funguje. Jako nehádáme se kvůli tomu.

### **Máš vlastní děti?**

Mám. Mám no.

### **A myslíš si, že tvé užívání marihuany nějak zasahuje do vašeho vztahu?**

Naopak. Jak říkám...já nekouřím tu trávu, když jsem tu s dětmi. Jako neříkám, když si přítel ubalí odpoledne brko, tak si taky někdy dám od něj práska, ale já bych jakoby, řekla...ne že to narušuje třeba vztah, ale třeba si i s dětmi víc vyhraješ. Děláš větší kraviny a tak. Neřekla bych jim ale třeba, vypadni kouřím brko a nemám čas. To brko mi není přednější než ty děti, to ne. Jako nechci říct, že je to přínos do výchovy, to určitě ne, ale já to třeba nemám tak, že bych si třeba dala brko a zhulená se tu válela a řekla, aby si děti dělali, co chtěli...to prostě ne.

### **Jsou mezi tvými přáteli i lidé, kteří nekouří marihuanu?**

Určitě. Jako třeba ty (smích).

### **A jaký mají k tomu postoj?**

No, nevadí jim to. Jako v dnešní době...nechci říct, že to hulí každej, ale že v dnešní době to je jakoby natolik běžný, že se to nějak neřeší si myslím. Já se s tím teda nikde nechlubím, ale když se mě někdo zeptá, tak se s tím ani netajím, samozřejmě. Ale aby sem si řekla, když nehulíš, tak mi sem nechod'... to ne prostě. No nevím, každého je to asi věc, si myslím. Kdo to chce kouřit, tak to kouří, a kdo to nechce kouřit, tak to nekouří, prostě no. Myslím, že to není o tom, že ten člověk je kvůli tomu takovej a makovej, že jo? Je asi jedno, když někdo nehulí.

### **A myslíš si, že máš víc těch přátel, kteří užívají marihuanu, či naopak?**

Tak ono je to těžký. Já tím, že jsem furt tady doma, tak se s tolika lidma nestýkám. Spíš mám známý, a těch přátel, těch je hrozně málo, a ty třeba asi nekouří no. Ale jakoby víc mám těch známých, co kouří tu trávu no...ale to jsou spíš přítelovi známý. Ale vyloženě nemám svoji partu, za kterou bych chodila, a tam by byli takový a makový, to spíš naopak. Mám tu teda ségru často a ta teda hulí taky (smích). Ale já třeba nedělám to, že se zhulím dopoledne a jdu mezi lidi, a nedělám to proto...co by si třeba řekli. Každému je po tom hovno, ale já bych se třeba necítila dobře, bavit se s těmi lidmi zhulená. Takže spíš mám pro sebe tu chvilku jakoby večer.

**Děkuji za rozhovor.**

Bylo to super. Děkuji.

**Marek**

**MARIHUANA**

**Co ti tato droga přináší?**

Co mě přináší? Nevím...takové to uspokojení prostě. Když je člověk nervózní, tak tě to uklidní nebo takhle. A taky jinej pohled na svět.

**A jak ty konkrétně vnímáš svět pod vlivem marihuany?**

Vnímám ho jako normálně, akorát, že prostě jsem takovej ...jak bych to řekl...aby to nevyznělo blbě. Když jsem prostě nervózní, tak mě to uklidní, a třeba díky marihuaně se mi líp házejí šipky. Dokážu líp fungovat. A to toho si všimlo víc lidí, že když jsem prostě v pohodě, tak mi třeba ty šipky moc nejdou, a když si zahulím, tak mi to líp jde a hází se mi úplně jinak, ty jo (smích).

**Myslíš si, že je kouření marihuany škodlivé?**

Záleží, v jakém množství. Protože jsou lidi, který toho vyhulí kvanta, a jsou lidi, kteří hulí jen občas.

**A jaké množství ti přijde už jako zdraví škodlivé?**

Nevím, tak každý uživatel to má jinak, že jo? Někomu stačí, dám příklad, dvě brka za den, a někdo jich vyhulí kvanta, že jo? Je to různý u každého a na každého to působí jinak.

