

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

FENOMÉN UŽÍVÁNÍ NIKOTINOVÝCH SÁČKŮ U ADOLESCENTŮ

THE PHENOMENON OF NICOTINE POUCHES USE AMONG
ADOLESCENTS



Diplomová práce

Autor: **Adéla Králová**

Vedoucí práce: **Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.**

Olomouc

2024

Zde bych ráda poděkovala vedoucímu práce Mgr. Miroslavu Charvátovi, Ph.D. za veškeré nápady, rady, vstřícnost a možnost samostatnosti při psaní této diplomové práce.

Velmi si vážím podpory mojí rodiny, která mi vždy dodá odvahu, když to potřebuji. Děkuji také všem kamarádům, kteří mi pomohli proniknout hlouběji do tohoto tématu a sami se o něj zajímali.

A v neposlední řadě děkuji všem respondentům za otevřenost, bez které by tato práce nevznikla.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Fenomén užívání nikotinových sáček u adolescentů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 2. 4. 2024

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		3
ÚVOD.....		7
TEORETICKÁ ČÁST.....		8
1 Nikotinové sáčky		9
1.1 Vymezení nikotinových sáčků a jejich původ.....		9
1.2 Charakteristika nikotinových sáčků		10
1.2.1 Složení.....		11
1.2.2 Účinky nikotinu.....		13
1.3 Regulace a legislativa		14
2 Adolescence a návykové chování		16
2.1 Významné vývojové aspekty v adolescenci		16
2.2 Rizikové faktory, které dělají adolescenci zranitelným obdobím pro rozvoj návykového chování.....		18
2.2.1 Konstituční faktory.....		19
2.2.2 Faktory prostředí		20
2.2.3 Životní události		21
3 Užívání nikotinových sáčků adolescenty		22
3.1 Prevalence a trendy.....		22
3.2 Motivace a důvody k užívání		23
3.2.1 Marketingové strategie a vliv na potenciální uživatele		24
3.3 Percepce rizik a benefitů		26
4 Důsledky užívání nikotinových sáčků		28
4.1 Zdravotní rizika nikotinu.....		28
4.1.1 Škodlivé následky užívání nikotinových sáčků		30

5	Preventivní opatření	32
5.1	Ochranné faktory	32
5.2	Prevence užívání návykových látek	34
5.3	Systém podpory a péče	35
	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	37
6	Výzkumný problém.....	38
6.1	Výzkumné cíle a otázky	38
7	Metodologie výzkumu	40
7.1	Přístup a typ výzkumu	40
7.2	Metoda získávání dat	41
7.3	Metoda zpracování a analýzy dat	42
8	Výzkumný soubor	44
8.1	Metody výběru	44
8.2	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	45
9	Výsledky	46
9.1	Analýza výsledků podle jednotlivých témat.....	46
9.1.1	Počátek užívání	46
9.1.2	Současné užívání	48
9.1.3	Účinky	52
9.1.4	Obstarávání.....	54
9.1.5	Škodlivé následky	55
9.1.6	Znaky závislosti.....	57
9.1.7	Návykové látky	58
9.1.8	Okolí.....	61
9.1.9	Náhled	62
9.1.10	Motivace k abstinenci.....	63
9.2	Zodpovězení výzkumných otázek	64

10	Diskuze	67
11	Závěr	75
12	Souhrn	77
LITERATURA.....		81
PŘÍLOHY		94

ÚVOD

Na užívání návykových látek bylo téměř odjakživa nahlíženo jako na možný typ rizikového chování v adolescenci. Adolescenty láká zkoušet návykové látky z mnoha různých důvodů a nutno poznamenat, že se jedná o přirozenou tendenci v tomto věku. Někteří k návykovému chování v nezletilém věku více tíhnou, jiní méně, což je opět ovlivněno mnoha faktory.

Dnešní svět se dynamicky mění a k rychlým proměnám dochází v mnoha oblastech lidských životů, přičemž návykové látky jsou jednou z nich. Trh s nikotinovými výrobky nezůstává pozadu a reaguje na tempo současného světa zaváděním nových výrobků, které cílí na současné i potenciálně nové uživatele. Těmi novými mohou být právě adolescenti, kteří jsou náchylní k experimentaci s návykovými látkami. Přestože se trh s tabákovými výrobky se často tváří, že přichází s novou, zdravou formou užívání nikotinu, pointa produkce nových nikotinových výrobků zůstává nezměněná oproti minulosti, a tou je rozvinout závislost u konzumentů těchto výrobků. Jedním z těchto nových nikotinových výrobků jsou nikotinové sáčky. Státy často nestíhají včas a vhodně reagovat na tyto výrobky a k jejich regulaci často dochází ve chvíli, kdy už má daný nikotinový výrobek vybudovanou skupinu spotřebitelů. V roce 2023 došlo k regulaci nikotinových sáčků také v České republice, nicméně o jejích dopadech se stále vedou debaty.

Uvědomujeme si závažnost tohoto fenoménu, a proto jsme ho rozhodli zkoumat. Ke zkoumání nás přivedla kromě osobní zkušenosti také práce s adolescenty. Chceme zjistit, jaké zkušenosti mají adolescenti s užíváním nikotinových sáčků, co je motivuje k užívání, jak snadné je si tento výrobek obstarat je-li člověk nezletilý a v neposlední řadě nás zajímá, zdali užívání s sebou nese nějaké negativní dopady. Máme v úmyslu zaměřit se na tento fenomén v celé jeho šíři.

Naše zjištění by mohla sloužit jako podklad pro preventivní strategie zaměřené na nové nikotinové výrobky. Kromě státu jsou preventivní programy další oblastí, která by měla na zavádění nových nikotinových výrobků na trh vhodně reagovat, a to nejen škola, ale také rodiče a další osoby a instituce, které zasahují do života adolescentů. Považujeme za důležité zkoumat tyto fenomény, abychom tak přispěli k lepšímu povědomí o těchto nových návykových látkách, které vstupují na trh.

TEORETICKÁ ČÁST

1 NIKOTINOVÉ SÁČKY

S lepším pochopením škodlivosti tradičních tabákových výrobků a zavedením opatření na kontrolu tabáku, se trh s cigaretami, na kterém tabákové společnosti vydělávají nejvíce, začal zmenšovat. Aby si tabákový průmysl zajistil dlouhodobější budoucnost, investovaly tabákové společnosti do novějších nikotinových a tabákových výrobků, vyvíjely je a uváděly na trh (STOP, 2020).

Následující kapitola si klade za cíl poskytnout ucelený pohled na původ, druhy a složení nikotinových sáčků, popsat, jakým způsobem jsou užívány, jak účinkují a v neposlední řadě také zmapovat stávající právní předpisy, které regulují jejich prodej.

1.1 Vymezení nikotinových sáčků a jejich původ

Tabákové výrobky existují v různých formách, včetně zápalných (např. cigarety, doutníky a vodní dýmky), nezápalných – bezdýmných (např. vlhký a suchý šňupací tabák, žvýkací tabák a snus) (US Department of Health and Human Services, 2016, citováno v Stanfill et al., 2021). Mezi nové kategorie tabákových výrobků patří elektronické cigarety, zahříváný tabák a nikotinové sáčky. Společnost Tobacco Tactics dříve označovala tyto výrobky souhrnně jako „výrobky nové generace.“. Toto označení používají všechny velké nadnárodní tabákové společnosti. Tyto nové tabákové výrobky jsou často veřejně spojovány se strategiemi tabákových společností v harm reduction, tzn. „snižování škod“ a označovány jako výrobky se sníženým rizikem nebo výrobky s modifikovaným rizikem. (Tobacco Tactics, 2023). O úloze těchto výrobků při snaze o kontrolu tabáku probíhá vědecká a politická debata, která se týká dlouhodobých zdravotních účinků, cílení na mládež a toho, jak může tato diverzifikace pomoci tabákovému průmyslu získat důvěryhodnost a ovlivnit politické strategie (Peters & Gilmore, 2015; STOP, 2020). Je důležité poznamenat, že navzdory rostoucím investicím do těchto výrobků zůstává jádro podnikání globálního tabákového průmyslu nezměněno. Novější výrobky tvoří ve srovnání s konvenčními výrobky malou část jejich příjmů a bude tomu tak i v dohledné budoucnosti (Tobacco Tactics, 2023).

Z hlediska způsobu aplikace se nikotinové sáčky řadí mezi bezdýmný tabák (Tobacco Tactics, 2023). Nikotinové sáčky na rozdíl od tradičního bezdýmného tabáku

neobsahují tabákové listy, ale nikotin obalený v celulóze (Kulháněk et al., 2022). Podle autorů Bishop et al. (2020) jsou orální nikotinové sáčky svým vzhledem a použitím podobné švédskému tabáku (snus), ale bez obsahu tabáku. Dle Králíkové (2023) obsahuje snus minimální množství tabákově specifických nitrosaminů, což minimalizuje riziko vzniku rakoviny úst. Snus se tradičně užívá ve Švédsku již od konce 18. století (Loewe, 1990). Dle Furness (2023) začala nikotinové sáčky vyrábět švédská značka Swedish Match, která chtěla vyrobit produkt, který by byl zcela bez tabáku, a zároveň by poskytoval dávku nikotinu. Důvodem může být také fakt, že snus je v zemích Evropské unie s výjimkou Švédska zakázaný od roku 1992 (European Parliament, 2020). Podle každoročního reportu Swedish Match z roku 2017 uvedla stejnojmenná firma nikotinové sáčky na švédský a americký trh v roce 2016 (Swedish Match, 2017). V reportu z roku 2018 uvádí rozšiřování nikotinových sáčků mimo domácí trh a zmiňuje přítomnost nikotinových sáčků na trhu ve České republice (Swedish Match, 2018).

1.2 Charakteristika nikotinových sáčků

Sáčky jsou bílé barvy o velikosti zhruba 25 mm (Stanfil et al., 2021). Nicméně skutečný tvar a velikost se můžou lišit podle výrobce a velikosti porce (Furness, 2023). Sáčky lze zakoupit v plastové krabičce ve tvaru puku. Ten obvykle obsahuje 20-22 sáčků na jedno použití. Použité sáčky je možné odkládat pod odklápěcí víčko, které je součástí krabičky (Kulháněk et al., 2022). U některých nikotinových sáčků bývá obsah nikotinu znázorněn na obalu jako „síla“ prostřednictvím teček nebo číselné stupnice (WHO, 2023). Nikotinové sáčky lze zakoupit s nejrůznějšími příchutěmi, např. výrobce Zyn nabízí mátovou, kávovou, citrusovou, jablkovou, Bellini nebo lékořicovou příchut' (Snusdirect.eu, n.d.). Vzhled nikotinových sáčků ilustruje obrázek 1.



Obrázek 1: Balení nikotinových sáčků

Zdroj: Šerá & Fraňková, (n.d.).

Nikotinové sáčky se vkládají mezi ret a dásně (Lunell et al., 2020), kde se nikotin vstřebává do krve přes bukalní sliznici (Kulhánek et al., 2022). Po několika minutách se začne uvolňovat nikotin a později také chuť. Uživatel může pocítit mírné brnění (Nordiction.cz, 2021). Kolomazník (2023) podtrhuje diskretnost užívání nikotinových sáčků v tom smyslu, že uživatel nemusí často odplivávat jako je tomu u jiných bezdýmných nikotinových výrobků. Cena jednoho balení se pohybuje od 99 Kč do 140 Kč (Kulhánek, 2023).

1.2.1 Složení

Nikotinové sáčky jsou vyrobeny z propustných viskózních vláken, obsahují specifickou matici složenou z vody a mikrokrystallické celulózy pocházející z borovicových vláken. V této matici je obsažen nikotin farmaceutické kvality chuťové přísady a aroma, zahušťovadla, stabilizátory, soli a sladidla. (Bishop, et al., 2020).

Někteří autoři, např. Ling et al. (2022) & Back et al. (2023) zmiňují, že nikotinové sáčky obsahují nikotin ve formě nikotinové soli. Nikotinová sůl vzniká sloučením zásady, tedy volného nikotinu a vhodné kyseliny, nejčastěji benzoové (Vapoo, n.d.). Nikotinová sůl poskytuje protonovanou formu nikotinu, která je spojována s jemnými senzorickými účinky a vysokou absorpcí nikotinu ve srovnání s nikotinem na volné bázi (Gholap, 2020), který se užívá v nikotinových výrobcích i separovaně (Vapoo, n.d.). Nikotin ve formě nikotinové soli obsahují převážně e-cigarety. Podle Voos et al. (2019) je rozdíl mezi nikotinovou solí a nikotinem na volné bázi v tom, že nikotin na volné bázi je alkalický, zásaditější a hůře se

inhaluje, tzn. má vyšší dráždivost v krku. Ze solí se tedy nikotin vstřebává snadněji a rychleji (Králíková, 2023).

Používání termínu „farmaceutická kvalita“ nikotinu k popisu nedávno vyvinutých tabákových výrobků kritizují Hendlin et al. (2017), kteří uvádí, že tabákový průmysl tak usiluje o „farmaceutizaci“ výrobků, které mohou dělat dojem léčebných přípravků a vytvářet dojem bezpečnosti.

Nikotin obsažený v nikotinových sáčkích existuje ve dvou formách: syntetický nikotin a nikotin odvozený z tabáku. Syntetický nikotin se vytváří uměle v laboratoři a vzniká napodobením alkaloidu nikotinu, který se nachází v tabákových listech. Nikotin odvozený z tabáku je nikotin, který byl extrahován z tabákových listů, ale neobsahuje žádné tabákové listy, prach atd. Obvykle se nikotin izoluje z tabákových listů pomocí metody extrakce rozpouštědlem, která nikotin z tabáku extrahuje (Furness, 2023).

Přestože nikotinové sáčky mohou být alternativou se sníženými riziky pro kuřáky cigaret nebo uživatele jiných perorálních tabákových výrobků, výsledky studie Mallock et al. (2024) ukázaly, že obsah nikotinu v těchto produktech se pohyboval od 1,79 do 47,5 mg na jeden sáček s mediánem hmotnosti produktu 0,643 g, pH 8,8 a 86 % podílem nikotinu na volné bázi. Jasné označení obsahu nikotinu chybělo u 29 produktů a popis „síly“ byl nejasný. Dále analýza prokázala hodnoty pH extraktů sáčků v rozmezí od 5,5 do 10,5 s mediánem 8,8. Při hodnotách pH nad 8 se zvyšuje podíl neprotonovaných molekul nikotinu a tento nikotin na volné bázi může projít biomembránami rychleji, což vede k rychlejší absorpci nikotinu přes ústní sliznici a rychlejší dodání nikotinu do krve. V důsledku toho vysoký obsah nikotinu přítomný ve výrobcích se pravděpodobně rychle dostane do krevního oběhu, což zvyšuje návykovost nikotinových sáčků. Tato situace ukazuje, že i když nikotinové sáčky mohou být potenciálně méně rizikovou alternativou pro kuřáky cigaret nebo uživatele jiných tabákových výrobků, obsah nikotinu v některých z nich je alarmující.

Podle Kulhánka et al. (2022) mají nikotinové sáčky podstatně vyšší obsah nikotinu, oproti běžným orálním produktům substituční terapie, např. žvýkačky a pastilky, které obsahují 2–4 mg nikotinu. Průměrná cigareta obsahuje 10–12 mg nikotinu, přičemž prostřednictvím inhalace se do těla dostane 1,1–1,8 mg nikotinu (Jewell, 2019). Při užívání sáčků se nikotin absorbuje přes sliznici v ústech, což snižuje ztrátovost nikotinu (Černá & Švůgerová, 2022). Podle Lazutka (1969), citováno v CDC (1994) může být smrtelnou dávkou 50–60 mg nikotinu pro dospělého člověka, který váží přibližně 70 kg.

1.2.2 Účinky nikotinu

Samotný nikotin tvoří klíčovou účinnou látku obsaženou v nikotinových sáčkích (Kulhánek et al., 2022). Nikotin zásadním způsobem ovlivňuje neurobiologii mozku. Stejně jako neuromediátor acetylcholin se váže na cholinergní receptory a působí jako jeho agonista (et al., 2018). Když se nikotin dostane do těla, může účinky acetylcholinu napodobit. To vede ke zvýšení signální mozkové aktivity a pocitu zvýšené energie. Postupným navykáním na nikotin začne mozek sám vytvářet méně receptorů pro acetylcholin. Mozek tedy „zatouží“ po nikotinu, protože sám není nevytváří dostatek acetylcholinu. (Jewell, 2019). Působení nikotinu má také vliv na kardiovaskulární systém, což se projevuje kontrakcí cév, zvýšením krevního tlaku a urychlením srdečního tepu. Kromě toho nikotin podporuje trávení a zvyšuje peristaltiku střev. V mozku pak dochází ke stimulaci centra odměny nikotinem, což vede k uvolňování hormonu dopaminu a následnému zlepšení nálady. Krátkodobě zvyšuje koncentraci a výkonnost pracovní paměti (Kulhánek, 2023).

Kolomazník (2023) zkoumal účinky pociťované při užívání nikotinových sáčků u adolescentů u ve věku 15-20 let na vybraném českém gymnáziu. Třemi nejčastějšími příjemnými účinky byly pocit uvolnění, zlepšení nálady a zlepšení pozornosti. Třemi nejčastějšími nepříjemnými účinky byly nevolnost, závratě a bolest hlavy.

McEwan et al. (2022) se zabýval farmakokinetikou nikotinových sáčků a cigarety. Bylo zjištěno, že maximální plazmatická koncentrace nikotinu bylo u všech druhů nikotinových sáčků užitých ve výzkumu dosaženo po 60-65 minutách, naproti tomu u cigarety tomu bylo po 7 minutách. Výrobci obvykle doporučují dobu užívání přibližně 30 min, sami autoři tak upozorňují na to, že v takovém případě by byla hodnota maximální plazmatické koncentrace nikotinu nižší než hodnoty zjištěné v této studii. Kromě délky užívání je skutečná koncentrace nikotinu v krevní plazmě ovlivněna různými faktory, včetně obsahu nikotinu ve výrobku, množství nikotinu extrahovaného během užívání, průměrnou denní spotřebou, chováním při užívání a individuálního metabolismu. Zejména průměrná denní spotřeba je důležitým faktorem denní expozice nikotinu a koncentrace v krevní plazmě. Z toho vyvozujeme, že nikotin se v případě nikotinových sáčků uvolňuje pomaleji a delší dobu, v každém případě záleží také na dalších výše popsanych faktorech.

Srovnáním farmakokinetických aspektů mezi nikotinovými sáčky, švédským snusem a americkým vlhkým tabákem se věnoval výzkum Lunell et al. (2020). Autoři výzkumu uvádí, že nikotinový sáček ZYN s obsahem 6 mg vykazoval významně větší absorpci nikotinu do systémového oběhu krve než tradiční tabákový výrobek General Snus o síle 8

mg. Nicméně na základě provedeného výzkumu autoři usuzují, že dávky produktu ZYN o síle 6 a 8 mg dodávají nikotin stejně rychle a v podobném rozsahu jako stávající bezdýmné výrobky, a to bez výrazných nežádoucích účinků.

V předchozích studiích Henningfield et al. (1995); Tomar & Henningfield (1997); Fant et al. (1999) a Lunell & Lunell (2005), bylo zjištěno, že bezdýmné tabákové výrobky s vyšším množstvím volného nikotinu mají zvýšenou míru absorpce nikotinu a přinášejí vyšší a rychlejší nárůst nikotinu v krvi. Nikotinové sáčky tedy mají potenciál zmírnit abstinenci příznaky tabáku, pokud dodávají uživateli dostatečné množství nikotinu (Thornley, et al. (2009), tyto vlastnosti však mohou také usnadnit začátek užívání těchto výrobků u populace, která nikotin neužívá, jako je mládež a mladí dospělí (Stanfill et al., 2021).

1.3 Regulace a legislativa

V České republice reguluje užívání nikotinových sáčků vyhláška č. 141/2023 Sb. o nikotinových sáčcích bez obsahu tabáku. Tato vyhláška vyšla v platnost 31. 5. 2023 s účinností od 1. 7. 2023. Vyhláška upravuje požadavky na složení, vzhled, jakost a vlastnosti nikotinových sáčků včetně označování nikotinových sáčků, zakázaných prvků a rysů. Vyhláška také zakazuje prodej nikotinových sáčků osobám mladším 18 let. Nutno podotknout, že prodej nikotinových sáčků začal u nás zhruba v roce 2019 (Černá & Švügerová, 2022), tudíž od tohoto roku do roku 2023 nebyl prodej nikotinových sáčků omezen.

Konkrétně dle vyhlášky mohou nikotinové sáčky obsahovat pouze nikotin nebo nikotinovou sůl, nesmí se přidávat např. vitamíny, minerální látky nebo jiné složky, které vytvářejí dojem, že jsou zdraví prospěšné, dále kofein, taurin a další návykové nebo stimulující látky s výjimkou nikotinu nebo nikotinových solí. Maximální obsah nikotinu v jedné dávce nikotinového sáčku může dosáhnout 12 mg. Celý obsah balení nesmí překročit 240 mg nikotinu. Vnější obal nikotinových sáčků nesmí připomínat potravinu, kosmetický výrobek nebo hračku. Na obalu musí být uveden obsah nikotinu v mg na jednu dávku nikotinového sáčku včetně složení. Rovněž zde musí být uvedeno zdravotní varování týkající se nepříznivých účinků nikotinových sáčků na lidské zdraví. Obal nesmí obsahovat žádný prvek, který propaguje nikotinové sáčky nebo naznačuje, že nikotinový sáček má zdravotní přínosy. V neposlední řadě nesmí obal naznačovat jakékoliv ekonomické výhody např. nabídky typu dva za cenu jednoho, nesmí obsahovat prvky, které přímo cílí na nezletilé

a nesmí zde být uvedeny jakékoliv prvky ve spojitosti s příchutěmi a aromaty, které připomínají cukrovinky (Vyhláška č. 141/2023 Sb.)