**A pro tebe konkrétně je velké množství kolik?**



Záleží taky na kvalitě. Někdy se třeba stane, že venkovka je silnější než nějaký skunk. Prostě záleží na množství i kvalitě. Jde to takhle špatně specifikovat. To je právě to, že jak to ty lidi pěstují a honí to těmi všemožnými chemikáliemi, tak je to pak silný. To už mi přijde, že je prostě moc, když se to hulí často.

## **ŽIVOTOSPRAVA**

### **Užíváš kromě marihuany i jiné drogy?**

Už ne. Kdysi jo, ale už ne. Tak třeba kouřím cigarety, to jo. Alkohol moc nepiju. Spíš jenom když hraju šipky, tak si dám pivo, ale i toho moc nevypiju. Takže vlastně pivko si dám tak jednou za čtrnáct dní, ale to, když máme nějaký důležitý zápas v šipkách nebo po práci si někdy dám jedno nebo dvě piva a jdu domů.

### **A jaké drogy jsi dřív užíval?**

No, bral jsem perník.

### **A jak dlouho už ho neužíváš?**

No...asi pět let už to bude, no. Ale nemám už potřebu. Kolikrát mi to bylo i nabízeno od kamarádů, ale nevzal jsem si. S tímhle už jsem skončil.

### **Myslíš si, že je tvá strava pravidelná?**

Má strava pravidelná rozhodně není, no.

### **Proč myslíš, že není pravidelná?**

Tak třeba moc nesnídám. Akorát v práci, když mám ranní směnu, a vlastně i po noční, když přijedu domů, tak se trošku nasnídám. Takže vlastně není pravidelná, protože dělám na směny.

### **A zařazuješ do svého jídelníčku i zdravou stravu?**

Nooo...snažím se. Třeba občas tu zeleninu a ovoce.

### **Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?**

Sportovním aktivitám? Jestli se to dá považovat, tak jízda na kole. Hodně jezdím na kole. Třeba do práce jezdím na kole každý den a za každého počasí. A možná i svým způsobem šipky a rybaření, i když.... to nevím, jestli je úplně sportovní aktivita. Tak asi to kolo.

## **REŽIM DNE**

### **Jak vypadá tvůj běžný všední den?**

Běžný den? Záleží podle směny, no. Tak třeba, když mám ranní, tak se ráno probudím. Hodím na sebe montérky a jedu do práce. Cestou z práce akorát tak nakoupím, a když máme trénink v šipkách, tak přijedu domů a v rychlosti se přestrojím, nažeru se a jedu na šipky. No a pak přijedu domů a ráno zas do práce (smích).

### **Najdeš si během dne čas na odpočinek?**

Stoprocentně (smích). To mě nedělá problém, no, si najít čas na odpočinek.

### **Takže odpočíváš často?**

Ne, často ne. Občas mě taky přítelkyně přemluví, ať dojdu se psem (smích). Někdy mě prostě zaukoluje doma. Jako pověsit prádlo a umýt nádobí (smích). Ale vážně. Když má sama hodně práce, tak mě o to poprosí a já to udělám.

### **Považuješ své zaměstnání za časově náročné?**

Ani ne. Do práce to daleko nemám. Oddělám si tam svých osm hodin a nic neřeším. No a pak mám čas i na svoje koníčky.

## **VOLNÝ ČAS**

### **Jakým způsobem trávíš nejčastěji svůj volný čas?**

No tak můj gauč by mohl vyprávět (smích). Rádi se spolu válíme u telky.

### **Máš jiné koníčky?**

Nevím... tak když je hezké počasí, tak to rybaření. A taky ty šipky a někdy se stavím u kámoše na pokec. A občas vezmu pejska na procházku.

### **Jsou činnosti, kterým by ses rád věnoval, ale nemůžeš?**

No, mám sen vyhrát ve sportce (smích). Ale to asi nemyslíš. Já jsem prostě takovej skromnej člověk, si myslím. Dalo by se říct, že jsem takhle spokojený. Žádný velký cíle se ode mě stejně nečekají.

## **RELAXACE**

### **Jaký způsob relaxace je pro tebe nejpřínosnější?**

Asi gaučing (smích). Prostě když se člověk může natáhnout a odpočinout si.

### **Nemáš jiný způsob, jak relaxovat?**

Asi ne. Ten spánek je stejně nejlepší relax.

### **Co ti pomáhá, když jsi ve stresu?**

Co mi pomáhá, když jsem ve stresu? Tak určitě ta marihuana. Uklidňuje mě.

### **Znáš i jiný způsob?**

No, tak kafe nepiju. Nevím, asi když prostě člověk vypadne z baráku a jde se někam uklidnit a zakouřit si.

## **VZTAHY**

### **Jaký máš vztah s rodiči?**

S rodiči? No hodně zajímavý. Táta už je vlastně po smrti, ale kdysi jsme se s tátou moc nemuseli. A s mámou ...to je na dlouho. Ale jo, vlastně s mámou už je to dobrý. S mámou to máme dobrý mezi sebou.

### **A jaký má tvoje matka postoj k tomu, že užíváš marihuanu?**

Mámě to je jedno, si myslím. Nikdy tohle jako neřešila. Spíš ji mrzelo, když jsem bral tvrdý drogy. Protože o tom taky věděla. To jsem jí normálně řekl. Ale ona se to vlastně dozvěděla nějak ke konci, když už jsem s těmi tvrdými drogami končil. A když už mě to přestávalo bavit. Tráva jí nevadí.

### **Jsi v partnerském vztahu?**

Bohužel, no (smích). No, ano, jsem, no.

### **A partnerka užívá také marihuanu?**

Ne, neužívá.

### **A pociťuješ nějaké problémy mezi vámi kvůli tvému užívání marihuany?**

No, problémy tam jsou, no. Třeba, když jsem pod vlivem, tak se mnou nechce spát (smích). Přítelkyně ví, že kouřím, a ví, že jsem bral i tvrdý drogy a přestal s tím. A tak je pravda, že občas nadává, když jsem pod vlivem, no.

**Máš vlastní děti?**

Mám, no. Mám dceru z předešlého vztahu.

**A ovlivňuje tvé užívání marihuany váš vztah?**

No, my se moc nestýkáme, takže ne.

**Jsou mezi tvými přáteli i lidé, kteří nekouří marihuanu?**

Ano.

**A jaký mají postoj k tomu, že kouříš marihuanu?**

Berou to normálně. Nenadávají mi nějak kvůli tomu. Berou to, jak to je.

**Máš víc přátel, kteří kouří marihuanu?**

Já bych řekl, že asi tak nastejno s těmi, co nekouří marihuanu. Já, když si to vlastně tak vezmu, tak s moc lidmi se nebavím. Mám vlastně málo přátel.

**Děkuji za rozhovor.**

Děkuji.

**Pavel**

**MARIHUANA**

**Co ti tato droga přináší?**

No, dobrej pocit a je to uklidňující pro mě. No, nevím no ...každýho názor, že jo?

**Myslíš si, že je kouření marihuany škodlivé?**

Rozhodně míň jak cigarety.

**Takže neshledáváš na této droze nic negativního?**

No, marihuana přeci léčí. Ne ve velkém množství, ale léčí. Jako určitě to není dobré ve velkém množství to hulit ...to ne. Ale jinak na tom opravdu nevidím nic špatného.

## **ŽIVOTOSPRAVA**

### **Užíváš kromě marihuany i jiné drogy?**

To bych kecal, kdybych řekl, že ne. Občas si něco dám, no. Něco víc než trávu. Třeba „kouli“. Ale většinou na akci.

### **Jak často?**

Nééé, často ne. To je různý ...spíš občas. Častěji hulím teda, no. Jako alkohol taky moc nepiju, to si jen občas dám pivko. Kamarád třeba hodně chlastá, a to já bych třeba nemohl ...to radši budu hulit. Ty lidi na tom chlastu jsou daleko agresivnější pak.

### **Myslíš si, že je tvá strava pravidelná?**

Co se týče jídla? Jo, jo, to jo.

### **Takže můžeš říci, že pravidelně snídáš, obědváš i večeríš?**

No, myslím, že asi jo, no. I když snídane asi ne zas tak. Občas během dne něco uloupnu, ale ten oběd, to jo, no, a večere taky, no. Jím tak nějak normálně. Ale piju třeba hodně energetáků a to mě docela štve, no. Na to bych se měl asi vykašlat.

### **Jíš nějak ve velkém množství nebo spíš vyváženě?**

No večir jím hodně. Když je zelenej hlad, no (smích).

### **Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?**

Nooooo...asi skatu. Jezdím hodně na skatu a na kole no.