2 ADOLESCENCE A NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ

Adolescence je obdobím intenzivního fyzického, emocionálního a sociálního vývoje, které přináší mnoho změn a výzev. Jednou z klíčových oblastí, kterou tato životní etapa ovlivňuje, je také oblast návykového chování. Adolescenti čelí mnoha tlakům a novým zkušenostem, které mohou formovat jejich postoj k různým návykovým látkám. Tato kapitola se zaměří na důležité aspekty adolescence v kontextu návykového chování s ohledem na biologické a psychosociální faktory ovlivňující rozvoj užívání návykových látek.

2.1 Významné vývojové aspekty v adolescenci

Časové rozpětí adolescence je u jednotlivých autorů rozdílné. Podle Vágnerové a Lisé (2021) je adolescence nebo dospívání vývojové období mezi dětstvím a dospělostí, většinou od 10 do 20 let. Autorky dále dělí adolescenci na dvě fáze, a to ranou adolescenci v období od 11 do 15 let a pozdní adolescenci od 15 do 20 let.

V rané adolescenci jsou nejnápadnější tělesné změny týkající se pohlavního dozrávání. Co se týče vývoje myšlení, adolescenti dosahují jiného způsobu myšlení, především hypotetického, kdy jsou schopni uvažovat o reálných možnostech, ale i o těch neexistujících. Jean Piaget toto období kognitivního vývoje označuje jako fázi formálních logických operací, která nastává v 11–12 letech. Spolu s hormonálními proměnami dochází ke změně emočního prožívání, zpočátku se objevuje zvýšená emoční labilita, postupem času se emoční prožívání stabilizuje. Na rozdíl od vazby k rodičům nabývá na významu vazba k vrstevníkům. Nutný je také rozvoj emancipace, jímž dospívající sobě samému i okolí dokazují vlastní kompetentnost. V souvislosti s mnoha změnami, které se v tomto období odehrávají se zvyšuje pocit nejistoty, tudíž se rozrůstá potřeba akceptace (Vágnerová & Lisá, 2021).

Pozdní adolescenci stanovuje pohlavní dozrávání a komplexnější psychosociální proměna, při které se mění celá osobnost dospívajícího. V tomto období dochází k dosažení či oddálení ekonomické samostatnosti ukončením profesní přípravy nebo pokračováním studia. Sdílením stejných hodnot s vrstevníky dochází k potvrzení sociální identity a rozvíjejí se i partnerské vztahy. Na období pozdní dospělosti lze nahlížet také jako na

období relativní volnosti s minimální zodpovědností, přičemž přijetí zodpovědnosti v závěru tohoto období může způsobovat napětí. Tempo biologického, psychického a sociálního vývoje bývá u dospívajících rozdílné, proto není dosažení dospělosti přesně definováno (Vágnerová & Lisá 2021).

Období dospívání charakterizuje také psychosociální konflikt hledání vlastní identity proti pocitům nejistoty o své vlastní roli definovaný psychoanalytikem Erikem Eriksonem. Dospívající tedy pátrá po vlastním smyslu života skrze to, co sám cítí a jak se na něj dívají ostatní (Langmeier & Krejčířová, 2006). Hledání vlastní identity a smyslu života je spojené s experimentací s různými variantami chování a hledáním hranic vlastních možností (Vágnerová & Lisá, 2021).

Je tedy zřejmé, že jednání dospívajících, ať už rizikové nebo prospěšné, má přesnou funkci, neboť slouží dospívajícím k dosažení osobně a společensky smysluplných růstových cílů v průběhu dospívání (Silbereisen & Noack, 1988). Například cíl dosáhnout nezávislosti na dospělém člověku lze dosáhnout buď rizikovým chováním (např. kouřením cigaret) nebo sociálně vyspělejším a kompetentnějším chováním. Volba jedné nebo druhé z těchto cest závisí jak na osobních vlastnostech, tak na možnostech, které nabízí sociální kontext. Například adolescenti se mohou rozhodnout pro sex z toho důvodu, aby se chovali jako jejich přátelé ve snaze být přijímáni svými vrstevníky nebo aby ukázali dospělým, že jsou „dospělí“ (Spruijt-Metz, 1999). Dle Bonino et al. (2005) se funkce všech různých typů rizikového chování se dělí na dvě hlavní, úzce propojené oblasti, které souvisejí s vývojem identity na jedné straně a s redefinováním a budováním vztahů na straně druhé. Konkrétně se tedy jedná o:

- a) formování identity (nápodoba dospělých, dosažení autonomie, identifikace a diferenciaci, sebepotvrzování a experimentování, překračování limitů, vyhledávání nových zážitků, vnímání vlastní kontroly a coping);
- b) související se vztahy (komunikace, sdílení zážitků a emocí, sdílený rituál, napodobování a soutěživost, zkoumání reakcí a limitů, diferenciaci a opozice).

2.2 Rizikové faktory, které dělají adolescenci zranitelným obdobím pro rozvoj návykového chování

Studie v oblasti vývoje jedince, mezilidských vztahů a okolních souvislostí v adolescenci upozorňují na to, že mladistvý věk je formován jak „příležitostmi“, tak „zranitelností“. Tyto dynamické koncepty vývoje se používají ve studiích týkajících se problémů v adolescenci včetně užívání návykových látek (Nielsen Sobotková, 2014). Proto se nyní zaměříme na rizikové faktory, které mohou právě v adolescenci přispívat rozvoji návykového chování.

Prekurzory problémů s drogami a alkoholem byly popsány jako rizikové faktory. Rizikové faktory jsou statisticky spojeny se zvýšenou mírou pravděpodobnosti zneužívání drog. Mnohé z rizikových faktorů zneužívání drog u dospívajících předpovídají i další problémové chování dospívajících. Existují důkazy, že drogy u dospívajících souvisí s delikvencí a těhotenstvím mladistvých, špatným chováním ve škole a předčasným odchodem ze školy (Hawkins et al., 1992).

Naproti tomu ochranné faktory zmírňují vliv rizikových faktorů (Garmezy, 1985, citováno v Hemphill et al., 2011). Ochranným faktorům se budeme věnovat v poslední kapitole teoretické části práce. Rizikové a ochranné faktory lze považovat za protikladné konce stejného kontinua. Podpůrný rodinný kontext může mít například silnější ochranný účinek na užívání návykových látek v přítomnosti negativních vlivů vrstevníků (Schulenberg & Maggs, 2002).

S rizikovými a protektivními faktory souvisí mj. resilience. Luthar et al. (2014) ji definuje jako jev nebo proces, který se projevuje relativně pozitivní adaptací navzdory zkušenostem se značným nepříznivým vlivem nebo traumatem. Šolcová (2009) naznačuje, že resilienci lze chápat jako celkový výsledek dynamických procesů, které se odehrávají v interakci mezi dítětem, rodinou a prostředím během času. Je důležité si uvědomit, že resilience je diferencovaná – to znamená, že úspěšné překonání jednoho druhu nepříznivé situace nezaručuje automaticky překonání jiného typu nepříznivých okolností.

Konkrétní příklady a oblasti rizikových faktorů se u jednotlivých autorů mírně liší, nicméně obvykle se jedná o souhru konstitučních, environmentálních a sociodemografických faktorů (Swadi, 1999). Jiný model faktorů relevantních pro užívání návykových látek u dospívajících na základě Bronfenbrennerova bioekologického modelu zmiňuje Trucco (2020). Tento model předpokládá, že vývoj dospívajících a jejich zdravotní chování formuje více kontextových faktorů, včetně vrstevníků, rodiny, školy a okolí. Na tyto

různé kontexty se pohlíží jako na „systémy“, které mohou buď přímo, nebo nepřímo ovlivňovat vývoj zdravotního chování dospívajících, včetně užívání návykových látek. Podobně Jessor (1998) dělí rizikové a protektivní faktory do pěti systémů: biologický, sociální, vnímaného prostředí, osobnost a chování. My se zaměříme na 3 skupiny rizikových faktorů podle Swadi (1999).

2.2.1 Konstituční faktory

Do oblasti konstitučních predispozic řadí Swadi (1999) atributy osobnosti, agrese a antisociální chování, psychopatologii, předchozí užívání návykových látek a genetické faktory. Jednotlivé složky nyní rozebereme.

Třífaktorový i pětifaktorový model osobnosti potvrdily vztah mezi osobností a užíváním návykových látek (Jaffee & Zurilla, 2009). Terracciano et al. (2008) zjistili, že kuřáci vykazují nižší svědomitost a vyšší neuroticismus. Eysenck (1999) navrhuje, že nadměrné dopaminergní fungování u závislých osobností souvisí s psychotickým rozměrem osobnosti. Výzkumy Millonových klinických víceosých inventářů potvrzují účinnost při identifikaci osob závislých na alkoholu a jiných návykových látkách (Jaffee & Zurilla, 2009). Becoña et al. (2013) odhalili, že existují odlišné vzorce osobnosti mezi kuřáky a nekuřáky, závislými a nezávislými na nikotinu. Conrod et al. (2000) vyvinuli systém klasifikace uživatelů návykových látek pomocí škály SURPS (Substance Use Risk Profile Scale) založené na čtyřech různých osobnostních rysech: beznaděj, impulzivita, citlivost na úzkost a vyhledávání vzrušení (sensation seeking).

Dosavadní literatura uvádí častý souběh užívání návykových látek a antisociálního chování (Obando, 2014). Fergusson et al. (2007) v longitudinální studii zjistil, že problémy s chováním v dětství a dospívání souvisejí s pozdějším užíváním, zneužíváním a závislostí na nikotinu, alkoholu a nelegálních drogách. Analogické výsledky přinesla longitudinální studie Brook et al. (1995). Autoři dospěli k závěru, že agrese v dětství souvisí s užíváním drog v období dospívání a dospělosti, jako mediátor zde vstupuje intrapsychický stres. Autoři poukázali na to, že agrese se skládá nejméně ze dvou složek – hněvu a impulzivity, které se vzájemně liší. V dětství vede hněv pravděpodobně ke konfliktům mezi rodiči a dětmi a často se projevuje v rodinném prostředí. V období dospívání může mít hněv jinou podobu a je pravděpodobnější, že bude namířen proti společenským hodnotám, což může vysvětlovat vztah agrese s pozdějším užíváním návykových látek.

Co se týče psychopatologie, v souvislosti s rizikovými faktory bývají nejčastěji uváděny a zkoumány poruchy chování, poruchy nálady a porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) (Swadi, 1999).

V kontextu předchozího užívání návykových látek zmiňujeme Kandelovu teorii vývojových stádií v užívání návykových látek (Kandel, 1975). Dva longitudinální průzkumy založené na náhodných vzorcích středoškolských studentů ve státě New York ukazují čtyři fáze v posloupnosti užívání návykových látek: pivo nebo víno, případně obojí, cigarety nebo tvrdý alkohol, marihuana a jiné nelegální drogy. Legální drogy jsou nezbytným mezistupněm mezi neužíváním a marihuanou. Zatímco 27 % středoškoláků, kteří kouří a pijí, přejde během pěti až šesti měsíců sledování k marihuaně, u těch, kteří žádnou legální látku neužívali, je to pouze 2 %. Marihuana je zase rozhodujícím krokem na cestě k dalším nelegálním drogám.

O roli genetických faktorů v souvislosti s užíváním návykových látek se vede dlouhá debata. Závislost na různých látkách, včetně drog, alkoholu a nikotinu, pravděpodobně vzniká kombinací environmentálních a genetických faktorů (Duaux, 2000). Chování kuřáků je ovlivněno jak genetickými faktory, tak faktory životního prostředí. Mnohaleté studie dvojčat a adopce prokázaly, že dědičnost závislosti na nikotinu je nejméně 50 %. Kromě toho výzkumy ukazují, že několik genů, včetně GABAB2, CHRNA4, DDC, BDNF a COMT, je spojeno s genetickou predispozicí k závislosti na nikotinu. Protože závislost na nikotinu je složitým fenotypem ovlivněným jak genetickými, tak environmentálními faktory, nelze z pouhé přítomnosti těchto genů kauzálně usuzovat nikotinovou závislost (Li, 2006).

2.2.2 Faktory prostředí

Vliv vrstevníků je jedním z ústředních rizikových faktorů pro užívání návykových látek u dospívajících (Henneberger, 2021). Vliv vrstevníků nabývá na významu zejména v období dospívání a ovlivňuje ochotu riskovat, která poté klesá s věkem. Vliv vrstevníků na ochotu riskovat je silnější, když je jedinec přítomný ve skupině vrstevníků, než když je sám (Gardner a Steinberg 2005). K vrstevnickému vlivu dochází v důsledku dvou vzájemně propojených a souběžně probíhajících procesů, které mají často reciproční povahu: vrstevnického výběru a vrstevnické socializace. Výběr vrstevníků a socializace jsou neodmyslitelně spjaté, protože směr vrstevnické socializace závisí na tom, jaké kamarády si dospívající vybírají (Osgood et al. 2013). Například výběr přátel s vysokou mírou užívání

návykových látek by vedl k příležitostem vrstevnické socializace směrem k užívání návykových látek (Henneberger, 2021). To může zesílit silná pozitivní vazba k těmto vrstevníkům (Hussong & Hicks, 2003).

Jedním z environmentálních rizikových faktorů podle Swadi (1999) patří mj. vliv užívání návykových látek rodiči. Ukazuje se, že užívání návykových látek rodiči a přáteli je spojeno s vyšším rizikem užívání návykových látek dospívajícími, souběžně s vyšším počtem nabídek návykových látek a nižší schopností odmítnutí. Naopak neužívající rodiče mají tlumivý účinek na vliv vrstevníků na užívání návykových látek (Li, 2002). Dále rodičovské „monitorování“ a znalosti rodičů o aktivitách mladistvých jsou považovány za jeden z nejspolehlivějších rodičovských prediktorů užívání návykových látek dospívajícími. To znamená, že aktivní zájem o činnosti dospívajícího vedou k větší informovanosti rodičů, což snižuje riziko zahájení užívání návykových látek. (Trucco, 2020). Ochranný účinek rodičovského monitorování také snižuje afilaci s deviantními vrstevníky, kteří mohou být zprostředkovateli návykových látek. Naproti tomu extrémní rodičovské monitorování může riziko užívání návykových látek zvýšit, pokud je vazba mezi rodičem a dítětem nízká (Fallu et al., 2010). Z toho vyplývá, že rodičovský monitoring není sám o sobě ochranným faktorem ve všech případech (Piko & Kovács, 2010), ale kvalita vztahu mezi rodiči a dětmi má přímý vliv na riziko zahájení užívání návykových látek u dospívajících, nepřímo ovlivňuje také volbu vrstevníků, jak potvrzují Van Ryzin et al. 2012.

2.2.3 Životní události

Kromě již zmíněných rizikových faktorů na straně jedince a na straně jeho nejbližšího okolí jsou životní události dalším rizikovým faktorem, který přispívá k rozvoji psychiatrických onemocnění včetně zahájení užívání návykových látek u dětské populace (Swadi, 1999). Newcomb & Harlow (1986) potvrdili zprostředkující vliv vnímané ztráty kontroly a bezvýznamnosti mezi prožíváním stresových událostí a užíváním drog. Předpokládalo se, že nekontrolovatelný stres (negativní události životních změn) vytváří pocit ztráty kontroly, který vyvolává sníženou míru smysluplnosti života. Tato nesmyslnost života, prožívaná jako stresující a nepříjemná, je pak léčena nebo medikována různými drogovými látkami. Teno model byl testován na vzorku středoškoláků a vysokoškoláků.

3 UŽÍVÁNÍ NIKOTINOVÝCH SÁČKŮ ADOLESCENTY

Dostáváme se k samotnému jádru práce, kterým je užívání nikotinových sáčků adolescenty. Tento fenomén vzbuzuje v posledních letech pozornost nejen v České republice, ale také v zahraničí. Důvodů, které vedou k značné oblíbenosti zejména u mladé skupiny populace, je řada. Přispívají k tomu jistě marketingové strategie zaměřené přímo na mladé lidi, snadná dostupnost ochucených výrobků a nesprávné vnímání škodlivých následků (Birdsey et al., 2023). V následující kapitole se tedy zaměříme na prevalence a statistiky užívání nikotinových sáčků mezi adolescenty, popíšeme důvody pro zahájení užívání nikotinových sáčků a budeme se věnovat také již zmíněným marketingovým strategiím.

3.1 Prevalence a trendy

Narůstající oblíbenost alternativních nikotinových výrobků u mladých lidí potvrdily výsledky reprezentativního šetření o užívání tabáku a alkoholu v rámci České republiky (NAUTA), které každoročně zveřejňuje Státní zdravotní ústav. V roce 2020 byla přidána nová otázka do průzkumu, týkající se užívání nikotinových sáčků bez obsahu tabáku. Významný nárůst prevalence nikotinových sáčků byl zaznamenán v posledním průzkumu z roku 2022 mezi respondenty ve věkové skupině 15-24 let, kde se prevalence zvýšila z 6,3 % v roce 2020 na 9,0 %. Zároveň se u této věkové skupiny ukazuje nejvýraznější dlouhodobý pokles kuřáctví. Nicméně stále v tomto věkovém intervalu převládá konzumace cigaret (21,9 %) a elektronických cigaret (24,9 %) z celkového počtu $n = 1784$ respondentů. U elektronických cigaret došlo k dvojnásobnému nárůstu v porovnání s předchozími lety (Csémy et al., 2023).

Pokles v užívání tabákových výrobků zaznamenal americký Národní průzkum o tabáku mezi mládeží v roce 2023. Současné užívání jakéhokoliv tabákového výrobku studenty středních škol pokleslo z 2,51 milionu v roce 2022 na 1,97 milionu v roce 2023. Mezi studenty 2. stupně základní školy a středních škol byly v roce 2023 e-cigarety nejčastěji užívaným tabákovým výrobkem (7,7 %), následovaly cigarety (1,6 %), doutníky (1,6 %), nikotinové sáčky (1,5 %), bezdýmný tabák (1,2 %), jiné orální nikotinové výrobky (1,2 %), vodní dýmky (1,1 %), zahřívané tabákové výrobky (1,0 %) a dýmkový tabák (0,5 %).

E-cigarety jsou od roku 2014 nejčastěji používaným tabákovým výrobkem v USA mezi mladými lidmi. Od roku 2022 došlo k výraznému poklesu současného užívání e-cigaret mezi studenty středních škol (ze 14,1 % na 10,0 %). Pokles od roku 2022 v používání e-cigaret studentů středních škol lze pravděpodobně připsat mnoha faktorům, jako je pokračující úsilí na národní, státní a místní úrovni o implementaci strategií pro kontrolu tabáku. Navzdory poklesu používání e-cigaret mezi středoškolskými studenty téměř 40 % středoškoláků používajících e-cigarety uvedlo časté používání a 29,9 % uvedlo každodenní používání (Birdsey et al., 2023).

Nikotinové sáčky jsou globálně nejpopulárnější v USA a ve Skandinávii jakožto v zemích s dlouholetou tradicí užívání tabákových výrobků. Narůstající popularitu lze pozorovat ve Velké Británii, Německu, Pákistánu, Indonésii (Loeur, 2020).

Vogel et al. (2023) zkoumali prevalenci a rozdíly v náchylnosti k novým orálním nikotinovým výrobkům prodávaným jako „beztabákové“ (angl. „tobacco-free“) ve výběrovém souboru (n = 3129) žáků devátých a desátých tříd (14–16 let) v jižní Kalifornii, kteří nejsou uživateli nikotinových nebo tabákových výrobků. Náchylnost byla nejvyšší u e-cigaret (19,7 %), následovaly klasické cigarety (15,0 %) a nikotinové žvýkačky, pastilky, tablety (15,0 %) a nikotinové sáčky (8,7 %). Nejvíce náchylní k užití jakékoliv tabákového nebo nikotinového výrobku byli žáci s nižším socioekonomickým statusem a pocházející ze sexuálních minorit.

3.2 Motivace a důvody k užívání

Vnímaná nižší škodlivost u nikotinových sáčků v porovnání s jinými tabákovými výrobky a snadné použití ve smyslu diskrétního užití bez nutnosti plivání a nepřítomnosti zápachu z kouře jsou častými důvody užívání nikotinových sáčků (Plurphanswat et al., 2020).

Dalšími důvody užívání u mladých dospělých a adolescentů ve výzkumu Havermans et al. (2021) byly zvědavost, příjemná chuť, chuťová rozmanitost a vnímaná nižší škodlivost a návykovost než u cigaret.

Králíková (2023) vysvětluje, že děti se uchylují k užívání nikotinu z několika důvodů. Jedním z faktorů je trendovost spojená s tímto chováním v určitých společenských skupinách. Důležitým aspektem je i vliv marketingu na sociálních sítích. Nikotinové výrobky jsou prezentovány jako součást zdravého životního stylu, spojené se zdravým jídlem, přírodou a čistým prostředím. Dalším motivem pro užívání nikotinu, zejména ve formě snusu nebo nikotinových sáčků, je potřeba zlepšení výkonu a soustředění. I když malá

dávka nikotinu může podpořit tyto aspekty, větší dávky naopak mohou působit tlumivě, což vede ke zvyšující se potřebě dalších dávek. Mezi dívkami existuje mýtus, že nikotin jim pomůže zvládnout nadváhu, avšak skutečnost je často opačná. Nikotin sice může dočasně ovlivnit metabolismus, ale při snaze přestat s jeho užíváním mohou jedinci čelit problémům s přibráním váhy. V léčbě závislosti na tabáku u dospělých kuřáků je toto jedním z důvodů pro doporučení dlouhodobého užívání léků závislosti na tabáku až po dobu půl roku, aby se minimalizovalo riziko přibírání váhy. Sportovci, především hokejisté a fotbalisté, se mohou častěji uchýlit k užívání nikotinových sáčků nebo snusu.