## **REŽIM DNE**

### **Jak vypadá tvůj běžný všední den?**

No, tak ráno vstanu. Občas si ubalím brko, už takhle ráno. Popravdě jako no (smích). No, a pak nevím, no, jdu ven, no... nebo do práce, no... a pak nuda, no. Nevím, jak jinak to mám říct.

### **Takže tvůj všední den ti přijde nudný?**

No, jako ne nudný...nevím, jak jinak to mám říct. Je to furt to samý, tady v tom městě. Jedu támhle ke kámošovi nebo jdu támhle do hospody na pivko. Je to prostě furt to samý, no. Nebaví mě ten každodenní stereotyp, no.

### **Najdeš si během dne čas na odpočinek?**

Jo, to jako určitě jo.

### **Odpočíváš často?**

Velice často.

### **Mohl bys to přiblížit? Jak třeba často?**

No, skoro furt odpočívám. Jsem furt tady v pokoji zalezlej.

### **Považuješ své zaměstnání za časově náročné?**

Hm ...ani moc ne. Spíš naopak. Já bych chtěl víc chodit do té práce, ale možnost není. Komunikace tam je trošku špatná.

### **Jak to myslíš? Jakože nedostáváš moc práce?**

No ...ale tak ono je to taky dané tím, že spousta z nás nemá ještě udělané řidičáky, že jo? Takže jsou jen dvě auta, co rozváží lidi po pracích...a se nemůžou roztrhat kvůli nám, že jo? Ale jinak je to tak nějak v pohodě.

## **VOLNÝ ČAS**

### **Jakým způsobem trávíš nejčastěji svůj volný čas?**

Asi skate no ...když je teplo. Ten mě mrtě baví. Jinak ničemu jinému se nevěnuji jako. Že bych měl ještě nějaký sport nebo tak.

### **A nějaké pasivnější aktivity či koníčky?**

No, to jo. Internet jako, mobil, televize a spíš ten internet jako, no.

### **Jsou činnosti, kterým by ses rád věnoval, ale nemůžeš?**

No, rád bych se víc věnoval tomu skatu, že jo? Ale není na to čas...musím chodit taky do práce, a hlavně taky ty finance, no. Je to drahej sport docela, no.

## **RELAXACE**

### **Jaký způsob relaxace je pro tebe nejpřínosnější?**

Ležet asi.

### **Máš i jiné způsoby, jakými dokážeš správně relaxovat?**

Koukat na filmy. Všechno hodit za hlavu a mít vše v prdeli (smích).

### **Co ti pomáhá, když jsi ve stresu?**

Když jsem ve stresu, tak si něco namaluju nebo dám to brčko, no. Ale to brčko asi víc. Protože mě to uklidní a neřeším hovadiny prostě.

## **VZTAHY**

### **Jaký máš vztah s rodiči?**

Dobrej. Supovej. Akorát s prarodiči nic moc, no. Jako dobrej ...docela to jde, ale nevidáme se jako s rodiči. K tomu není víc co říct.

### **A jak rodiče pohlížejí na to, že užíváš marihuanu? Vědí o tom?**

No určitě to vědí. Nejsou z toho nadšení, ale nemůžou mi to zakázat. Už jsem dospělý.

### **Jsi v partnerském vztahu?**

Ne, nejsem. Dlouho jsem nebyl a nejsem.

### **Měl jsi přítelkyni? Proč jste se rozešli?**

No, měl a prostě to neklapalo...nerozuměli jsme si.

### **A vyhovuje ti být sám?**

No, vyhovuje. Já bych takhle neměnil.

### **Máš vlastní děti?**

Ne, nemám a ani neplánuji.

### **Jsou mezi tvými přáteli i lidé, kteří nekouří marihuanu?**

Jsou, no.

### **A myslíš si, že je víc těch přátel, kteří užívají marihuanu, nebo je víc těch, kteří neužívají marihuanu?**

Víc je těch, co kouří trávu, no, to určitě. Víc si s nimi rozumím, že jo (smích)?

### **A ti přátelé, kteří nekouří marihuanu, jaký mají postoj k tvému užívání?**

No, nevadí jim to. Berou to prostě v pohodě.

**Děkuji za rozhovor.** To bylo vše? (smích). Taky děkuju.