Podobně jako e-cigarety mohou být nikotinové sáčky přitažlivé, protože jsou dostupné v různých příchutích (např. citrusy, máta) (Robichaud et al., 2020). Jejich přitažlivost může souviset také s tím, jak jsou uváděny na trh (Morean et al., 2023). Obchodníci prodávají sáčky s označením jako „čerstvá, svěží příchut“ (Czechpods, n.d.), „ledový podtón“; „ovocný chuťový mix“; „sladký podtón“; „krémové tóny smetany“; „příchut' jahodové žvýkačky“; „netradiční příchut' sýru“ a další (Nicopods, n.d.). Taková označení mohou ovlivnit vnímání rizik spojených s užíváním (Morean et al., 2023). Navzdory aktuální vyhlášce 141/2023 Sb., která zakazuje uvádění jakýkoliv prvků ve spojitosti s příchutěmi a aromaty, které připomínají cukrovinky na obalech nikotinových sáčků, jsou taková označení používána na webových stránkách prodejců i na obalech samotných nikotinových sáčků.

Harrell et al. (2017) potvrzují, že užívání ochucených tabákových výrobků je velmi přitažlivé pro adolescenty i mladé dospělé. V jejich studii celkově tři čtvrtiny adolescentů a mladých dospělých současných uživatelů uvedly, že by již produkt neužívali, pokud by nebyl ochucený. Nabízí se tedy potenciál snížení používání tabákových výrobků tím, že by již nebyly dostupné charakteristické příchutě nebo byly zcela odstraněny všechny příchutě.

3.2.1 Marketingové strategie a vliv na potenciální uživatele

Jak již bylo zmíněno, svůj podíl na atraktivitě nikotinových sáčků mezi adolescenty a mladými dospělými mají marketingové strategie užívané při jejich prodeji.

Podle zprávy Euromonitor International (2020) (citováno v WHO, 2023) přijaly výrobci nikotinových produktů tzv. „nové generace“ (e-cigarety, zahříváný tabák, nikotinové sáčky) využívání influencer marketingu a propagace na sociálních sítích, jako je Instagram. Tyto marketingové strategie shrnuje investigativní novinář Chapman (2021). Jedná se o:

- prezentace nikotinových výrobků jako „cool“ v kampani zaměřené na mládež;
- placení influencerům na sociálních sítích za propagaci e-cigaret, nikotinových sáček a tabáku na Instagramu, bez ohledu na zákaz této praxe;
- sponzorování hudebních a sportovních akcí včetně F1 e-sports závodu, který byl streamován na YouTube a mohly jej sledovat děti;
- mezinárodní nabídka bezplatných vzorků nikotinových sáček a e-cigaret, která zřejmě přilákala nezletilé a kuřáky.

Heinly & Walley (2023) zdůrazňují, že elektronické cigarety a nikotinové sáčky jsou mezi mládeží oblíbené právě z důvodu vystavení klamavým marketingovým prostředkům a příchutím ovoce, cukrovinek a dezertů. Kulhánek (2023) je toho názoru, že jejich obaly, reklama a příchutě hrají klíčovou roli. Balení sáček a jejich propagace se vyznačují pestrobarevným a moderním designem, který navozuje dojem hodnot jako je svoboda, zábava, aktivní životní styl, extrémní sporty, online hry a moderní technologie. Internetové reklamní bannery využívají slangový jazyk, který je typický pro dospívající.

O vlivu marketingu na pravděpodobnost nákupu nikotinových sáček pojednávají Gaiha et al. (2023). U účastníků ve věku 13-20 let byla větší pravděpodobnost, že si koupí sáčky značky Zyn na základě sledování marketingu, pokud si mysleli, že jde o chuťově dobré příchutě, pomáhající cítit se pohodlně ve společenských situacích a pokud šlo o sáčky Zyn vyráběné cigaretovou společností. Méně pravděpodobně by si sáčky značky Zyn koupili, pokud marketing zahrnoval sdělení, že používání produktu je příjemné. Tato zjištění tedy ukazují, že marketingové poselství společnosti Zyn o pohodlí v sociálních situacích rezonuje u dospívajících a mladých dospělých. S tím pravděpodobně souvisí nárůst úzkosti, deprese a symptomů sociální úzkosti u adolescentů a mladých dospělých od doby pandemie COVID-19 (Hawes et al., 2021). Obecně u uživatelů byla větší pravděpodobnost, že si koupí sáčky značky Zyn po shlédnutí jejich marketingu než u neuživatelů. Z 2 738 účastníků studie, kteří viděli marketing Zyn, se 28,1 % domnívalo, že cílí na „lidi mladší než já“ a 42,8 % se domnívalo, že cílí na „lidi mého věku“ (Gaiha et al., 2023).

Podobně výzkum Vogel et al. (2022) zabývající se vnímáním a ochotou užívat nikotinové sáčky podle stavu užívání tabáku u mladých dospělých ve věku 19-23 let zjistil, že po vystavení reklamním materiálům na tyto výrobky projevila menšina mladých dospělých (14,7 %), převážně uživatelů hořlavého anebo bezdýmného tabáku, ochotu

vyzkoušet nikotinové sáčky. Ti, kteří aktuálně užívají tabákové výrobky, častěji volí cigarety a e-cigarety než sáčky.

3.3 Percepce rizik a benefitů

Dospělí pravděpodobně užívají orální nikotinové produkty k odvykání kouření cigaret nebo jiného tabáku ve větší míře než dospívající a mladí dospělí. Naproti tomu se zdá, že dospívající a mladí dospělí začínají s perorálními nikotinovými produkty v mladším věku, nepoužívají je k odvykání cigaret a používají příchutě, které jsou oblíbené a pravděpodobně vedou k užívání mezi dospívajícími a mladými dospělými. Tento paradox vyžaduje podrobnější hodnocení dopadu omezení určitých příchutí orálních nikotinových výrobků na nikotinem naivní mládež, která začíná s užíváním tabáku, oproti omezování užívání tabáku pro dospělé (Gaiha et al., 2023).

Loeur (2020) připisuje narůstající popularitu nikotinových sáčků také vlivu pandemie COVID-19. Jelikož při užívání nikotinových sáčků nedochází k inhalaci kouře, byly nikotinové sáčky vhodnou alternativou dodávky nikotinu pro nemocné COVID-19. Také izolace pravděpodobně omezila kouření klasických tabákových výrobků.

Analýza spotřebitelských údajů naznačovala, že Zyn, výrobek společnosti Swedish Match, oslovuje zejména současné uživatele cigaret a bezdýmného orálního tabáku v porovnání s neuživateli nebo abstinujícími uživateli (Plurphanswat et al., 2020). Nová data potvrzují, že ochota k používání nikotinových sáčků je výrazně vyšší mezi uživateli tabákových výrobků než mezi neuživateli. I když cigarety a e-cigarety jsou stále atraktivnější než sáčky, existuje pravděpodobnost, že někteří mladí dospělí mohou přejít na nikotinové sáčky. Zjištění ukazují, že povědomí o rozdílech ve škodlivosti mezi nikotinovými sáčky, e-cigaretami a cigaretami je u mladých dospělých omezené. To může mít vliv na možné zahájení užívání nikotinu pomocí sáčků (Vogel et al., 2022).

V experimentální studii Mays et al. (2023) zjistili že dospělí uživatelé tabáku (klasických cigaret nebo bezdýmných tabákových výrobků) vnímali nikotinové sáčky jako méně škodlivé a návykové než neuživatelé tabáku. Autoři tato zjištění vysvětlují tak, že dospělí, kteří neužívají žádné tabákové výrobky mohou nikotinové sáčky představovat nová rizika poškození zdraví a závislosti, což znamená vyšší vnímaná rizika. Pro dospělé, kteří užívají cigarety, nebo bezdýmné tabákové výrobky, nebo obojí, mohou být nikotinové sáčky méně rizikové než jejich obvyklé produkty. Byl zjištěn významný vliv uvedeného obsahu nikotinu na obalu, kdy účastníci, kteří si prohlíželi balení s obsahem 6 mg nikotinu, uváděli

nižší rizika ve srovnání s baleními, která obsah nikotinu vůbec neuváděla. Sáčky s obsahem 3 mg nikotinu na jeden sáček považovali účastníci za méně nahraditelné klasickými cigaretami. Autoři nezaznamenali významné účinky štítku s varováním nebo příchutí produktů na jejich přitažlivost u vybraného vzorku dospělých osob.

V jiné studii Vogel et al. (2023) zmiňují, že mládež, která není náchylná k užívání inhalovatelných tabákových výrobků, jako jsou cigarety a e-cigarety, může být stále náchylná k užívání orálních nikotinových výrobků. Perorální nikotinové produkty se snadno používají, jsou diskrétní a často připomínají typické žvýkačky, gumové bonbóny a mentolky (tj. tablety), které již mladí umí používat. Nevytvářejí znatelný zápach, kouř nebo aerosol. Na druhou stranu inhalovatelné tabákové výrobky (např. cigarety, e-cigarety) mají společné rysy, které mohou snížit jejich přitažlivost pro mládež. Inhalovatelné produkty vytvářejí znatelný kouř nebo páru, což snižuje schopnost skrývat použití produktu. Kromě toho je použití inhalovatelného produktu pro mládež neužívající tabák neznámé a často zahrnuje kroky, které nemusí být snadno proveditelné (např. zapálení cigarety) Mládeži neužívající tabák však může výrobek, který se podobá typickému jedlému nenikotinovému výrobku jak vzhledem, tak obalem, připadat známější a intuitivnější co se týče použití než výrobek, který vyžaduje inhalaci.

Perorální nikotinové produkty mohou snížit expozici škodlivým a potenciálně škodlivým složkám ve srovnání s inhalovatelnými nikotinovými produkty, jako jsou hořlavé cigarety nebo elektronické cigarety (Azzopardi et al., 2022). Nicméně mládež je zranitelná vůči účinkům nikotinu, který vytváří závislost (Prochaska & Benowitz, 2019). Aspektům nikotinové závislosti u adolescentů se budeme podrobně věnovat v kapitole 4.

Zavádějící může být také označení, že nikotinové sáčky jsou bez obsahu tabáku. Nikotinové sáčky, které obsahují syntetický nikotin, používají označení „tobacco-free nicotine“, tedy nikotin bez obsahu tabáku. To může vést ke sníženému vnímání rizika a zvýšenému záměru užívat takto označené výrobky v porovnání s nikotinovými výrobky získanými z tabáku (Morean et al., 2023). Morean et al., 2022 se zaměřili na interpretaci termínu „nikotin bez obsahu tabáku“ („tobacco-free nicotine“) u mladých dospělých ve věku 18–25 let. Většina účastníků přesně interpretovala „nikotin bez tabáku“ tak, že obsahuje nikotin, ale žádný tabák (57,8 %), jiní nesprávně interpretovali výrobky TFN jako obsahující pouze tabák (10,8 %), nikotin i tabák (14,1 %) nebo žádný nikotin ani tabák (17,1 %). Uživatelé těchto výrobků s větší pravděpodobností než neuživatelé správně uvedli, že TFN výrobky obsahují nikotin bez tabáku.

4 DŮSLEDKY UŽÍVÁNÍ NIKOTINOVÝCH SÁČKŮ

V dnešní době je fenomén užívání nikotinových sáčků stále častěji diskutovaný a zkoumaný v kontextu veřejného zdraví. Tato moderní forma nikotinového produktu se stala předmětem intenzivního výzkumu, neboť vzbuzuje zvýšený zájem odborné i laické veřejnosti.

V předchozích kapitolách jsme se zaměřili vymezení této problematiky, charakterizovali jsme vývojové aspekty u adolescentů a analyzovali jsme různé faktory užívání nikotinových sáčků zejména u adolescentů. Záměr následující kapitoly spočívá ve zhodnocení dopadů nikotinových sáčků na fyzické a psychické zdraví jednotlivců, a to prostřednictvím přehledu dostupných vědeckých studií a empirických výzkumů.

4.1 Zdravotní rizika nikotinu

Nikotin je vysoce toxický alkaloid izolovaný z rostliny *Nicotiana tabacum* (National Centre for Biotechnology Information, 2024). Užívá se také jako pesticid. Jedovatý je i pro člověka, smrtelná dávka se pohybuje v rozmezí 50-60 mg, což odpovídá užití 15-20 cigaret rychle za sebou nicméně přijmout toxickou dávku prostřednictvím kouření je téměř nemožné, protože symptomy předávkování, především nauzea a zvracení brání v dalším užívání (Švihovec et al., 2018). Intoxikace je možná po vypití liquidu pro elektronické cigarety nebo po velké dávce nikotinu z nikotinových sáčků zejména u nezkušených a neinformovaných dětí. Toxická dávka nikotinu je značně individuální. Intoxikace se nejprve projeví nevolností, následovanou zvracením, poté se objevují další fyzické projevy intoxikace, jako je zvýšená produkce slin, bolesti v břiše, bledost, nadměrné pocení, zvýšený krevní tlak a srdeční tep, ztráta rovnováhy, chůze ve vrávoravém stavu, třes, bolesti hlavy a křeče. V pokročilejším stadiu může dojít k průjmu, poklesu krevního tlaku a narušení srdečního rytmu, což se projevuje nepravidelným pulzem. V poslední fázi intoxikace může nastat šok, kóma, paralýza svalů, mělké dýchání až selhání dýchacího systému a zástava dechu. Ve světě jsou zaznamenány jednotky případů úmrtí v důsledku otravy nikotinem. Samotný nikotin není kancerogenní (Králiková, 2023).

Kromě rizika intoxikace užitím vyšších dávek nikotinu je pro člověka nežádoucí jeho neurotoxicita a možný rozvoj závislosti působením na mozkové centrum odměny a následné uvolnění hormonu dopaminu (Kulháněk, 2023). Podobně Chambers et al. (2003) jsou toho názoru, že větší motivační touha v adolescenci spolu s nevyvinutým inhibičním systémem by mohly být zodpovědné za experimentální užívání drog. Autoři navrhuji, že farmakologické účinky psychoaktivních látek jako např. tabáku na dopaminový systém může vést během dospívání k trvalým nervovým změnám.

Neurotoxicita nikotinu je vysoce závislá na věku expozice. Je pozorována napříč celou řadou nervových systémů a behaviorálních funkcí u řady druhů od mořských ježků, ryb a ptáků přes myši a krysy až po opice a lidi. Obzvláště v adolescenci způsobuje nikotin zvýšení počtu nikotinových receptorů, což zvyšuje náchylnost k aplikaci nikotinu a následný možný rozvoj závislosti. U dospělých a během stárnutí je pozorováno méně neurotoxických účinků (Levin, 2022). Mladiství vykazují nižší toleranci a tendenci k rychlejšímu vzniku závislosti při menších dávkách než dospělí jedinci (EMCDDA, 2009).

Vzhledem k tomu, že hlavní riziko užívání nikotinových sáčků spočívá v jejich závislostním potenciálu (Společnost pro návykové nemoci ČLS JEP, n.d.), zmíníme na tomto místě jednotlivé znaky syndromu závislosti podle MKN-10 (ÚZIS, 2021). Syndrom závislosti je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, ve kterých je preference určité látky nebo skupiny látek u jednotlivce výraznější než dříve ceněné chování. Samotná diagnóza se stanovuje ve chvíli, kdy jsou přítomny alespoň 3 z následujících znaků během jednoho roku:

- a) silná touha nebo pocit puzení užívat látku;
- b) problémy s kontrolou nad vlastním chováním v souvislosti s užíváním látky, ať už jde o jeho zahájení, ukončení nebo stanovení množství;
- c) odvykací stav po vysazení látky;
- d) projev tolerance v podobě potřeby vyšších dávek látky k dosažení původně vyvolaného účinku nižšími dávkami;
- e) postupné opomíjení jiných radostí či zájmů ve prospěch užívání psychoaktivní látky a nárůst času věnovaného získávání či užívání této látky, či zotavování se z jejích účinků;
- f) pokračování v užívání navzdory zjevným škodlivým důsledkům (ÚZIS, 2021).

V MKN-11 se nově rozlišují přímo poruchy způsobené užíváním nikotinu. Pod tyto poruchy se řadí:

- a) epizoda škodlivého užívání nikotinu – v případě újmy na fyzickém či duševním zdraví jedince, ke které došlo v důsledku přímých nebo sekundárních toxických účinků na tělesné orgány a systémy nebo z důvodu škodlivého způsobu podání;
- b) škodlivý vzorec užívání nikotinu – vzorec užívání nikotinu, který způsobil újmu na fyzickém či duševní zdraví jedince, v případě epizodického užívání nejdříve po 12 měsících, v případě denního nebo téměř denního užívání nejdříve po měsíci užívání, k poškození zdraví došlo v důsledku přímých nebo sekundárních toxických účinků na tělesné orgány a systémy nebo z důvodu škodlivého způsobu podání;
- c) závislost na nikotinu – stejná diagnostická vodítka jako v případě syndromu závislosti, obvykle se příznaky závislosti projeví až po 12 měsících užívání, nicméně diagnóza může být stanovena v případě, kdy užívání nikotinu probíhá nepřetržitě (každodenně nebo téměř každodenně) po dobu alespoň 3 měsíců (WHO, 2024).

4.1.1 Škodlivé následky užívání nikotinových sáček

Kromě již zmíněného rizika závislosti a intoxikace představuje užívání nikotinových sáček riziko poškození dásní. Negativní vliv konzumace tabáku na zdraví dásní potvrzuje studie Yaragani et al. (2020.), která také prokázala zvýšené riziko klinicky závažného onemocnění parodontu u uživatelů bezdýmného tabáku v porovnání s kuřáky. Umístění sáček v blízkosti dásní může způsobit uvolňování toxických chemikálií (Shaikh et al., 2022), což má za následek parodontální problémy, mechanické poranění a podráždění (Yaragni et al., 2020).

Bezdýmné tabákové výrobky neobsahují typické produkty spalování cigaret. Nicméně skupina nitrosaminů s karcinogeny NNN a NNK se mohou objevit i v bezdýmném tabáku. Vystavení působení NNN je spojeno s rizikem nádoru jícnu (IARC, 2007). Nitrosaminy vznikají z tabákových alkaloidů při sušení a zpracování tabáku. Nikotin, který se přidává do sáček, může být odvozený z tabákového rostlinného extraktu (Robichaud et al., 2020) a může tedy obsahovat stopy nitrosaminů.

Mallock et al. (2024) analyzovali obsah nikotinových sáček u 44 výrobků. Ve 26 produktech byly detekovány nitrosaminy. Nejvyšší naměřené koncentrace činily 13 ng NNN a 5,4 ng NNK, 2,7 ng NAT a 5,6 ng NAB. Uvedené koncentrace jsou podstatně nižší než koncentrace nitrosaminů u cigaret (Edwards et al. 2017) a u snusu (Stepanov, 2007). Podle autorů Mallock (et al. 2024) jsou ve srovnání s výrobky náhradní nikotinové terapie

(Stepanov, 2007) stopy nitrosaminů v některých nikotinových sáčkích stále problematické. Vzhledem ke snížené expozici nebezpečným látkám jsou nikotinové sáčky diskutovány jako potenciální alternativa k jiným bezdýmným alternativám nebo cigaretám (Mallock et al., 2024). Je stále nutná regulace a omezení přitažlivosti nikotinových sáčků pro mladistvé, u nichž je užívání sáčků v brzkém věku neurotoxické.

Jiná studie Back et al. (2023) se zabývala škodlivými a potenciálně škodlivými složkami (harmful and potentially harmful constituents – HPHC) ve výrobcích nikotinových sáčků Zyn ve srovnání s běžnými bezdýmnými tabákovými výrobky a farmaceutickými produkty nikotinové substituční terapie (nicotine replacement therapy – NRT). Nejvyšší hladiny látek HPHC byly kvantifikovány ve výrobcích vlhkého šňupacího tabáku včetně obsahu sedmi z deseti nitrosaminů. Hladiny NNN a NNK byly u snusu pětikrát až dvanáctkrát nižší ve srovnání s produkty vlhkého tabáku. V produktech nikotinových sáčků a produktech nikotinové substituční terapie nebyly kvantifikovány žádné nitrosaminy ani polycyklické uhlovodíky. Na podkladě těchto zjištění autoři vyvozují, že používání běžných bezdýmných tabákových výrobků (snus a vlhký šňupací tabák) znamená obvykle vystavení většímu počtu látek HPHC, než je tomu u nikotinových sáčků.

Podobně Azzopardi et al. (2022) zkoumali hladiny toxických látek nikotinových sáčků za účelem odhadu jejich pozice v kontinuu dodávání toxických látek a rizik mezi tabákovými a nikotinovými produkty. Ve všech kategoriích produktů měly nikotinové sáčky a produkty nikotinové substituční terapie (NRT) nejnížší profily toxických látek a relativní expozice toxickým látkám. Autoři dospěli k závěru, že nikotinové sáčky by měly být umístěny v blízkosti produktů NRT na kontinuu dodávání toxických látek mezi tabákovými a nikotinovými produkty.

Studie Bishop et al. (2020) prokázala toxikologické rozdíly mezi 3 kategoriemi tabákových produktů, a to konkrétně mezi švédským snusem CRP 1.1 s obsahem 8 mg nikotinu na sáček, referenční cigaretou s obsahem 0,7 mg nikotinu a nikotinovým sáčkem LYFT s obsahem 4 mg nikotinu/sáček. Cytotoxicita ukázala, že přes vyšší obsah nikotinu jsou CRP 1.1 a LYFT výrazně méně toxické než referenční cigareta. Švédský snus obsahující tabák měl všechny testy sníženou biologickou aktivitu ve srovnání s referenční cigaretou, ale byl aktivnější než LYFT. Beztabákové LYFT ukázaly nejnižší aktivitu ze všech produktů biologickou s minimální cytotoxicitou.

5 PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

V závěru teoretické části práce považujeme za důležité zmínit preventivní opatření užívání návykových látek u adolescentů, která by mohla minimalizovat nežádoucí vlivy nikotinových sáčků na zdraví adolescentů, a především rozvoj závislosti. Ve 2. kapitole jsme se zabývali rizikovými faktory, které mohou k zahájení užívání návykových látek u adolescentů přispívat, nyní se zaměříme na ochranné faktory jakožto na opačný konec jednoho kontinua faktorů souvisejících s návykovými látkami.

5.1 Ochranné faktory

Ochranné faktory jsou kombinací proměnných a osobních a kontextových vlastností, které jsou schopny omezit zapojení adolescentů do rizikového chování. Tyto faktory byly dlouhou dobu přehlíženy přístupem, který byl více zaměřený na identifikaci rizikových faktorů. Nicméně ochranné faktory začaly být rovněž zvažovány, aby bylo možné lépe pochopit různé cesty, které vedou k zapojení do různých typů rizikového chování a na základě těchto informací vyvinout účinné preventivní strategie (Born et al. 1997). Zdá se, že sebekontrola je univerzálním a nejvíce určujícím ochranným faktorem proti užívání návykových látek (Dudok & Piko, 2023), k prevenci mohou přispívat i další: znalosti a vnímání rizika, zkušenosti se školou, využití volného času a vnější regulace, podpora a kontrola (Bonino et al., 2005).

Jak jsme již poznamenali, vnímání rizika a znalost možných negativních důsledků určitého chování je ochranným faktorem. Nicméně se ukazuje, že povědomí o rizicích spojených s užíváním psychoaktivních látek samo o sobě nestačí zabránit zapojení do různých typů chování. Tento přístup, který je základem řady reklamních sloganů používaných v preventivních kampaních, je víceméně neúčinný. Ne všechny znalosti o rizicích mají stejný účinek při ochraně dospívajících před zapojením do užívání návykových látek. Zdravotní následky, i když souvisí s vážnými, ale ne okamžitými zdravotními problémy, se nezdají být dobrými odrazujícími prostředky. Nicméně znalosti související s negativními důsledky, které by mohly nastat tady a teď, jsou důležitým ochranným faktorem. Například představa, že bude mít uživatel žluté zuby a pach v ústech po kouření cigarety, jointu nebo nadměrného pití alkoholu, se jeví více protektivní než

vědomí rizika vzniku rakoviny v dospělosti. Další druhy znalostí rizik jsou úzce svázány s vývojovými úkoly typickými pro dospívání. To znamená, že znalost rizika závislosti nebo poškození CNS nabývá ochranné hodnoty. Pro dospívající představuje závislost při cestě k nezávislosti ohrožení stejně jako poškození CNS, které může způsobit redefinici já (Bonino et al., 2005).

Dalším protektivním faktorem je zkušenost se školou. Simons-Morton et al. (1999) se domnívali, že studenti, kteří si vyvinou pozitivní sociální vazby se svou školou, budou s větší pravděpodobností dosahovat dobrých akademických výsledků a zdrží se problémového a antisociálního chování včetně užívání návykových látek. Jejich výzkum potvrdil pozitivní korelaci mezi vazbou žáka a školou s přizpůsobením ve škole a vnímaným školním klimatem, negativní korelaci mezi vazbou žáka a školou a problémovým chováním.

Tato zjištění potvrdil současný výzkum Dudok & Piko (2023). Bylo zjištěno, že dospívající, kteří byli od školy odloučeni, byli náchylnější k zapojení do aktivit spojených s užíváním návykových látek, zatímco mládež, která se užívání návykových látek vyhýbala, uváděla lepší míru školní vazby. Toto zjištění může poukazovat na ochrannou roli školní vazby. Dospívající s pozitivním vztahem ke škole jsou více zapojeni do školy, svých učitelů, vrstevníků a akademického života a je u nich větší pravděpodobnost, že se zapojí do zdravého chování.

Volný čas často představuje příležitost pro dospívající se rozhodovat samostatně a aktivně přispívat k vytváření jejich životního stylu. Kontexty, ve kterých dospívající tráví svůj volný čas a činnosti, které vykonávají mimo školní prostředí mohou být významným rizikovým nebo ochranným faktorem pro užívání psychoaktivních látek dle Bonino et al., 2005. To potvrzují také Woodward et al. (2023), že účast ve strukturovaných volnočasových aktivitách skutečně snižuje účast na rizikových aktivitách.

Dudok & Piko (2023) také došli k závěrům, že existuje úzká souvislost mezi užíváním návykových látek a některými intrapersonálními rysy jako jsou well-being, sebeúcta, sebeovládání a sociální podpora ze strany rodiny. V rámci jejich výzkumu dosahovali dospívající uživatelé návykových látek nižších skóre na těchto škálách. Podobně Bonino et al. (2005) konstatují, že dospívající uživatelé mají slabší vnitřní místo kontroly než jejich neužívající vrstevníci. Co se týče podpory ze strany rodiny, klíčová je rovnováha mezi podporou a kontrolou, kterými se vyznačuje autoritativní rodičovský styl. Autoritářský (nízká podpora a vysoká kontrola) a permissivní (nízká podpora a nízká kontrola) rodičovský

styl se ukazují jako rizikové faktory pro adolescenty. Kromě rodiny mohou být důležitým ochranným faktorem také přátelé, kteří jsou vzorem pro adolescenty. Přátelé, kteří věnují čas studiu a strukturované produktivní činnosti a adolescenti se s nimi identifikují, snižují riziko zahájení užívání návykových látek. Dalším zajímavým aspektem je vnímaný vztah mezi přáteli a rodiči. Konflikt mezi přáteli a rodiči, tj. nízká kompatibilita mezi přáteli a rodiči významně zvyšuje riziko zapojení do užívání návykových látek.

5.2 Prevence užívání návykových látek

Prevenci lze chápat jako opatření směřující k zabránění vzniku, rozvoji a opakovanému výskytu nežádoucích jevů ve společnosti, a to prostřednictvím tří klíčových stupňů: primární, sekundární a terciární prevence. Primární preventivní opatření v rámci všeobecné prevence jsou zaměřena na co nejširší spektrum populace, s cílem oslovit a pozitivně ovlivnit co největší skupinu jednotlivců v rámci společnosti. Při práci s ohroženými a jinak znevýhodněnými skupinami se soustředíme na strategie selektivní prevence. V případě konkrétních jedinců ohrožených nebo již projevujících rizikové chování pak přistupujeme k intervencím v rámci indikované prevence. Tímto způsobem dochází k adaptaci na různorodé potřeby a charakteristiky jednotlivých skupin, abychom dosáhli maximální účinnosti v prevenci návykových chování a ochraně zdraví (Miovský et al., 2015).

Dále rozlišujeme primární prevenci nespecifickou a specifickou. Tento přístup se věnuje přirozené formaci osobnosti adolescenta, ovlivňuje jeho zájmy, postoje, hodnotovou orientaci a morální vědomí. Aktivita nespecifické primární prevence jsou rovněž orientovány na podporu efektivního využívání volného času, posilování zdravého životního stylu včetně budování zdravých sociálních vztahů. Klíčovým prvkem je bezpečné prostředí zejména v rámci školy a rodiny. Na nespecifickou prevenci navazuje prevence specifická, která cíleně předchází konkrétním rizikům a představuje zvláště důležitou oblast v kontextu základní školy, kterou lze považovat za klíčového edukačního aktéra hned po rodině. Stěžejním nástrojem školní prevence je tzv. minimální preventivní program, jehož formování má na starosti školní metodik prevence. V rámci školního prostředí poskytují podporu v oblasti selektivní i indikované prevence také výchovný poradce případně školní psycholog. Mimo školní prostředí nabízí oporu pedagogicko-psychologická poradna, při komplexnějších problémech střediska výchovné péče. V situaci, kdy strategie v oblasti selektivní a indikované prevence selhávají, se stává nutnou implementace preventivních opatření na úrovni sekundární a terciární prevence. Tato opatření jsou zaměřena na jedince

projevující vážné formy rizikového chování, které nelze účinně zvládat standardními preventivními metodami. Mezi tyto problémy patří například drogová závislost, sexuální agrese, kriminální jednání apod. Cílem sekundární a terciární prevence je zabránit opakovaným projevům rizikového chování a maximalizovat eliminaci souvisejících rizik a životního stylu jedince (Miovský et al., 2015).

Cílem primární prevence v oblasti návykových látek je odrazovat od prvního kontaktu s nimi nebo alespoň oddalovat tento první styk co nejvíce. Prevence není pouze o omezení dostupnosti látek, ale také o poskytování informací, rozvoji dovedností a vytváření podpůrného prostředí, které posiluje odolnost adolescentů vůči návykovým látkám. Současně se zaměřuje na podporu zdravějších alternativ, podporu tvořivého a naplňujícího chování a životního stylu bez drog. Je však důležité zdůraznit, že primární prevence nespočívá pouze v odstrašování nebo informování o drogách, naopak, aby byla účinná, měla by se širěji zaměřit na propojení s prevencí před dalšími rizikovými návyky a chováním. Posilování sociálních a komunikačních dovedností, aktivit zaměřených na sebepoznání a vytváření důvěry a vztahů s cílovou skupinou, v tomto případě dětmi a mladistvými, představuje klíčový aspekt úspěšné primární prevence v oblasti problematiky návykových látek. Zajištění informací o návykových látkách musí být vyvážené, nesmí být pouze jednostranné a zastrašující, ale mělo by být prezentováno objektivně a pravdivě (Státní zdravotní ústav, n.d.).

5.3 Systém podpory a péče

V souvislosti s prevencí návykových látek představíme nyní ve stručnosti síť adiktologických služeb v České republice. V současné době lze vymezit adiktologickou péči v oblasti zdravotního sektoru, která se rozděluje na adiktologickou péči lékařskou, zaměřenou na oblast návykových nemocí a adiktologickou péči nelékařskou, která odpovídá odbornosti nelékařských pracovníků v oblasti adiktologie. Tato péče může být prováděna v rámci sociálních služeb, speciálních školských zařízení nebo např. ve věznicích. Jednotlivé formy specializované péče vyžadují pevné propojení a kombinaci těchto perspektiv, přičemž je zásadní zachovat komplexnost těchto služeb a jejich nedělitelnost, aby mohly efektivně reagovat na potřeby klientů a pacientů (Doležalová et al., 2013).

Jednotlivé typy adiktologických služeb definuje Zákon č. 379/2005 Sb. o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami. Jedná se o:

- a) Akutní lůžková péče zahrnuje diagnostickou a léčebnou péči poskytovanou pacientům, kteří se dostali do stavu ohrožení zdraví v důsledku požití alkoholu nebo jiných návykových látek, a kteří buď sami ohrožují své zdraví nebo představují hrozbu pro své okolí;
- b) Detoxifikace pro ambulantní pacienty i na lůžkových odděleních;
- c) Terénní programy zahrnující sociální služby a osvětu v oblasti zdravotní péče pro jedince s problémovým užíváním návykových látek;
- d) Kontaktní a poradenské služby;
- e) Ambulantní léčba závislostí na tabákových výrobcích, alkoholu a jiných návykových látkách;
- f) Stacionární programy nabízejí denní léčbu pro jedince s problémovým užíváním a závislostmi na alkoholu a jiných návykových látkách, kteří vyžadují pravidelnou péči, aniž by bylo nutné je vyčleňovat z běžného prostředí;
- g) Krátkodobá a střednědobá ústavní péče, trvající 5 až 14 týdnů pro léčbu problémových uživatelů a závislých na alkoholu a jiných návykových látkách;
- h) Rezidenční péče v terapeutických komunitách s programem léčby a resocializace ve zdravotnických i nezdravotnických zařízeních, trvající 6 až 15 měsíců;
- i) Programy následné péče poskytované zdravotními službami a dalšími zařízeními, které následují po základní léčbě a pomáhají udržet abstinenci;
- j) Substituční léčba, což je krátkodobá nebo dlouhodobá terapie zaměřená na závislost na návykových látkách, včetně podávání nebo předepisování látek nahrazujících původní návykovou látku, provádí se pod dohledem lékaře.

Nelékařské zdravotnické profese, jako je klinický psycholog nebo sociální pracovník poskytují též adiktologickou péči nebo se na ní významně podílejí. V rámci mezioborových týmů pak spolupracují s odborníky jako etoped, pedagog apod. (Doležalová et al., 2013).

Výše uvedený výčet se týká obecně všech návykových látek. V kontextu tabáku nebo nikotinových výrobků připadají v úvahu především kontaktní a poradenské služby, ambulantní léčba a substituční léčba. Mapa pomoci (drogy-info, n.d.) obsahuje kontakty na instituce, které poskytují léčbu, poradenství a prevenci v oblasti závislostí v České republice. Tyto kontakty jsou uspořádány do kategorií podle typu služby a dále jsou rozděleny podle jednotlivých krajů, okresů a měst. Mezi nabízenými službami jsou i programy pro odvykání kouření a léčbu závislosti na tabáku.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Nikotinové sáčky jsou společně s elektronickými cigaretami a zahřívaným tabákem označovány jako „výrobky nové generace“ na trhu s tabákem. V kontextu veřejného zdraví jsou tyto výrobky vnímány jako alternativa k tradičním tabákovým výrobkům v rámci strategie „harm reduction“ (Tobacco Tactics, 2023), tzn. snižování rizik spojených s užíváním tabáku (Vavrinčíková, 2012). Jejich popularita roste, zejména mezi mladšími populacemi (Csémy et al., 2023), což vzbuzuje obavy ohledně potenciálních zdravotních rizik. Užívání nikotinových sáčků může vést k rozvoji závislosti (Společnost pro návykové nemoci ČLS JEP, n.d.) na nikotinu v raném věku, což může mít dlouhodobé negativní dopady na fyzické i duševní zdraví mladistvých.

V teoretické části práce jsme charakterizovali období adolescence a vývojové aspekty, které ji provází. Jedním z nich je experimentace s různými variantami chování a hledáním vlastních hranic (Vágnerová & Lisá, 2021), což souvisí s možným rozvojem návykového chování. Adolescenti jsou tedy v kontextu užívání návykových látek nejrizikovější věkovou skupinou. Navzdory strategiím „harm reduction“ velkých tabákových společností se ukazuje, že marketing „výrobků nové generace“ cílí právě na mladistvé (WHO, 2023; Vogel et al. 2022, Heinly & Walley, 2023; Gaiha et al., 2023, Kulháněk, 2023; Birdsey et al., 2023). Podotýkáme, že nikotinové sáčky nebyly v České republice dlouhou dobu regulovány, vyhláška upravující jejich prodej, vzhled a označování vyšla v platnost v roce 2023 s účinností ve stejném roce (Vyhláška č. 141/2023 Sb.). Adolescenti vnímají v souvislosti s užíváním nikotinových sáčků řadu výhod oproti klasickým tabákovým výrobkům. Tyto výhody jsou nejčastěji příjemná chuť, chuťová rozmanitost, vnímaná nižší škodlivost a návykovost než u cigaret (Havermans et al., 2021; Birdsey et al., 2023).

6.1 Výzkumné cíle a otázky

S ohledem na výše uvedená zjištění považujeme za nezbytné mapovat tuto problematiku. Získané poznatky mohou sloužit k navrhování efektivních intervencí a preventivních opatření zaměřených na snižování užívání nikotinových sáčků mezi mládeží a ochranu jejich zdraví.

Cílem této práce je popsat zkušenosti adolescentů s užíváním nikotinových sáček. Na základě tohoto cíle jsme formulovali výzkumné otázky, které stanovený cíl dále zpřesňují:

VO1: Jaké jsou okolnosti zahájení užívání nikotinových sáček u adolescentů?

VO2: Jaký je průběh užívání nikotinových sáček u adolescentů?

VO3: Jak si adolescenti nikotinové sáčky obstarávají?

VO4: Jak adolescenti nahlíží na užívání nikotinových sáček?

VO5: Vyskytují se u mladistvých uživatelů nikotinových sáček škodlivé následky užívání?

VO6: Splňují mladiství uživatelé nikotinových sáček kritéria závislosti?

7 METODOLOGIE VÝZKUMU

V této kapitole se zaměříme na metodologii výzkumu. Představíme přístup a typ výzkumu a popíšeme metodu získávání a analýzy dat.

7.1 Přístup a typ výzkumu

Pro výzkumné účely této práce byl zvolen **kvalitativní přístup**. Vlastní charakter kvalitativního výzkumu spočívá v jeho holistickém přístupu: zkoumání jednotlivců, skupin, jejich produktů či událostí se snaží zahrnout do své analýzy co nejkomplexněji a z různých úhlů pohledu. Tento přístup také usiluje o porozumění vzájemných vztahů a souvislostí mezi všemi těmito aspekty, aby bylo možné integrovat poznatky z různých dimenzí do celkového obrazu zkoumaného jevu (Ferjenčík, 2015).

Rozhodli jsme se zvolit **deskriptivní vícepřípadovou studii** jako typ výzkumu. Případová studie představuje neexperimentální typ kvalitativního výzkumu, který se zaměřuje na pochopení sociálních fenoménů v kontextu jednoho nebo několika málo jednotlivců v přirozeném prostředí každodenního života. Mezi primární sféry zkoumání v rámci případů lze zařadit především potřeby, motivaci, zkušenosti, prožívání, chování, vnímání, očekávání, postoje a hodnoty nebo další předem definované oblasti zájmu. Metoda případové studie je populární a uznávaná metoda mezi výzkumníky zejména z důvodu její flexibility spočívající v minimální nebo až žádné kontrole nad získáváním dat (minimálním působením na zkoumaný fenomén), zaměřením se na události z minulosti i současnosti s možností odhadu do budoucnosti a prostoru k formulování nových teorií nebo revizi stávajících teorií. Jak tedy název napovídá, vícepřípadová studie se zaměřuje na zkoumání více než jednoho případu. V rámci vícepřípadové studie je obvykle stanovený požadavek na minimální počet případů, který činí alespoň dva případy. Deskriptivní případová studie se snaží podat podrobný a komplexní popis případů v reálném kontextu, které jsou v rámci výzkumu zkoumány (Chrastina, 2019).

7.2 Metoda získávání dat

Jako hlavní metodu získávání dat jsme zvolili **polostrukturované interview**, které se vyznačuje předem stanoveným schématem otázek, jež výzkumník následně klade respondentovi. Na rozdíl od strukturovaného interview umožňuje tato metoda výzkumníkovi dotazovat se na otázky, které považuje za relevantní pro výzkum v daném okamžiku nad rámec předem stanoveného schématu (Miovský, 2006).

Schéma otázek pro interview jsme navrhli s ohledem na to, aby pokrývalo hlavní výzkumné otázky a cíle práce. Z tohoto důvodu byly otázky rozděleny do šesti oblastí, kterými jsou:

- počátek užívání;
- současné užívání;
- obstarávání;
- okolí;
- percepce;
- abstinence.

V **přípravné fázi** interview jsme tedy stanovili otázky pro interview. V **úvodní fázi** jsme se představili, vysvětlili jsme účel výzkumu a jeho cíle. Ujistili jsme respondenta, že účast na výzkumu je dobrovolná a zmínili jsme možnost odstoupení. Poté jsme se plynule přesunuli do **jádrové části**, ve které jsme zjišťovali tzv. jádrové informace. Otázky jsme pokládali tak, abychom postupovali od všeobecných (citově neutrálních) k specifickým (více emocionálním) otázkám, jednalo se o tzv. **trychtýřové kladení otázek**. (Ferjenčík, 2015). V **závěrečné etapě** jsme dali prostor respondentovi k doplnění informací a zpětné vazbě, poděkovali jsme za jeho čas a ochotu.

Realizovali jsme celkem dvanáct rozhovorů v období od 2. 3. 2023 do 1. 12. 2023. Nejkratší rozhovor trval 26 minut, nejdelší 1 hodinu a 18 minut, průměrná délka byla 40 minut. Všem respondentům jsme nabídli možnost osobní schůzky nebo on-line schůzky na platformě Google meet. Šest rozhovorů tedy proběhlo v on-line podobě a šest rozhovorů proběhlo při osobním setkání v klidném prostředí. Jeden z osobních rozhovorů jsme realizovali v Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež v Olomouci a další dva osobní rozhovory v Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež v Zábřehu na Moravě. K vytvoření audiozáznamu nám posloužil diktafon na mobilním telefonu.

7.3 Metoda zpracování a analýzy dat

Audiozáznamy byly následně přepsány a fixovány do textové podoby. K tomu jsme použili dva nástroje umělé inteligence, a to konkrétně **OpenAI Whisper** přes Google Colab a **cesky.ai**. Ani jeden z nástrojů nám neposkytl dokonalý přepis mluveného slova, proto bylo nutné rozhovory přehrát a souběžně upravovat chyby v textu v programu **Microsoft Word**.

Vzhledem k výzkumnému cíli a otázkám byla pro analýzu získaných dat zvolena **reflexivní tematická analýza**, při níž jsme využili program **Atlas.ti**. Tematická analýza je metoda pro identifikaci, analýzu a nacházení určitých vzorců (témat) uvnitř dat. Tematická analýza tak poskytuje flexibilní a užitečný výzkumný nástroj, který může poskytnout bohatý a podrobný, a přesto komplexní přehled dat. Na rozdíl od interpretativní fenomenologické analýzy a zakotvené teorie není tematická analýza spojena s žádným již existujícím teoretickým rámcem, a proto ji lze použít v různých teoretických rámcích. Tematická analýza může být esencionalistická nebo realistická metoda, která podává zprávy o zkušenostech, významech a realitě účastníků, nebo to může být konstruktivní metoda, která zkoumá způsoby, jaké účinky vytváří události a významy diskurzů uvnitř společnosti (Braun & Clarke, 2006).

Autorky specifikují, že reflexivní tematická analýza je odlišná od ostatních verzí tematické analýzy. Klíčovým prvkem reflexivní tematické analýzy je úloha výzkumníka jako tvůrce poznatků. Výzkumník musí provádět analýzu s teoretickým povědomím a transparentností, a usilovat o uvědomění si filozofické citlivosti a teoretických předpokladů, na kterých ta analýza stojí. Výzkumník se musí aktivně zabývat rozhodnutími týkajícími se analýzy a být si vědom předpokladů, které ovlivňují interpretaci a kódování dat. Témata v reflexivní tematické analýze nevznikají pasivně z dat, ale jsou aktivně vytvářena výzkumníkem na základě jeho myšlení a analytického procesu. Jsou to tvůrčí a interpretační příběhy, které reflektují datovou analýzu (Braun & Clarke, 2019).

Podle Braun & Clarke (2006) probíhá postup tematické analýzy ve sledu šesti kroků. Proces začíná, když si analytik začíná všimnout vzorců v datech – toto může nastat již během sběru dat. Zakončením je podávání zpráv o obsahu a významu vzorců (témat) v datech. Tato analýza není lineární proces, ve kterém se jednoduše přechází z jedné fáze do druhé. Výzkumník se neustále posouvá tam a zpět při vytváření schémat kódování. Jednotlivé kroky nyní stručně představíme:

1. **Seznámení se s daty:** Nejprve je nutné převést verbální data do textové podoby.

Následuje opakované čtení, při němž výzkumník vytváří nápady pro kódování

a přitom je obeznámen s hloubkou a šíří obsahu. V této fázi je nejvíce patrné, proč má kvalitativní výzkum tendenci používat mnohem menší vzorky než například dotazník – čtení a opětovné načítání dat je časově náročné.

2. **Generování počátečních kódů:** Jak již samotný název naznačuje, v této fázi jde o generování kódů. Podle auterek je klíčové stanovit kódy pro co nejvíce potenciálních témat, zároveň ponechat trochu okolních dat tak, aby se nevytrácel kontext. Jednotlivé úryvky mohou být kódovány vícekrát, podle toho, do kolika různých témat spadají. Zároveň žádný soubor dat není bez rozporů a celková konceptualizace dat nemusí vyhlazovat nebo ignorovat napětí a vztahy mezi jednotlivými tématy a datovými položkami.
3. **Hledání témat:** Tato fáze začíná, když byly všem relevantním kódům přiděleny kódy. Nyní se výzkumník zaměřuje na roztrídění různých kódů do potenciálních témat, zvažuje, jak se mohou různé kódy kombinovat a vytvářet zastřešující téma. Lze vytvořit hlavní a vedlejší témata.
4. **Přezkoumání témat:** K této fázi výzkumník postupuje ve chvíli, kdy vytvořil soubor kandidátních témat a dochází k jejich zpřesnění. Některá témata se mohou vzájemně prolínat, jiná je nutné rozdělit na samostatná témata. To znamená, že je nutné úryvky pro každé téma znovu projít. Data v rámci témat by měla smysluplně souviset, zatímco mezi tématy by měly být jasné a identifikovatelné rozdíly.
5. **Definování a pojmenování témat:** Nyní dochází k identifikaci podstaty toho, o čem každé téma je. Současně je důležité zvážit, jak téma zapadá do celkového „příběhu“ v návaznosti na výzkumné otázky.
6. **Vypracování zprávy:** Posledním krokem tematické analýzy je sepsání závěrečné zprávy. Úkolem sepsání tematické analýzy je vyprávět složitý příběh uceleným, logickým, neopakujícím se a zajímavým popisem jak v rámci jednotlivých témat, tak napříč nimi. Náš popis výsledků tematické analýzy obsahuje kapitola 9.

8 VÝZKUMNÝ SOUBOR

V následující kapitole popíšeme metody výběru participantů do výzkumného souboru, představíme náš výzkumný soubor a budeme se věnovat etickým aspektům výzkumu.

8.1 Metody výběru

Vzhledem k povaze výzkumu jsme zvolili **nepravděpodobnostní metody výběru**. Miovský (2006) doporučuje tyto metody kombinovat, aby tak v ideálním případě došlo k saturaci dat. Tímto způsobem jsme postupovali i my, abychom získali co největší počet účastníků. Našimi kritérii byly kontinuální zkušenost s užíváním nikotinových sáčků a věkové rozmezí 15–17 let.

První volbou byl **samovýběr**, při němž jsme umístili inzerát o možnosti účasti na výzkumu na sociální síť, do skupin na Facebooku nebo jsme inzerát posílali přes naše známé do chatových skupin, ve kterých se vyskytovali adolescenti v námi požadovaném věku. Potencionální účastníci nás potom kontaktovali prostřednictvím sociálních sítí nebo e-mailu ohledně zájmu zúčastnit se výzkumu.

Dále jsme mj. v nejrůznějších situacích uplatňovali **metodu příležitostného výběru**, a to konkrétně ve vlaku, v nákupním centru, na ulici nebo v baru. Záleželo tedy hlavně na všímavosti, pohotovosti a schopnosti navázat kontakt s případným účastníkem výzkumu. Ve chvíli, kdy jsme na někoho takového narazili, ať už díky tomu, že jsme si všimli, že užívá nikotinové sáčky nebo jiné návykové látky nebo to byl někdo ve věku 15–17 let, cíleně jsme takového člověka oslovili, pokusili se s ním navázat kontakt a zeptali jsme se ho na zkušenost s užíváním nikotinových sáčků. Potencionálnímu účastníkovi jsme předali kontakt a informace o výzkumu, následně se nám mohl na bázi dobrovolnosti ozvat ohledně účasti na výzkumu.

Někteří účastníci se nám hlásili do výzkumu prostřednictvím předání informací od jiných účastníků, v takovém případě se jednalo o **metodu sněhové koule (snowball)**.

V neposlední řadě jsme využili metody **záměrného výběru přes instituci**, a to konkrétně přes Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Olomouc a Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež Zábřeh na Moravě pod záštitou Společnosti Podané ruce o.p.s

Respondent	Věk	Věk první zkušenosti
Šimon	16 let	16 let
Karel	17 let	15 let
Libor	17 let	16 let
Marie	17 let	13 let
Aleš	17 let	15 let
Martin	17 let	16 let
Alice	16 let	14 let
Anna	17 let	16 let
Denisa	17 let	15 let
Alan	18 let	15 let
Albert	17 let	14 let
Max	19 let	16 let

Tabulka č. 1: Informace o respondentech

Jak je patrné z výše uvedené tabulky, v našem souboru se objevili také plnoletí respondenti, tzn. nesplňovali podmínku věku k zařazení do výzkumu. Nicméně tito respondenti projevili velký zájem o účast, a navíc zkušenost s nikotinovými sáčky se v jejich případě týkala období, kdy byli ještě nezletilí. Z těchto důvodů jsme se rozhodli začadit je do výzkumného souboru. Zde uvedená jména jsou anonymizována.

8.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Účastníky jsme na začátku rozhovoru informovali o účelu výzkumu, podtrhli jsme dobrovolnost účasti a možnost odstoupení během i po skončení rozhovoru. Rovněž jsme účastníky seznámili s následnou prací s daty a principem anonymizace dat. S ohledem na věk respondentů nebylo nutné žádat písemný informovaný souhlas s účastí od rodičů, účastníci nám ho sdělili ústně na začátku nahrávání rozhovoru.

9 VÝSLEDKY

V následující kapitole přiblížíme výsledky analýzy dat, která byla provedena pomocí postupu tematické analýzy. Představíme jednotlivá témata v logickém sledu a na závěr se budeme věnovat zodpovězení výzkumných otázek.

9.1 Analýza výsledků podle jednotlivých témat

Vzhledem k šíři a bohatosti dat, která jsme získali v rámci dvanácti rozhovorů, jsme se rozhodli utřídit data do deseti hlavních témat, která na sebe logicky navazují a zároveň pokrývají výzkumné otázky. Konkrétně se jedná o tato témata:

1. Počátek užívání
2. Současné užívání
3. Účinky
4. Obstarávání
5. Škodlivé následky
6. Znaký závislosti
7. Návykové látky
8. Okolí
9. Náhled
10. Motivace k abstinenci

Jednotlivá témata nyní rozebereme. Tučně zvýrazněná slova v textu jsou kódy použité při analýze dat.

9.1.1 Počátek užívání

Nejprve nás zajímalo, jaké byly **okolnosti zahájení užívání** nikotinových sáčků a **motivace** vyzkoušet tento nikotinový výrobek. Všichni respondenti vypověděli, že jejich první zkušenost proběhla díky vlivu někoho z osob v jejich okolí, nejčastěji kamarádů, ale také vlivem staršího sourozence nebo spolužáka. Tyto osoby buď nabídli sáčky respondentům nebo se respondenti sami aktivně přihlásili o to, že je chtějí vyzkoušet. Šimon zdůraznil, že nikotinové sáčky vyzkoušel z důvodu: „*Hlavně hecování od kamarádů a to, že to zkusili oni. Prostě lidi kolem mě celkově.*“ Podobně Max: „*A to bylo kvůli tomu, že jsem*

nevěděl, jak se zařadit do kolektivu...Ne, že bych se chtěl cítit, že jsem drsný, mám cigáro, nebo že mám sáček. Že tady užívám nikotin. Ale všichni to dělají. Proč ne já? Všichni to dělají a já jsem ten divnej. I když je to nezdravý. Já jsem ten divnej. Tenhle ten princip. Že jsem se cítil jako odvrhelec.“

Další **motivací** u čtyř respondentů bylo nahrazení jiného nikotinového výrobku, nejčastěji cigaret, ve smyslu snadnějšího užívání nikotinového výrobku: „*Protože je to mnohem komfortnější než užívání těch cigaret, protože člověk nemusí utíkat nikam ven, nesmrdí potom, je to i takové čistší, člověk nemusí vyloženě ted' hledat, ježiš, kam hodím ten nedopalek, ale prostě se to vrátí ze spodu do toho puku a je hotovo.* (Marie)“ Tři respondenti uvedli, že přešli na nikotinové sáčky, protože chtěli přestat kouřit klasické cigarety. Dva respondenti chtěli přestat s elektronickými cigaretami. Čtyřem respondentům pomáhá užívání nikotinových sáčků ve stresových situacích. Jeden respondent začal užívat nikotinové sáčky kvůli příchutím a jiný zmiňoval, že vyhledával stav „točení hlavy“ po užití nikotinových sáčků.

Věk první zkušenosti se pohyboval v rozmezí od 13 do 16 let. Konkrétní věk první zkušenosti u každého respondenta lze najít v tabulce č. 1 v kapitole 8. U Libora, Alice, Karla a Marie začalo pravidelné užívání až s časovým odstupem od první zkušenosti.

Všichni respondenti kromě Karla a Alice uvedli, že během první zkušenosti zažívali **nevolnost**, tři respondenti popsali, že se během první zkušenosti pozvraceli a dvěma se chtělo zvracet. Tyto účinky lze se označit za příznaky **intoxikace nikotinem**. Dalšími popisovanými tělesnými účinky byly **závrať**, **bolest hlavy**, **zmatenost**, **přívál energie** nebo také **uvolnění svalů**: „*Bylo mi špatně, jenže potom, když jsem se pozvracela, tak prostě to byl hrozně takový zvláštní, nový a v rámci možností i hezký pocit, protože ta hlava byla uklidněná. A nebyla jsem nějak zpomalená, prostě všechno bylo v pohodě, ale byla jsem taková vyklidněná. My tomu říkáme, že jsem byla vyplá, ale nebylo tam nic, co by ohrožovalo moje zdraví. Prostě jsem byla vyklidněná a uvolnily se mi svaly a to. A prostě potom jsem to chtěla zkusit ještě jednou.* (Denisa)“ Pouze Alice nepocítovala žádné z negativních tělesných účinků: „*Jako měla jsem z toho strach, protože já jsem zkusila úplně poprvé to skoro nejsilnější, co je, a to je Siberka, a to jsem zkusila a to byla, mám pocit, červená Siberka. A to fakt, jakože pak jsou ještě silnější, ale tady to jsou takové jakože jedny z těch nejsilnějších a jakože všichni strašili, že mě z toho bude jako špatně a takhle. Ale jako, nevím, nebylo mi z toho zle ani nic takového, prostě to bylo v pohodě.*“

9.1.2 Současné užívání

Co se týče **dávkování a síly** nikotinových sáčků, pro přehlednost uvádíme tabulku č. 2 s konkrétním množstvím a dávkováním u respondentů v době rozhovoru. Alan, Albert a Max v době rozhovoru abstinovali od nikotinových sáčků, tudíž síla sáčků a dávkování se vztahuje k období, kdy aktivně užívali. Uvedené množství nikotinu je pouze orientační, respondenti ho uváděli jako „sílu“ nikotinových sáčků, která se vyjadřuje pomocí číselné stupnice většinou od 1 do 6, nicméně množství nikotinu a od něj odvozená síla se u každého výrobce mírně liší.

Respondent	Množství nikotinu na sáček	Dávkování
Šimon	25 mg	3x denně
Karel	20 mg	3x denně
Libor	10, 9 mg	6x–8x denně
Marie	15 mg	2x denně
Aleš	10, 9–15 mg	2x–4x denně
Martin	neuvedeno	nepravidelné
Alice	16 mg	5x–6x denně
Anna	10 mg	7x–10x denně
Denisa	15 mg	5x–7x denně
Alan	6 mg	1x denně
Albert	8–16 mg	4x–5 denně
Max	10, 9–15 mg	6x denně

Tabulka č. 2: Množství nikotinu na sáček a dávkování u respondentů

Martin neuvedl konkrétní množství nikotinu ani dávkování: „*A jinak je užívám, když je možnost. Bud' když má kámoš, tak si od něho vezmu. Když mi nabídne, tak si vezmu. A jinak, jakože někdy si to sám koupím, ale to je málokdy.*“

Všichni respondenti kromě Alana vypověděli, že si dají **první dávku** ráno, buď před příchodem do školy nebo během první hodiny. „*Úplně první většinou to bývá kolem 7:30, protože já jsem si vytvořila takovou asociaci, já když jedu autobusem a projíždím tím určitým místem na té trase, tak je to pro mě takové znamení. Aha, to je znamení, že si mám dát prostě*

první pytel¹ za den. (Marie)“ Alan popisoval, že užíval zpravidla během odpolední procházky v období pandemie koronaviru. Dávkování u respondentů pokračuje během dne, čtyři respondenti si dávají **před spaním**: „*Ted' už jsem se naučila svůj rituál pustit si video a nabít si² a být v pohodě (Denisa).*“ Libor, Karel a Marie zmínili, že se sáčkem v puse usnuli.

Užívání u všech probíhá také **ve škole**, a to buď o přestávce nebo během vyučování. Pokud se jedná o vyučování, tak jde většinou o nenáročné hodiny: „*Většinou tak tu šestou hodinu, nebo třeba převážně, když máme nějaké odpočinkové hodiny, tak si ho dám a třeba ležím na lavici a ono to působí samo (Šimon).*“ Nebo během vyučování s učiteli, kteří si toho nevšimnou: „*Třeba když vím, že budeme mít nějakýho učitele, který to úplně neřeší, a i kdyby si toho všimnul, tak mu to bude docela jedno, tak si třeba dám. A když vím, že máme učitele, kteří si toho všimají a řeší to, tak to si nedám a radši počkám několik hodin (Libor).*“ Martin si dává ve škole především v momentech, kdy si nemůže dát cigaretu, tudíž mu ji nikotinové sáčky nahrazují. Anna, Max a Marie zmínili, že užívají ve škole zejména ve stresových situacích, pro Annu jsou to situace, kdy ve škole dochází k šikaně, Max před písemnými testy a Marie si dává před předměty, které jsou pro ni stresově náročné: „*Většinou to bývá třeba před předměty, o kterých vím, že mě budou stresovat, takže se prostě stresuju už dopředu. Pro mě je to třeba matematika a fyzika. Takže v těch případech nebo třeba, když se mi zvedne úzkost, protože to je prostě, já to mám spojené s tím stresem, s tou úzkostí, když se mi začne dělat zle psychicky, tak je to pro mě takové znamení. Tak si prostě nabiju a ono se to zlepší.*“

Délka aplikace se u respondentů pohybuje v řádech minut až po hodinu a třicet minut. Tři respondenti uvedli, že si ponechávají sáček v ústech i potom, kdy přestanou působit účinky: „*Ne, většinou ne, už necítíš ty účinky. Ale cítíš jen tu příchut', proto právě záleží na té příchuti, jestli ti to chutná, nebo ne. Protože potom, když ti nechutná, tak to vyhodíš klidně za patnáct minut (Aleš).*“ **Účinky** nastupují v rozmezí sekund do 10 minut. Jednotlivým účinkům věnujeme samostatné téma.

Šest respondentů **používá jeden sáček opakovaně**: „*No já vím, že by se nemělo, ale ano, spíš kvůli tomu, že tam už je nejen ten návyk na ten nikotin, ale už i návyk na ten pohyb,*

¹ Pytel je slangové označení pro nikotinový sáček.

² Nabít si = slangově dát si nikotinový sáček.

takže kvůli tomu člověk tak jakoby ošálí tu mysl, že vlastně ten nikotin přichází a on vlastně už nepřichází, protože už tam není (Marie).“

Denisa, Marie a Max užívají někdy **dva sáčky najednou**, Marie užívala dokonce tři: *„Ve chvíli té největší závislosti ano, byla jsem schopná do té pusy strčit třeba tři najednou.“*

Pět respondentů popsal zkušenost s nikotinovým sáčkem, který obsahoval **více než 50 mg nikotinu**, Alan Martin a Denisa zmínili, že nikotinový sáček s vyšším obsahem nikotinu dosahoval až 100 mg nikotinu: *„Zkoušel jsem i silnější, až jako do úplných extrémů, který se tady nedají koupit, a vím, že mi z toho jako nebylo vůbec dobře, takže od toho jsem dal ruce pryč. tam se pohybuju v rádkách jako stovek miligramů nikotinu, kdy vlastně po pár sekundách už jako se vám z toho chce blejt (Alan).“*

Pokud jde o **příchutě**, respondenti mají různé preference: *„Prostě já třeba jsem jako osobně člověk, který prostě by nemohl žvýkat ovocné, jakože ty sáčky, protože oni jsou různé jako příchuť třeba mango nebo tak a mně to nechutná. Takže já buď mám něco mentolového, nebo prostě s příchutí tabáku. Že prostě oni, fakt je jako hodně těch jako chutí a takhle, ale mně prostě se z toho vždycky točí hlava, když je to ovocné. A je mi z toho zle a je mi z toho na zvracení, (Alice).“* Někomu vyhovují spíš sladké příchuť: *„Nejvíce jsem měl jako borůvkové, ty borůvky mi, jako v čemkoliv, mi chutnaly nejvíce jakoby, cokoliv prostě jsem věděl, že jestli něco zkusím, třeba novýho, novou značku, tak jsem vždycky sáhl po borůvkách, protože jsem věděl, že mi to chutná a že to bude asi i tady dobrý (Max)“* Nejčastěji se tedy jedná o mentol, ovoce – borůvka, jablko, hruška, limetka, broskev, mango, dále tabák. Aleš a Albert zmínili, že od příchutě se odvíjí i síla nikotinových sáčků: *„Prostě u těch dvojek³, on už se těch dvojek moc jako druhů nevyrábí, těch příchutí. Takže většinou pak lidi jdou na ty čtverky⁴, kde jsou právě ty lepší příchuť a tak dále (Aleš).“*

Všichni respondenti popsali, že jsou situace, kdy užívají **v kolektivu**: *„Většinou to bylo takovej kolektivní spouštěč, někdo si otevřel puk, nabil si pytel pod ret a jako takový ten šok, že ostatní to viděli a taky si dali, že je to podle mě jako kuřáci a jeden z nich vytáhne cigáro, tak si všichni dají nebo tak, no, je to takový kolektivní. (Alan)“* Marie zdůraznila, že nejprve užívala v kolektivu kamarádů a s postupem času přešla k individuálnímu užívání: *„No tak od těch patnácti let to vlastně začalo tak, že jsem to používala...úplný začátek byl jen tak jako s kamarádama, když jsme si sedli, tak teď si nabijeme, teď prostě sedíme spolu,*

³ Označení síly nikotinových sáčků na číselné stupnici.

⁴ Označení síly nikotinových sáčků na číselné stupnici.

tak taková to jako sociální činnost. Pak to vlastně přišlo k tomu, že už jsem si začala nabíjet i sama a pak už to vlastně přešlo do aktivní závislosti. “ Šimon, Karel, Marie a Max dokonce zmínili, že když si s kamarády „nabíjí“, mají k tomu i určitý pozdrav: *„Třeba mám i kamarádku, spolužačku, která nežvýká, ale my, co žvýkáme, tak máme takový jakoby nedá se tomu říkat pozdrav, my tomu říkáme cheers, že vlastně těsně před nabíjením se takhle dá ten pytel do ruky a my se jakoby ťukneme a kamarádka, která nežvýká, tak když vidí, že nabiju, tak se se mnou ťukne, i když sama nežvýká (Marie).*“ Max popsal, že navíc s kamarády soutěžili, kdo bude mít sáček déle v ústech: *„A že jsme se i překonávali, kdo to bude mít dýl v puse. A pak to byla taková ta sranda, že já vydržím hodinu a pfuť, já jsem vydržel půl hodiny.“*

Všichni respondenti uvedli, že **aplikace sáčku není viditelná**, nicméně pokud by se na to někdo jiný zaměřil nebo by si to špatně aplikovali, tak to lze poznat. Podle Denisy to pozná především někdo, kdo také užívá: *„Tak mám shrnutý ten ret, protože ten ret se snaží obejmout ten pytel, takže mám shrnutý ret a je to vyboulené. Když třeba žvejkač vidí, že má někdo nabito, tak to pozná na první pohled, že někdo má nabito. Fakt je to vyboulené, je tam ten shrnutý ret, hůř se mluví, hůř se artikuluje, takže je to poznat.“*

V rozhovorech se mj. objevilo několik zmínek o tom, že užívání nikotinových sáčků je pro respondenty určité **naplnění potřeby** ve smyslu doplnění dávky nikotinu. Když tedy subjektivně tato hladina u nich klesne, je to impuls, aby si aplikovali nikotinový sáček. Nejde jim tedy o působení účinků, které sáčky vyvolávají. To konkrétně zmínilo šest respondentů. Tři z nich popsali, že užívají, protože už „si navykli mít něco v puse“. *„Ale prostě, když mám chuť, tak si prostě dám. Že to není jako, že bych si to měl na hodiny, prostě na minuty. To ne, prostě, když máš chuť, prostě začneš cítit, jak kdyby se ti chtělo třeba na záchod. ... Ale teď už je to takový, že jenom dodržíš si tu hladinu toho nikotinu, že to jako nic extra nedělá (Aleš).*

Dalším zajímavým aspektem užívání, je vnímání užívání jako **rituálu**. To zmínilo pět respondentů v nejrůznějších situacích, např. ráno, po cestě do školy, po jídle, na procházce, „ťukání“ sáčky o sebe před aplikací s kamarády nebo před spaním. *„My máme zase se ségrou, máme rituál prostě ranní Siberka, to je takové otevření našeho dne. Hnedka potom se probudíme, nějak se připravíme do školy a pak na cestě si dáme vyžvejky, už použité, protože by nás to jinak zabilo, protože čistá Siba ráno to je zabiják, takže já si dám vyžvejky, ono nás to hezky tak zase nám to nabudí tu hezkou hladinu toho nikotinu (Denisa).*

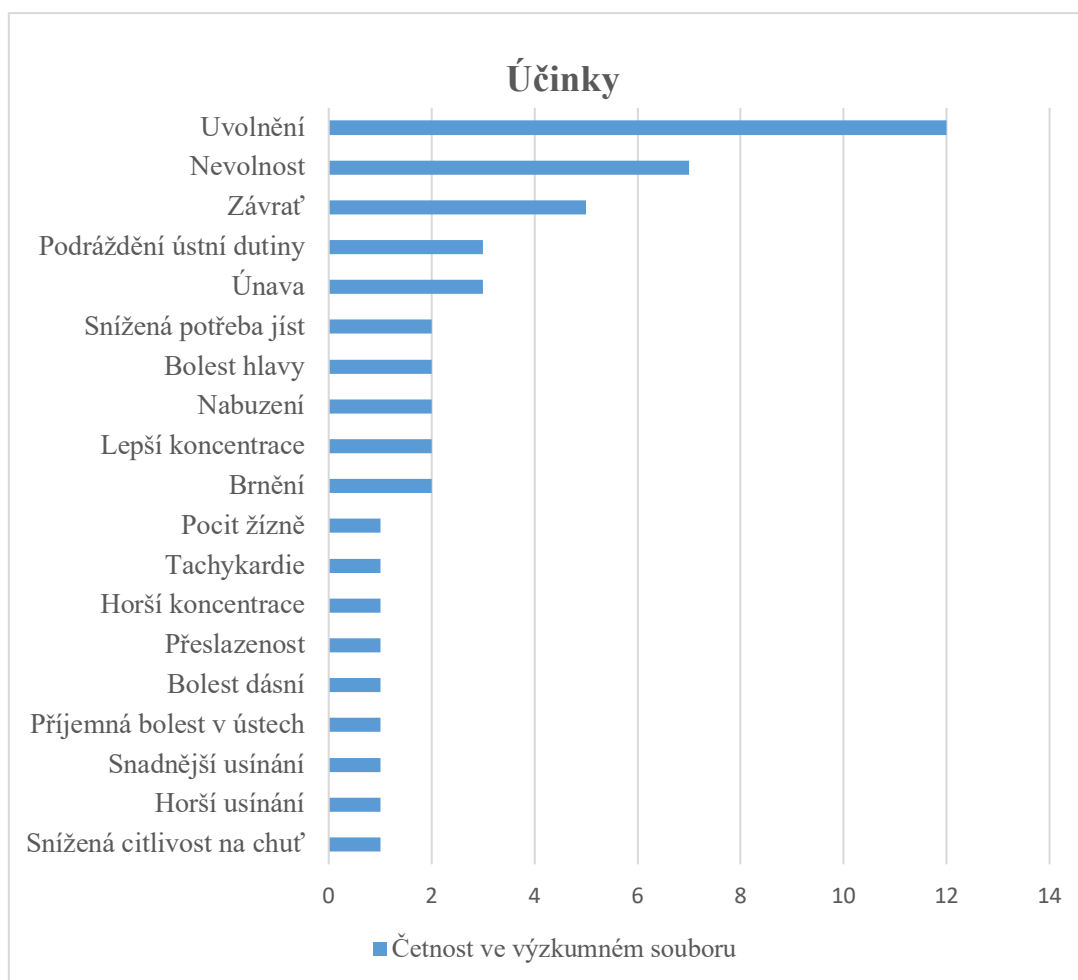
Ptali jsme se respondentů na to, zda se u nich vyskytují nějaké **psychické poruchy**, a jestli jim užívání sáček pomáhá zvládat tyto poruchy. Max popsal, že má diagnostikované ADHD, avšak nepopisoval větší výhody v užívání v souvislosti s ADHD: „... *Myslím si, že kvůli tomu uklidnění, že to určitě uklidnilo ten, třeba to tělo mělo tu energii, třeba zničehonic. A já jsem v tomhle momentu mohl nakládat s tím, že jsem si dal ten sáček. ... Ale to bylo, že jak jsem to měl tu hodinku v puse, tak to trvalo ten účinek, třeba dejme tomu dvě hodinky, Tak tělo bylo v klidu, takže mi to vlastně prakticky pomohlo trochu v ten moment. Ale nezdravou cestou vlastně.*“ ADHD zmínila také Anna, nicméně vliv nikotinových sáček na zvládání této poruchy negovala.

Někteří užívají nikotinové sáčky během **sportu**. Libor z důvodu většího nabuzení: „*Spíš si myslím, že mě to možná občas i motivuje jít něco dělat a zároveň, když třeba sportuju, hraju v florbal, takže když mám třeba florbal, tak si dám sáček a mě to i víc nabudí.*“ Alešovi pomáhalo užívání k lepší koncentraci a zbavení se strachu při provádění náročného triku ve freestyle scooteringu. Albert, Martin a Karel užívají během cvičení v posilovně.

U třech respondentů došlo během užívání k **pozitivní změně v běžných aktivitách**: „*Paradoxně jsem začal zanedbávat hraní na počítači s kamarádama, protože jsem prostě šel se projít ven se psem a vždycky jsem si jako vzal nějaký sáček (Alan).*“ Aleš vysvětlil, že se díky užívání zlepšil jeho výkon ve škole, protože si aplikoval sáček před testem a mohl se tak eliminovat stres. A Libor popsal, že ho mu užívání dodávalo více energie během hraní florbalu, jak zmiňujeme výše.

9.1.3 Účinky

Nyní se zaměříme na tělesné účinky popsané respondenty během užívání nikotinových sáček. Z důvodu větší přehlednosti uvádíme graf č. 1 se všemi popisovanými účinky. Graf je seřazený od nejčastějších po méně časté.



Graf č. 1: Účinky popisované respondenty

Jak tedy můžeme poznat z grafu, všichni respondenti z výzkumného souboru popsali, že pociťují **uvolnění** po aplikaci nikotinového sáčku. Většina z nich popsala uvolnění psychického rázu, tedy uklidnění, Šimon vysvětlil, že se jedná spíše o uvolnění svalů a Anna to připodobnila k pocitu lehkosti rukou. Daniela konkrétně zmínila, že se jedná o kombinaci jak fyzického uvolnění, tak psychického: „*Ten stav, to je to vypnutí, jak tomu říkáme a to je, že mi začaly brnět nohy, jo. Začaly mi brnět nohy, pak mi začaly brnět konečky prstů a já jsem třeba ležela a teď se mi to přesunulo do hlavy a fakt úplně mi to jako uklidnilo, uklidnilo myšlenky a jako jsem normálně přemýšlela, ale bylo to klidnější. A já jsem si říkala, za tenhle stav, kdy to mám urovnané, furt dokážu přemýšlet, furt dokážu fungovat, cokoliv, ale je to klidnější, tak za to to stojí.*“

Druhým nejčastěji zmíněným účinkem byla **nevolnost**. Někteří respondenti popsali, že jim po užití sáčku bylo na zvracení nebo se dokonce pozvraceli. To by se opět dalo označit spolu s dalšími účinky za příznaky **intoxikace nikotinem**. Zkušenost s užíváním, která by

odpovídala příznakům intoxikace nikotinem ať už se jednalo o prvotní zkušenost nebo zkušenost během užívání, popsalo devět respondentů. Vzhledem k tomu, že v naší kompetenci není určit, zda se už se jedná o intoxikaci, rozhodli jsme se tak kódovat výpovědi, ve kterých respondenti popsali pocity na zvracení nebo zvracení a v případě, že respondenti subjektivně označili zkušenost jako předávkování a popis odpovídal příznakům intoxikace podle Králíkové (2023), které připomínáme v kapitole 4. 1.

Třetím nejčastějším účinkem byla **závrať**. Kromě uvolnění byly dalšími pozitivními účinky **nabuzení, lepší koncentrace a snadnější usínání**. Max popsal navíc „**příjemnou bolest**“ v ústech v místě, kde si aplikoval sáček v souvislosti s poškozením dásní: „*To bylo tak tři, čtyři měsíce, to tam jako bylo, ale potom se to nějak jako řečeno zacelilo, takže to bylo znovu hladký, protože si myslím, že ten ret si udělal takový nějaký obranný mechanismus, že prostě když se praštím do stejného místa, tak asi prostě to pak jako zacelí a otupí se. Si myslím, že to tak jako bylo a neodradilo mě to, prostě jsem to jako nějak překonal. Protože zároveň ono mě to dělalo takovou příjemnou bolest jsem to rád hrozně moc.*“ Škodlivým následkům užívání, jako je např. poškození dásní, se budeme věnovat v tématu č. 5. Všechny ostatní účinky byly negativní povahy.

9.1.4 Obstarávání

Dostáváme se k tomu, jak si adolescenti nikotinové sáčky obstarávají. Osm respondentů z našeho výzkumného souboru vypovědělo, že mají nějaké **vyhrazené místo**, nejčastěji trafiky, kde jim nikotinové sáčky prodají i přesto, že jsou nezletilí. Čtyři respondenti zmínili, že jim k obstarávání na těchto místech pomáhá **starší vzhled**, kluci si nechávají narůst vousy, aby vypadali starší. Jinou fintu popsal Alan: „*Mám takovej jako vtipnej příběh, to bylo teda v Praze, tak to jsem si koupil úplně svůj první jako puk, a to si to si pamatuju, že jsem šel do trafiky a vlastně v Praze, jak je hromada lidí a hromada turistů, tak vlastně jsem jako nahodil německým přízvukem angličtinu a dělal jsem, že jsem turista a vlastně mi to prošlo a přišlo mi to hlavně vtipný. To je moje první zkušenost s kupováním v trafice vlastně nějakého takového výrobku a potom jsem to vlastně kupoval normálně. To bylo jako takovej můj první, že jsem se jako hodně bál a styděl, tak jak jsem zkusil tohle.*“ Další respondenti využívají k nákupu svých **plnoletých kamarádů nebo sourozenců**.

Co se týče rozpočtu, většina respondentů má příjem z **brigády**, ze kterého si platí nikotinové sáčky. Zbytek respondentů dostává **kapesné** od rodičů. Dva respondenti mají příjem z obojího.

Šimon poznamenal, že využívá **marketingových akcí** 1+1 zdarma při nákupu. Alice zmínila, že si nikotinové sáčky kupuje od kamarádka, který je prodává v rámci nějaké **propagační akce**. Albert popsál, že sáčky prodával ve škole: „*Ve škole to jelo nejvíc. Tam se aj ty lifty prodávaly hodně. To jsem i já prodával. Jeden lift za deset korun. Někomu dalšímu. Když jsem potřeboval. A to jsem třeba tenkrát kupoval jeden puk pro sebe a druhý na ten prodej. Když si vezmu, že jsem ten puk kupoval, nějaký obyčejný, ty Dopy za 104, těch liftů tam je 22. Já jsem to prodal za 220. Takže jsem dostal ještě profit stovku.*“ Max uvedl, že při nákupu nikotinových sáčků se dívá na **design** obalů, a kromě příchutí vybírá také podle toho.

Nejčastějšími **značkami** uváděnými respondenty byly Velo (dříve Lyft), Siberia (i v kontextu žvýkacího tabáku), Dope a Kurwa. Ojediněle zmíněnými byly ještě Tandr, Snatch, John Wick Supreme, AC, NO.

Někteří respondenti zmínili, kolik v průměru **utratí** za nikotinové sáčky. Pro ilustraci předkládáme několik příkladů. Šimon popsál, že utratí za týden 200–300 Kč, Alan vysvětlil, že si kupoval vždy 3–4 puky do zásoby na 2 měsíce, tudíž utratil 400–500 Kč., Albert a Max utratili měsíčně okolo 500 Kč.

9.1.5 Škodlivé následky

Dalším tématem souvisejícím s užíváním nikotinových sáčků jsou škodlivé následky plynoucí z jejich užívání. Pro přehlednost jsme vytvořili tabulku č. 3, která znázorňuje výskyt škodlivých následků u jednotlivých respondentů.

Tabulka č. 3: Výskyt škodlivých následků u jednotlivých respondentů

Respondent	Bolest zubů	Bolest hlavy	Bradykardie	Zásah do financí	Poškození dásní	Zažívací potíže	Zvýšená chuť k jídlu	Žluté zuby
Šimon								
Karel								
Libor								
Marie					•			
Aleš		•	•		•			
Martin	•				•			
Alice								
Anna								
Denisa				•	•	•		•
Alan				•	•			
Albert				•			•	
Max				•	•		•	

Z tabulky je tedy zjevné, že nejčastějším škodlivým následkem u respondentů v našem výzkumném souboru je **poškození dásní**.

Dotazovaní respondenti mj. sami zmínili jako škodlivý důsledek **finanční stránku užívání**, proto jsme tento aspekt zařadili. „*Jako jednorázově v těch patnácti dát nebo tenkrát dát nějakých 4-5 stovek jednorázově pro mě nebylo úplně jednoduchý za něco takovýho vlastně, takže vždycky potom jsem žil z korunu na korunu, dejme tomu na konci měsíce skoro no, takže to bylo takový jako blbý no, že jsem to úplně neměl vypočtený pořádně a kolikrát mně chyběly peníze na nějaké jako důležitější věci (Alan).*“

Albert a Max, kteří v době rozhovoru abstinovali od nikotinových sáček, popsali **zvýšenou chuť k jídlu** především jako důsledek **odvykání**. „*Ale zase si myslím, že negativní účinek kouření nebo užívání nikotinových sáček je to, že jsem začal hrozně jíst. Hrozně jíst, sladký, ne jako spíš sladký, ale vždycky mi to potěší. Začal jsem i na hašlerkách, když jsem přestal, tak to byly prostě orbitky, hašlerky a lízátko. Lízátko mi napodobovala tu cigaretu docela a bylo to sladké, takže i ten sáček (Max).*“

9.1.6 Znaký závislosti

V kapitole 4. 1 jsme se zabývali syndrom závislosti a charakterizovali jsme jednotlivé znaky závislosti. V rámci rozhovorů jsme se pokoušeli identifikovat, zda se u respondentů tyto znaky vyskytují. Pro přehlednost opět předkládáme tabulku č. 4 se znaky závislosti a výskytem u jednotlivých respondentů.

Respondent	Silná touha	Odvykací stav	Zvyšování tolerance	Pokračování v užívání přes ŠN	Změna v běžných aktivitách	Denní užívání nejméně 3 měsíce
Šimon	•	•	•			
Karel			•			•
Libor			•			•
Marie	•		•			
Aleš	•	•	•			•
Martin				•		
Alice						•
Anna	•	•	•			•
Denisa	•	•	•			•
Alan	•					•
Albert	•	•	•			
Max	•	•	•	•	•	•

Tabulka č. 4: Výskyt znaků závislosti u jednotlivých respondentů

Kritérium týkající se zhoršené schopnosti kontroly užívání jsme přímo nezjišťovali, avšak za zhoršenou kontrolu užívání by se dalo považovat užívání v méně vhodných situacích, a to např. ve škole, což uvedli všichni respondenti. Opět upozorňujeme na to, že Max a Albert v době rozhovoru již abstinovali, tudíž v jejich případě se splněná kritéria vztahují k době, kdy aktivně užívali nikotinové sáčky.

Jak je tedy patrné z tabulky, nejčastějším znakem závislosti bylo **zvyšování tolerance**. K tomu docházelo prostřednictvím zvyšování síly (množství) nikotinu v sáčku, častějším užíváním během dne nebo aplikací více než jednoho sáčku. Aleš zmínil, že začal

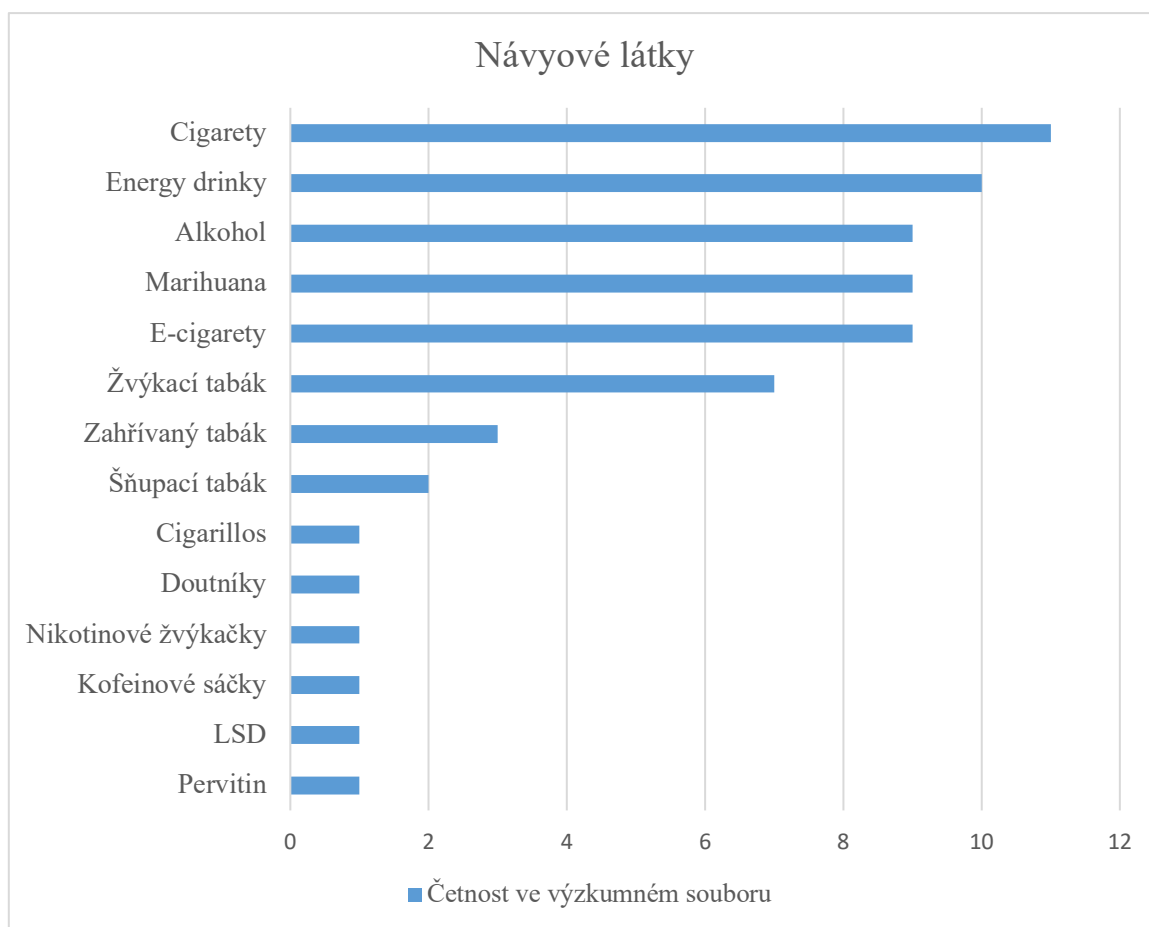
zvyšovat sílu nikotinových sáčků především kvůli tomu, že u silnějších sáčků jsou lepší příchutě.

Druhým nejčastěji zmíněným znakem byla **silná touha** neboli craving. Často se objevoval také **odvykací stav** po vysazení látky doprovázený fyzickými abstinenčními příznaky: „*Občas se mi klepou ruce, ale to není tolik. To jenom občas, když to nemám, třeba celý den si to nedám, nebo mě tak pobolívá hlava, nebo mám těžké nohy, tak to je docela časté u mě. Že mám prostě těžké nohy, tak si dám pod ret a ono to přestane. (Šimon)*“ A také psychickými abstinenčními příznaky: „*Občas zažívám nárůst agrese. S tím, že to je další i takový lehce skrytý důvod, proč ty sáčky беру. Pokud ten sáček nemám, tak se i bojím většinou kolikrát i sama sebe, co bych mohla udělat. Mohla bych na někoho zařvat, něco prostě provést s tím, že bych to vlastně ani nechtěla udělat. Jenže s tím, jak už ty nervy nabíhají, tak bych mohla vybuchnout (Anna).*“ Jiní respondenti popsali třes, podrážděnost, nejistotu, neklid, nervozitu, zvýšenou produkci slin a záškuby v ústech.

Marie řešila závislost na nikotinových sáčcích na **terapii**.

9.1.7 Návykové látky

Kromě užívání nikotinových sáčků nás zajímalo užívání jiných návykových látek u respondentů. Ptali jsme se, s jakými dalšími nikotinovými výrobky, alkoholem nebo drogami mají respondenti zkušenost. Z důvodu lepší orientace v datech připojujeme graf č. 2 ke znázornění všech návykových látek uvedených respondenty.



Graf č. 2: Návykové látky užívané respondenty ve výzkumném souboru

Nejčastější návykovou látkou, se kterou mají respondenti zkušenost, jsou **klasické cigarety**. Z nikotinových výrobků následují **elektronické cigarety**. Často byl zmíněný také **žvýkáci tabák**, většina respondentů uváděla konkrétně značku Siberia, která je známá vysokým obsahem nikotinu. Běžně dostupná balení značky Siberia dosahují 43 mg nikotinu na sáček. Kromě zkušenosti s jinými nikotinovými výrobky nás zajímalo, jaká byla u respondentů **motivace k vyzkoušení jiného nikotinového výrobku**. Ve výpovědích se opět nejčastěji objevoval vliv vrstevníků, kteří užívali daný nikotinový výrobek, což vedlo k tomu, že respondenti chtěli výrobek také vyzkoušet. Libor zmínil, že pro něj užívání elektronických cigaret nebylo dlouhodobě finančně výhodné. Denisa a Marie vysvětlily, že jim žvýkáci tabák připadá méně škodlivý, protože obsahuje přírodní tabák, kdežto nikotinové sáčky chemicky vyráběný nikotin. Denisa přešla na žvýkáci tabák úplně: „*Tak já jsem přešla, z nikotinových sáčků na žvýkáci tabák, protože nikotinové sáčky pak za prvé mi začaly strašně jako smrdět a zvedal se mi z nich žaludek a nebylo to jenom tím nikotinem, ale tím složením prostě, protože já jsem věděla, že je to jako, že je to chemický a hrozně mi*

to rozleptávalo trávicí trakt, jo. Prostě nám potom bylo špatně, měli jsme problém třeba se stolicí nebo něčím a prostě nebylo to úplně v pohodě. A pak moje ségra vlastně přešla na žvýkáci tabák a říkala, hele, zkus tady Siberku. A já říkám, jo, hele, tak jo, hrozně to smrdělo, jo, takže já jsem si nabíla, zase jsem se pozvracela, ale už jako jsem na to byla zvyklá, říkala jsem si, že to není první ani poslední zkušenost, kterou mám se zvracením z tabákových výrobků. No a pak jsem tak plynule přešla na ten žvýkáci tabák a do teďka, do teďka vlastně žvýkám, no, aktivně.“

Hojně zmiňovanou návykovou látkou byly **energetické nápoje**. Z deseti respondentů, kteří užívají energetické nápoje, dva zmínili, že je pijí denně. Tři respondenti uvedli, že v minulosti pili energetické nápoje, což vedlo k různým psychickým a fyzickým problémům a z těchto důvodů je museli přestat pít.

Alkohol byl u respondentů také poměrně častou návykovou látkou. Většina zmínila, že co se týče množství, tak vypijí 1-2 piva nebo skleničku vína na nějaké společenské akci. Ovšem vyskytly se i zmínky o větším množství, které na druhou stranu často vedly k tomu, že respondenti užívání alkoholu omezili částečně nebo úplně: „*Když začala korona, tak jsme si našli partu a pili jsme každý den, v rozsahu třeba půl roku. Ve čtyřech třeba basa piva jsme dali, takže na jednoho tak pět, šest piv plus dvě flašky tvrdého padly. A my jsme si pak udělali svoji hladinku, takže už pak jsme vyžadovali víc. Byla distanční výuka, my jsme byli rozjaptaný, protože jsme začali experimentovat, já jsem začala třeba utíkat z domu v noci, protože samozřejmě vaše rodiče nechťejí, abyste se v noci potulovali s nějakými pochybnými lidmi. A když jsem pak začala chodit do školy, tak to jako pokračovalo. Ale už ne tak často. A potom, když jsem chvíli nepila a pak jsem se právě opila, tak jsem pak měla třídení nebo týdenní kocovinu. A já jsem zjistila, aha, ty játra už to nezvládají prostě. Takže jsem s tím sekla prostě. (Denisa)“*

Pokud jde o nelegální návykové látky, často zmiňovaná byla **marihuana**. Kromě toho jeden respondent zmínil **LSD** a jiný zkušenost s **pervitinem**.

V kontextu návykových látek nás zajímalo, zda respondenty baví **experimentovat** s návykovými látkami ve smyslu zkoušet různé návykové látky. Šest respondentů poznamenalo, že ano. Zpravidla si ale uvědomovali svoje a hranice a to, že nejsou otevření všem návykovým látkám.

9.1.8 Okolí

Zabývali jsme se také tím, jak na užívání nikotinových sáčků reaguji **zákonní zástupci** respondentů a **škola**. U všech ostatních respondentů kromě Šimona a Alana o nikotinových sáčcích zákonní zástupci vědí. Když se o tom dozvěděli, tak jejich reakce byla mnohdy taková, že respondentům sdělili, že je v tomto ohledu nebudou podporovat a postupně začali užívání tolerovat. Nikdo z respondentů se nesetkal s vyloženě negativní reakcí. Přestože o tom rodiče ví, Karel a Libor nikotinové sáčky před nimi **skrývají**, podobně Alan je v době užívání skrýval a Šimon je skrývá doposud, protože o tom rodiče neví: „*Daří se mi to dobře tajit. Dávám si na to pozor, že si to třeba ani neuchovávám. Že to hned vyhazuju, jakmile mi to dojde. Ten puk. Většinou když jsem ve městě třeba, tak to vyhodím někam do koše.*“ Ostatní respondenti od té doby, co se o tom rodiče dozvěděli, tak nikotinové sáčky **neskrývají**. Denise, když vysvětlila, že díky užívání přestala kouřit, občas otec pár puků koupí. Sám totiž kouří. Podobně Maxovi nabídla matka potom, co se o tom dozvěděla, že mu přidá kapesné, Max vypověděl, že to odmítl. Martin v zařízení, které navštěvuje, uchovává užívání nikotinových sáčků v tajnosti před zdejšími vychovatelkami.

Všichni respondenti zmínili, že jejich **škola** zakazuje užívání návykových látek ve škole, některé školy zpřesňují, že se jedná i o nikotinové sáčky. Nicméně většinou se tím vedení školy a učitelé více nezabývají, což sami respondenti vysvětlují diskretností nikotinových sáčků, tzn. že samotná aplikace je v celku nenápadná. Pokud se učitelům podaří někoho přistihnout, většinou řeknou, ať to vyhodí do koše nebo to zcela ignorují. Pouze Libor a Marie zmínili, že v posledním roce se na zákaz užívání začalo více apelovat, protože přibývaly případy ve škole v souvislosti s užíváním nikotinových sáčků: „*Vlastně nejvíc, co škola udělala, bylo, že zašla do trafiky a řekla, odted' si prostě musíte žádat od všech, co vypadají pod 18 občanku, jinak bude problém s policií. Jinak všechno, nějaké preventivní programy nebyly (Marie).*“

Zajímalo nás i to, jestli škola reaguje na užívání nikotinových sáčků u adolescentů **preventivními opatřeními**. To konkrétně poznamenali 4 respondenti. Libor popsal každoroční anonymní screening užívání nejrozličnějších návykových látek. Alan zmínil přednášku na základní škole, která se týkala také různých návykových látek, ale došla řeč i na nikotinové sáčky. U Maxe na škole proběhla také beseda o nikotinu, nicméně byla určená jen pro některé ročníky, načež Max reagoval tím, že zrovna on v té době potřeboval pomoc se závislostí, ale pro jejich ročník preventivní program určený nebyl. Pozitivní zkušenost s preventivním programem popsala Anna: „*Mně se to celkem líbilo, s tím, že ten*

člověk se s tím dal tu práci, aby nám to tam odprezentoval, tak nějak jsem se snažila zapojovat na různé otázky, nějaké aktivity. Pak tam padla teda otázka, kdo nějaké používal nebo užíval nějaký takovýhle, nikotinový ty, a já jsem se vlastně přihlásila, že já. A ostatní jenom jakoby seděli a prostě koukali, i když tam teda jsou i další lidé, co to berou, ale já se jako by za to nestydím, protože je to prostě už, řekněme, součástí mě.“

9.1.9 Náhled

V neposlední řadě jsme věnovali pozornost tomu, jak sami respondenti nahlíží na užívání nikotinových sáčků. Nejprve jsme se ptali na to, jestli považují užívání za něco, co by pro ně bylo „cool“ jakožto pro mladou generaci. Většina vypověděla, že pro ně užívání není něco, co by se dalo označit slovem cool: *„Není to cool, nebo takhle, já jsem jako na gymplu, kde je to spojené s bezpečnostně právní činností, tam máme ještě druhý obor, můžu tedy říct, že z hlediska nás, gympláků, to cool rozhodně není, je to něco, čím my se prostě nechlubíme, je to věc, na kterou nejsme pyšní, nemůžu soudit vlastně, z jaké strany to potom berou ti lidé, co chodí na tu bezpečnostně právní činnost, vím, že tam jsou někteří lidé, kteří se tím vyloženě vychloubali, takže ti to asi jako kvůli vidí, ale ten kolektiv, ve kterém se pohybuju, já to jako cool nevidí (Marie).“* Albert zmínil, že na počátku užívání to v jeho partě bylo cool, současně to vnímá jako něco, čemu by se raději býval vyvaroval. Podobně Max popsal, že to pro něj nebylo „něco cool“, ale zároveň způsob, jak se zařadit do kolektivu tím, když začne užívat taky.

Zajímalo nás, jestli si respondenti myslí, že je užívání sáčků **škodlivé**. Všichni vypověděli, že ano, pouze Alice měla nevyhraněný názor na škodlivost. Dále jsme se ptali, jak pohlíží na **škodlivost v porovnání s cigaretami**. Devět respondentů jasně deklarovalo, že nikotinové sáčky jsou méně škodlivé v porovnání s cigaretami, Martin je toho názoru, že nikotinové sáčky jsou škodlivější a Marie s Alanem mají nevyhraněný názor: *„Není to karcinogenní, není tam nic se by se pálilo, i tak si myslím, že to může být větší jako past než cigarety, vlastně kvůli těm, podle mě jako až směšně vysokým dávkám nikotinu, který to má a kvůli tomu může člověk jednoduše neodhadnout to množství a může mu to docela zatočit světem. Myslím si, že se na to dá i jako jednodušeji navyknout a že je to takový příjemnější, když prostě někomu třeba nevoní cigára, tak prostě si ho nedá, ale tady je to hezky voní, je to taková protáhnutá žvýkačka a máte to pod rtem, kde to ani nejde vidět, že to máte a pak se s tím dá naučit mluvit takže to jde úplně zamaskovat. Nevím, jestli je to škodlivější, ale myslím si, že to je určitě návykovější (Alan).“*

Jako **konkrétní škodlivé následky** užívání nikotinových sáček jmenovali respondenti nejčastěji **poškození dásní a zubů**. Ojedinele zmiňovali rakovinu, ztrátu chuti, poškození hltanu, ovlivnění kardiovaskulárního systému, závratě, nespavost, nevolnost, bolest hlavy, poruchy trávicího traktu, nadýmání a tachykardii.

Dotazovali jsme se i na to, zda vědí, jaké jsou **negativní důsledky užívání nikotinu obecně**, nejen prostřednictvím užívání nikotinových sáček. Pět respondentů jmenovalo **riziko vzniku závislosti**, dále riziko rakoviny, horší koncentraci, kardiovaskulární choroby, poškození jater, negativní dopad na psychiku při odvykání a neplodnost. Šimon popsal, že užívání nikotinu může být dle jeho názoru i zdraví prospěšné: *„Je v určitých studiích dokázáno, že nikotin jako v čistý formě sám o sobě je pro tělo i prospěšnej, ale ne v tom, v té kombinaci se vším tím, co obsahují, jak ty sáčky, cigarety a všechno ostatní. Že třeba nikotinový spreje, a nikotinový žvejkačky jsou vlastně zdravá forma užívání.“*

Osm respondentů mělo **povědomí o regulaci** prodeje nikotinových sáček, zbylí čtyři nikoliv. Objevovaly se různorodé reakce na tuto regulaci: *„Vím to a je to pro mě docela šokující zpráva upřímně. Ale ono se určitě najde spousta cest, jak to zase obejít. Jenom bude horší to sehnat (Šimon)“*; *„Je to určitě dobře, protože vím, že spousta o dost mladších lidí to užívá čím dál tím víc a i děti (Libor)“*; *„No, každopádně je mi to úplně jedno, protože za chvíli mi je stejně osmnáct (Aleš)“*.

9.1.10 Motivace k abstinenci

Posledním tématem, kterému se budeme věnovat, je **motivace respondentů k abstinenci**. Chtěli jsme se tedy dozvědět, zda naši respondenti chtějí s užíváním přestat. Čtyři respondenti odpověděli, že ano, další čtyři, že nechtějí s užíváním přestat. Jeden respondent neměl v tomto ohledu jednoznačnou odpověď.

Jak popisujeme na začátku, v našem souboru jsou tři respondenti, kteří **v době rozhovorů abstinovali od nikotinových sáček**. Připomínáme, že se jedná o Alana, Alberta a Maxe. Rovněž u nich jsme chtěli vědět **důvody**, které je k tomu vedly. Albert i Max zmínili finanční nákladnost užívání. Alan a Max si uvědomili, že chtějí přestat ve chvíli, kdy užívali subjektivně ve větší míře a sami pocítili, že to není prospěšné: *„Nedokázal jsem stresové situace nijak jinak zvládnout než s tím. Byl jsem v období klauzur a měl jsem zrovna i rozchod s přítelkyní a takové věci. A prostě se mi to právě i třeba zdvojnásobilo ty dávky. Třeba, že jsem měl čtyři sáčky naráz klidně. Prostě jsem si uvědomil, že to není úplně dobrý. A zdravý si myslím. Tak jsem si řekl a dost. Třeba při pohovoru si nebudu moct dát*

sáček. Co jako budu v ten moment dělat? No nic, budu vystresovaný, budu se jim tam klepat, budu tam na to myslet. Co si asi oni budou o mě myslet. To byla taková moje myšlenka o tom jako celkově. Takže proto jsem se tak jako rozhodl pro sebe skončit (Max).“ Samotný **průběh** odvykání nebyl pro Alana příliš náročný, Albert v době rozhovoru abstinovat teprve 4 dny a větší chuť na sáček pociťoval právě onen čtvrtý den, nicméně se mu to podařilo překonat. Tehdy poznamenal, že v reakci na odvykání pociťoval mnohem větší chuť k jídlu a na zmírnění abstinčních příznaků mu pomáhaly žvýkačky. Obdobě řešil průběh abstinence Max, kterému pomáhaly lízátko, hašlerky a žvýkačky, které mu napodobovaly sáčky a svou chutí také připomínaly. Max v době rozhovoru abstinovat rok a půl, Alan jeden rok.

Dotazovali jsme se i ostatních respondentů, jestli někdy **zkoušeli přestat užívat**. Pět respondentů vypovědělo, že ano. Šimon zkoušel přestat, ale po měsíci v partě kamarádů se k tomu zase vrátil. Libor neužíval jeden rok a místo sáčků v té době užíval elektronické cigarety. Denisa přešla z nikotinových sáčků na žvýkácký tabák, nicméně se nezmiňovala o tom, že by úplně přestala užívat nikotinové sáčky. Karel také přerušil užívání na jeden měsíc a konstatoval, že to bylo nudné. Marie vysvětlila, že když na konci školního roku uvádá stres, tak je v létě schopná přestat úplně.

9.2 Zodpovězení výzkumných otázek

Nyní budeme věnovat pozornost zodpovězení výzkumných otázek, které jsme si stanovili na začátku výzkumu.

VO1: Jaké jsou okolnosti zahájení užívání nikotinových sáčků u adolescentů?

Na počátku užívání nikotinových sáčků se objevuje vliv vrstevníků nebo dokonce tlak vrstevníků, které vedou k tomu, že adolescenti poprvé vyzkouší nikotinové sáčky v nezletilém věku, konkrétně v našem souboru v období 13–16 let. Jinou motivací k vyzkoušení těchto výrobků je nahrazení jiného nikotinového výrobku, např. v situaci kdy si adolescent nemůže dát cigaretu anebo úplné nahrazení jiných nikotinových výrobků, přičemž nikotinové sáčky představují náhradní uspokojení v případě odvykání. Dalším motivem je užívání ve stresových situacích, ojedinele kvůli příchutím nebo závratí, kterou nikotinové sáčky vyvolávají. První zkušenost bývá doprovázena nepříjemnými tělesnými účinky, které v některých případech lze charakterizovat jako příznaky intoxikace nikotinem.

VO2: Jaký je průběh užívání nikotinových sáčků u adolescentů?

Dávkování a síla nikotinových sáčků jsou značně individuální, množství nikotinu se pohybuje v rozmezí od 6 mg do 25 mg na sáček a dávkování ve většině případů probíhá několikrát za den. První dávku si respondenti dají zpravidla ráno. Všichni respondenti užívají ve škole, a to jak o přestávce, tak během vyučování, převážně během „odpočinkových hodin“ nebo v situacích zvýšeného stresu. Délka aplikace se pohybuje v řádech minut až po hodinu a třicet minut. Účinky nastupují v rozmezí sekund až 10 minut. Někteří respondenti užívají jeden sáček opakovaně nebo si aplikují více než jeden sáček najednou. Objevily se i případy užití sáčku s obsahem více než 50 mg nikotinu. Mezi nejoblíbenější příchutě patří mentol, ovocné – borůvka, jablko, hruška, limetka, broskev, mango a dále tabák. Užívání u všech respondentů mimo individuální užívání probíhá rovněž v kolektivu vrstevníků. Dle výpovědí aplikace sáčku není viditelná, ovšem v určitých případech jde poznat. Nejčastějšími účinky jsou uvolnění, nevolnost a závrať, mj. popisovanými účinky byly také zvracení nebo pocit na zvracení, které by se daly považovat za příznaky intoxikace. Vyskytly se zmínky o rozmanitých aspektech užívání, např. užívání jako rituál, užívání jako naplnění potřeby nebo užívání při sportu. Ojedinele vedlo užívání k subjektivně vnímané pozitivní změně v běžných aktivitách. Objevila se také o užívání v souvislosti se zvládáním psychické poruchy, specificky šlo o ADHD.

VO3: Jak si adolescenti nikotinové sáčky obstarávají?

Adolescenti v našem výzkumném souboru si nikotinové sáčky obvykle obstarávají na nějakém vyhrazeném místě, nejčastěji v trafice, kde jim nikotinové sáčky prodají. K tomu jim pomáhá starší vzhled, jiní využívají k nákupu svých plnoletých kamarádů a sourozenců. Většina respondentů má příjem z brigády, ze kterého si hradí nikotinové sáčky nebo dostávají kapesné od rodičů, někteří mají příjem z obojího.

VO4: Jak adolescenti nahlíží na užívání nikotinových sáčků?

Drtivá většina nepohlíží na užívání nikotinových sáčků jako na něco, co by pro ně bylo „cool“ a chtěli se s tím chlubit. V našem výzkumném souboru převážně panuje názor, že užívání nikotinových sáčků je škodlivé, za to méně škodlivé než užívání cigaret. Respondenti nejčastěji jmenovali poškození dásní a zubů jako možný škodlivý důsledek užívání a závislost v případě užívání nikotinu obecně bez ohledu na formu.

VO5: Vyskytují se u mladistvých uživatelů nikotinových sáček škodlivé následky užívání?

Nejčastějším škodlivým následkem užívání u respondentů v našem výzkumném souboru bylo poškození dásní. Následoval zásah do financí. Dále se vynořily zmínky o bolesti hlavy, zubů, bradykardii, zažívacích potížích, žloutnutí zubů a zvýšené chuti k jídlu především v rámci odvykání.

VO6: Splňují mladiství uživatelé nikotinových sáček kritéria závislosti?

Nejfrekventovanějším znakem závislosti bylo zvyšování tolerance, následovala silná touha (craving) a abstinенční příznaky při vysazení. Vzácně se vyskytlo také pokračování v užívání i přes škodlivé následky a negativní změna v běžných každodenních aktivitách v souvislosti s užíváním. Za potíže s kontrolou užívání lze považovat užívání v méně vhodných situacích, a to např. ve škole, což se týká všech respondentů. Dvě třetiny respondentů užívá denně déle než 3 měsíce.

10 DISKUZE

V této části práce se zaměříme na interpretaci námi zjištěných výsledků, které porovnáme s relevantní odkazy na odbornou literaturu. Zamyslíme se nad možnými přínosy a limity práce a navrhneme případné strategie prevence užívání nikotinových sáčků u adolescentů.

Cílem práce je popsat zkušenosti adolescentů s užíváním nikotinových sáčků. Z tohoto důvodu jsme pojali výzkum co nejširěji a z provedených rozhovorů se nám vynořilo následujících deset témat: počátek užívání, současné užívání, účinky, obstarávání, škodlivé následky, znaky závislosti, návykové látky, okolí, náhled a abstinence. Ke zjištěním vzniklých v rámci těchto témat se nyní vrátíme.

Prvním vzniklým tématem je počátek užívání, které mapuje okolnosti zahájení užívání nikotinových sáčků u adolescentů. Z analýzy vyplynulo, že na počátku užívání se objevuje vliv vrstevníků nebo dokonce vrstevnický tlak, které mají za následek zahájení užívání nikotinových sáčků v nezletilém věku, v případě našich výsledků se věk první zkušenosti pohyboval v rozmezí 13-16 let. Může se jednat také o způsob, jak se zařadit do kolektivu. Vliv vrstevníků je jedním z ústředních rizikových faktorů pro zahájení užívání návykových látek (Henneberger, 2021) a nabývá na významu zejména v období adolescence, kdy se zvyšuje ochota riskovat (Gardner & Steinberg, 2005). Přitažlivost nikotinových sáčků pro adolescenty spočívá mj. v nahrazení jiného nikotinového výrobku v situacích, kdy není možné nebo vhodné užívat např. cigarety. Zároveň nikotinové sáčky nevytváří žádný kouř a použitý sáček lze vložit do přihrádky, která je součástí balení. To je v souladu se zjištěním Plurphanswat et al. (2020). S tím souvisí také užívání nikotinových sáčků jako prostředku náhradního uspokojení během odvykání od jiného nikotinového výrobku, v případě našich zjištění od klasických cigaret nebo elektronických cigaret, což se také ukazuje jako jeden z důvodů zahájení užívání nikotinových sáčků, nicméně podle autorů Gaiha et al. (2023) je tomu tak spíše u dospělých než u adolescentů. Autoři Heinly & Walley (2023); Havermans et al. (2021); Robichaud et al. (2020) a Harrell et al. (2017) připisují přitažlivost nikotinových sáčků u adolescentů zejména rozmanitým příchutím, které sáčky nabízí. V našem případě to jako hlavní motivaci k zahájení užívání uvedl pouze jeden respondent. Lze předpokládat, že v případě ostatních respondentů jsou příchutě možným udržovacím faktorem užívání. V našich výsledcích se objevily také případy užívání ve stresových situacích, např. ve škole nebo při adrenalinovém sportu. Podobně Králíková

(2023) uvádí potřebu zlepšení výkonu a soustředění jako možné motivy pro užívání nikotinu u dětí. Dle našich zjištění bývá první zkušenost doprovázena nepříjemnými tělesnými účinky, tzn. nejčastěji nevolností, závratí, bolestí hlavy, zmateností, ale také náhlým přívalem energie nebo uvolněním svalů. Někteří respondenti uváděli zvracení nebo pocit na zvracení po první aplikaci sáčku, což by se spolu s dalšími účinky, které uvádí Králíková (2023) dalo považovat za příznaky intoxikace nikotinem.

Druhým pojmenovaným a rozsáhlejším tématem je současné užívání, ve kterém jsme se zaměřili na průběh užívání a aspekty s ním spojené. Dávkování a síla nikotinových sáčků je značně individuální. Množství nikotinu se pohybuje mezi 6 mg až 25 mg na sáček, přičemž většinou dochází k dávkování několikrát za den. Respondenti obvykle začínají první dávkou ráno, a to před příchodem do školy nebo během první hodiny. Dávkování pokračuje dál s postupem dne a třetina respondentů si aplikuje sáček také před spaním. Užívání u všech respondentů probíhá také ve škole, a to buď o přestávce nebo během vyučování. Opět zde přichází v úvahu vliv vrstevníků, protože užívání ve škole se často děje ve skupině vrstevníků. V případě vyučování se jedná většinou o nenáročné hodiny nebo hodiny s učiteli, kteří se případným užíváním na svých hodinách moc nezabývají. Tři respondenti konkrétně uvedli, že užívají ve škole kvůli stresovým situacím, tzn. před náročnými předměty, písemnými testy nebo když ve škole dochází k šikaně. I tady odkazujeme na potřebu zlepšení výkonu a soustředění jako možné motivy užívání uvedené Králíkovou (2023). Jeden respondent explicitně zmínil, že užívání nikotinové sáčky ve škole z toho důvodu, že si nemůže dát cigaretu.

Délka aplikace se pohybuje v řádech minut až po hodinu a třicet minut, někteří respondenti si ponechávají sáček v ústech i potom, co přestane účinkovat v případě, že se jedná o dobrou příchut'. Účinky nastupují v rozmezí sekund až deseti minut. Výrobci doporučují dobu užívání přibližně 30 minut, nicméně autoři McEwan et al. (2022) dospěli ve své studii k závěrům, že v případě jimi zkoumaných nikotinových sáčků bylo maximální plazmatické koncentrace dosaženo po 60-65 minutách. Kromě délky užívání je skutečná koncentrace nikotinu v krevní plazmě ovlivněna různými faktory, tudíž skutečná délka se individuálně liší. Polovina respondentů užívá jeden sáček opakovaně, tři respondenti uvedli, že někdy užívají více než jeden sáček najednou. Méně než polovina respondentů popsala zkušenost s nikotinovým sáčkem, který obsahoval více než 50 mg nikotinu, tři respondenti zmínili zkušenost s nikotinovým sáčkem, který dosahoval až 100 mg nikotinu. Podotýkáme, že smrtelná dávka nikotinu se pohybuje v rozmezí 50-60 mg, nicméně podle autorů je přijetí

smrtné dávky zejména prostřednictvím kouření téměř nemožné, protože nauzea a zvracení doprovázející intoxikaci brání v dalším užívání (Švihovec et al., 2018). Všichni dotazovaní potvrdili, že aplikace sáčku není zjevná, avšak pokud by se na to někdo další soustředil nebo by byla aplikace provedena nesprávně, pak si toho lze povšimnout. Tento aspekt bývá uváděn jako jedna z výhod užívání nikotinových sáčků (Kolomazník, 2023; Plurphanswat et al., 2020).

Co se týče příchutí, někomu vyhovují spíš sladké ovocné příchutě (např. borůvka, jablko, hruška, limetka, broskev a mango), někomu zase mentolové nebo příchut' tabáku. Dva respondenti vysvětlili, že v některých případech se od příchutě odvíjí i síla nikotinových sáčků, protože určitá „síla“ třeba nenabízí tolik příchutí jako jiná. Mimo individuální užívání užívají všichni respondenti kolektivně. Objevil se i případ, kdy respondentka začala s užíváním nejprve v kolektivu a poté přešla k individuálnímu užívání. Na tomto příkladu je tedy opět patrný vliv vrstevníků, který se značnou měrou podílí na zahájení a pokračování v užívání, jak popisují již zmínění autoři Henneberger (2021) a Gardner & Steinberg (2005). Třetina respondentů dokonce provádí „kolektivní pozdrav“ při společné aplikaci sáčků a také byl zaznamenán případ, kdy se respondent s vrstevníky překonával, kdo bude mít sáček déle v ústech. Pro některé respondenty je užívání naplněním určité potřeby ve smyslu doplnění jisté hladiny nikotinu. Když tedy subjektivně pocítí pokles této úrovně, je to signál pro ně, aby si aplikovali další nikotinový sáček. Tito respondenti uvedli, že už necítí účinky sáčků, ale jen doplňují hladinu nikotinu. Jiní respondenti vnímají v určitých situacích užívání jako svůj rituál, např. ráno, po cestě do školy, po jídle, na procházce, rituálem je pro ně výše zmíněný kolektivní pozdrav nebo před spaním. O těchto aspektech by se dalo uvažovat jako o možných znacích rozvíjející se nebo již rozvinuté závislosti.

Psychické poruchy (např. ADHD) bývají uváděny jako jeden z rizikových faktorů rozvoje návykových látek (Swadi, 1999). V našem souboru se vyskytl případ užívání nikotinových sáčků jako prostředek zvládání ADHD. V jiném případě přítomnosti ADHD u respondenta se neukázalo užívání nikotinových sáčků jako kompenzace některého z deficitů u poruchy pozornosti s hyperaktivitou. Své opodstatnění pro respondenty může mít užívání nikotinových sáčků během sportu, z důvodu většího nabuzení nebo lepší koncentrace a zbavení se strachu při adrenalinovém sportu. To opět souvisí s možnými motivy užívání uvedené Králíkovou (2023). U třech respondentů dokonce došlo k subjektivně pozitivní změně v běžných aktivitách v důsledku užívání, konkrétně šlo

o zlepšení výkonu ve škole, při sportu nebo nahrazení hraní na počítači procházkami venku, během nichž si respondent aplikoval sáček.

Třetím samostatným tématem jsou účinky nikotinových sáčků. Nejčastějším popisovaným účinkem bylo uvolnění, ať psychického rázu ve smyslu uklidnění nebo uvolnění svalů, případně kombinace obojího. Druhým nejčastěji zmíněným účinkem byla nevolnost. Někteří z účastníků rozhovorů vyjádřili, že po užití sáčku cítili nevolnost až do míry, kdy měli nutkání zvracet, nebo dokonce došlo k zvracení. Tyto příznaky lze dále považovat za indikátory nikotinové intoxikace spolu s dalšími symptomy, které popisuje Králíková (2023). Třetím nejčastěji popsáním účinkem byla závrať. Dalšími pozitivními účinky byly nabuzení, zlepšení koncentrace a snadnější usínání. Tyto výsledky jsou analogické ke zjištěním Kolomazníka (2023), který rovněž popsal jako nejčastější pozitivní účinek uvolnění a nevolnost a závrať jako nejčastější negativní účinky v rámci jeho výzkumu.

Následuje téma obstarávání. Tři čtvrtiny respondentů si obstarávají nikotinové sáčky na nějakém vyhrazeném místě, kde mají jistotu, že jim sáčky prodají, přestože jsou nezletilí. Obvykle jim k tomu pomáhá starší vzhled, kluci si nechávají narůst vousy, aby tak vyvolávali dojem plnoletosti. Jiní respondenti získávají nikotinové sáčky skrze své plnoleté kamarády nebo sourozence. Většina respondentů má příjem z brigády, ze kterého si platí nikotinové sáčky, nebo kapesné od rodičů, někdo disponuje obojím. Navzdory mínění Euromonitor International (2020); Heinly & Walley (2023); Birdsey (2023) a Kulhánka (2023) si nikotinové sáčky na základě designu obalů vybírá pouze jeden respondent v našem výzkumném souboru. Nutno podotknout, že tento respondent studuje uměleckou školu, tím pádem zaměření na vzhled obalů může být u něj větší než u jiných respondentů. Domníváme se, že i u zbytku respondentů hraje roli vzhled obalů a propagace nikotinových sáčků na internetu, zejména influencers, nicméně pravděpodobně se tak děje nevědomě, což je ostatně princip mnoha reklamních prostředků. Jiný respondent uvedl, že využívá marketingových akcí 1+1 zdarma při nákupu, další respondentka zmínila, že si nikotinové sáčky kupuje od kamarádka, který je prodává v rámci nějaké propagační akce. Nejčastějšími značkami uváděnými respondenty byly Velo (dříve Lyft), Siberia (i v kontextu žvýkacího tabáku), Dope a Kurwa. Ojediněle zmíněnými byly ještě Tandr, Snatch, John Wick Supreme, AC, NO.

Nyní se dostáváme k pátému tématu, kterými jsou škodlivé následky plynoucí z užívání nikotinových sáčků. Nejčastějším škodlivým následkem u respondentů v našem

výzkumném souboru je poškození dásní. To je v souladu s se studií Yaragani (2020), která prokázala zvýšené riziko parodontálních problémů v souvislosti s užíváním nikotinových sáček. Třetina adolescentů v našem výzkumném souboru mj. charakterizovala jako škodlivý důsledek zásah do financí, který dle slov jednoho z respondentů není snadno zvládnutelný pro každého a útrata za nikotinové sáčky často vedla k tomu, že některým respondentům nezbyli peníze na nic jiného. Na druhou stranu finanční stránka nikotinových sáček byla u dvou respondentů jedním z důvodů abstinence od nikotinových sáček. Tito abstinující respondenti také popsali zvýšenou chuť k jídlu především jako důsledek odvykání.

V šestém tématu jsme se zaměřovali na znaky závislosti. Pokoušeli jsme se identifikovat, zda někteří respondenti splňují kritéria pro závislost. Ve výzkumném souboru se nejčastěji objevovalo zvyšování tolerance, které se projevovalo zvýšením síly nikotinových sáček, častějším užíváním během dne a aplikací více sáček. Někteří respondenti zvyšovali sílu sáček kvůli lepším příchutím. Dalším významným znakem byla silná touha neboli craving. Často se objevovaly také somatické a psychické abstinenní příznaky, jako je třes, bolest hlavy, podrážděnost, neklid nebo zvýšená produkce slin. Dle MKN-11 (WHO, 2024) se závislost na nikotinu stanovuje v případě, kdy jsou přítomny alespoň 3 znaky závislosti obvykle po 12 měsících užívání nebo v případě denního až téměř denního užívání po dobu alespoň 3 měsíců. Dvě třetiny respondentů ve výzkumném souboru užívají denně déle než 3 měsíce. Diagnostická vodítka pro stanovení závislosti by splnili tři respondenti. Nicméně v naší kompetenci není stanovovat diagnózu závislosti, uvedená kritéria u jednotlivých respondentů slouží spíše k pochopení mechanismů možného rozvoje závislosti. Jedna respondentka vyhledala pomoc se závislostí, konkrétně řešila závislost na terapii.

Také nás zajímalo, zda mají respondenti zkušenost i s jinými návykovými látkami, potažmo nikotinovými výrobky. Nejčastější návykovou látkou, se kterou mají respondenti zkušenost, jsou klasické cigarety. Z nikotinových výrobků následují elektronické cigarety. To víceméně koresponduje s plošným šetřením o užívání tabáku a alkoholu v rámci České republiky (NAUTA), které každoročně zveřejňuje Státní zdravotní ústav. Ve věkové skupině 15–24 je patrný dlouhodobý pokles kuřáctví. Na druhou stranu klasické cigarety pravděpodobně nahrazují ty elektronické, protože u nich došlo k dvojnásobnému nárůstu v užívání v porovnání s předchozími lety a do jisté míry i nikotinové sáčky u nichž se prevalence zvýšila z 6,3 % v roce 2020 na 9,0 % (Csémy, 2023) Často zmiňovaným nikotinovým výrobkem byl dále žvýkáci tabák, s důrazem na značku Siberia, která je známá

svým vysokým obsahem nikotinu. Respondenti uváděli různé motivace ke zkoušení jiných nikotinových výrobků, jako je opětovně vliv vrstevníků nebo vnímání žvýkacího tabáku jako méně škodlivého v porovnání se synteticky vytvořeným nikotinem v nikotinových sáčkích. Energetické nápoje byly také často jmenované, přičemž někteří respondenti zaznamenali jejich negativní vliv na jejich psychické a fyzické zdraví. Alkohol byl další probíranou látkou, vyskytly se zmínky o nadměrném pití alkoholu, které u některých vedlo k abstinenci od alkoholu. Z nelegálních návykových látek byly zmíněny marihuana, jeden respondent zmínil LSD a jiný pervitin. Když někteří respondenti potvrdili zájem o experimentování s různými návykovými látkami, většina si byla vědoma svých mezí a nebyla otevřená veškerým druhům látek. Na základě těchto zjištění předpokládáme, že dnešní mládež přitahují více legální návykové látky, právě nikotinové výrobky nebo energetické nápoje, které by neměly být opomenuty v rámci preventivních strategií škol, přestože jsou tyto látky legální. Fakt, že jsou legální pravděpodobně usnadňuje jejich dostupnost pro mladistvé a eventuálně vytváří dojem nižší škodlivosti.

V sedmém tématu jsme se věnovali reakcím okolí na užívání nikotinových sáčků. Většina zákonných zástupců respondentů se dozvěděla o užívání sáčků a postupně tolerovala užívání, nikdo z respondentů se nesetkal s vyloženě negativní reakcí. Většina respondentů tajila užívání před rodiči, nicméně ve chvíli, kdy se o tom rodiče dozvěděli, tak respondenti přestali užívání skrývat. Pouze dva respondenti dál skrývají užívání i přesto, že o tom rodiče vědí. Školy zakazují užívání návykových látek včetně nikotinových sáčků, ale často se tímto problémem nezabývají aktivně. Respondenti vysvětlují, že aplikace sáčků je nenápadná, což snižuje pravděpodobnost odhalení. Třetina respondentů zmínila, že školy začaly více apelovat na zákaz užívání sáčků kvůli nárůstu případů spojených s jejich používáním. Tito respondenti konkrétně uvedli, že jejich školy provedly preventivní opatření, jako např. anonymní screening nebo přednášky o návykových látkách, včetně nikotinových sáčků. Jedna respondentka se zapojila do těchto programů a sdílela své zkušenosti s užíváním nikotinových sáčků. Přesto je prevence nikotinových sáčků a návykových látek obecně nedostatečná, dle slov našich respondentů na většině jimi navštěvovaných škol vůbec neprobíhá.

V předposledním tématu se zaměřili na pohled samotných respondentů na užívání nikotinových sáčků. Snažili jsme se zjistit, zda mladá generace vnímá užívání těchto sáčků jako „cool“. Všichni respondenti toto tvrzení odmítli a zdůraznili, že užívání není nijak společensky atraktivní. Zároveň však dva uvedli, že na začátku užívání to vnímali jako cool,

avšak postupně si svůj názor měnili k opačnému. Dále jsme se ptali, zda respondenti považují užívání nikotinových sáček za škodlivé. Všichni respondenti potvrdili negativní dopady užívání těchto sáček na zdraví, přičemž někteří viděli tyto sáčky jako méně škodlivé alternativy k cigaretám, zatímco jeden respondent upozornil na rizikovost spojenou s vysokým obsahem nikotinu a návykovostí. Vnímaná nižší škodlivost v porovnání s jinými nikotinovými výrobky je v souladu se zjištěním Mays et al. (2023). Respondenti také identifikovali různé škodlivé následky užívání nikotinových sáček, přičemž nejčastěji zmiňovali poškození dásní a zubů. Další uvedené následky zahrnovaly řadu fyzických i psychických problémů, jako jsou závratě, nevolnost, poruchy trávení a nadýmání. Kromě toho jsme se dotazovali, zda respondenti znají negativní důsledky užívání nikotinu obecně. Méně než polovina se shodla na riziku rozvoje závislosti, ostatní zmínili jednotlivě různá zdravotní rizika spojená s touto návykovou látkou. Nakonec jsme zkoumali povědomí respondentů o regulaci prodeje nikotinových sáček. Většina respondentů o regulaci věděla. Objevily se rozmanité reakce na regulaci od nepříjemného překvapení, jiní ji vnímali jako pozitivní krok k omezení přístupu k těmto výrobkům. Někteří však naznačili, že tato regulace může nemusí mít výrazný dopad na skutečné chování uživatelů a lze ji obejít.

V neposlední řadě jsme zjišťovali, zda mají respondenti zájem s užíváním nikotinových sáček přestat, přičemž čtyři z respondentů potvrdili, že ano, další čtyři řekli, že nechtějí s užíváním přestat, a jeden neměl jednoznačnou odpověď. Ze tří respondentů, kteří v době rozhovoru abstinovali od nikotinových sáček (Alan, Albert a Max), jsme získali informace o jejich důvodech k abstinenci. Albert a Max zmínili finanční nákladnost užívání jako jeden z důvodů, který je motivoval k abstinenci. Alan a Max se rozhodli ukončit užívání poté, co si uvědomili, že užívají větší množství sáček a pocítili negativní dopady na své zdraví. Samotný proces odvykání nebyl pro ně příliš náročný, avšak Albert zdůraznil pocíťovanou větší chuť k jídlu a používal žvýkačky jako pomoc při zmírnění abstinenčních příznaků. Max používal lízátko, hašlerky a žvýkačky, které mu pomáhaly překonat touhu po sáčkách. Další respondenti se také pokusili o abstinenci, nicméně u nich nepřetrvala.

Na tomto místě se ještě vrátíme k tématu prevence, kterému jsme se v analýze rovněž věnovali. Jak se tedy ukázalo, prevence na školách je často nedostatečná a školy se problémem užívání nikotinových sáček u adolescentů zabývají okrajově, převážně bez účinných preventivních strategií. Z toho plyne, že školy by mohly věnovat větší pozornost užívání návykových látek v rámci primární prevence a specificky ji zaměřit na legální návykové látky, potažmo nikotinové výrobky. Podle Státního zdravotního ústavu (n.d.)

prevence zahrnuje nejen omezování dostupnosti látek, ale také poskytování informací, rozvoj dovedností a vytváření podpůrného prostředí, které pomáhá posílit odolnost mladistvých vůči návykovým látkám. Dle našeho názoru by také adolescenti měli získat povědomí o systému podpory a péče a vědět, kam se v případě vzniklých problémů obrátit. Polovina respondentů z našeho výzkumného souboru vypověděla, že chtějí s užíváním přestat, z toho je evidentní, že motivace k abstinenci je u nich přítomná, jen jim často chybí konkrétní kroky a tipy, jak s užíváním definitivně přestat. Na to by měly reagovat strategie selektivní a indikované prevence.

Dalším důležitým aktérem v kontextu prevence je rodina. Ukazuje se, že aktivní zájem o činnosti dospívajícího přispívá k větší informovanosti rodičů, což má za následek snížení rizika zahájení užívání návykových látek (Trucco, 2020). Na druhou stranu extrémní rodičovský monitoring může toto riziko zvýšit, je-li vazba mezi rodičem a dítětem nízká (Fallu et. al., 2010). Jak vyplynulo z naší analýzy, zákonní zástupci našich respondentů se užíváním nikotinových sáčků také příliš nezabývají po tom, co se o tom dozvědí, ve dvou případech chtěli dokonce svoje děti finančně podpořit. Z toho lze odvodit, že rodiče by se měli přiměřeně zajímat o aktivity svých dětí, diskutovat s nimi tendence zkoušet návykové látky a nabízet podporu, pomoc, případně alternativní možnosti, jak lze náhradně uspokojit touhu vyzkoušet něco rizikového, což je v adolescenci součástí hledání identity (Vágnerová & Lisá, 2021) nebo jak se dá stejných pocitů, které vyvolává návyková látka, dosáhnout v běžném životě bez jakýchkoliv substancí.

Uvědomujeme si limity této práce. Za limit se lze považovat charakteristiku našeho výzkumného souboru. Přestože jsme si stanovili věkový rozptyl 15–17 let, podařilo se nám rekrutovat do výzkumu především sedmnáctileté, pouze dva šestnáctileté a žádného patnáctiletého adolescenta. Dvě třetiny výzkumného souboru tvoří účastníci mužského pohlaví, tudíž ženské pohlaví je zde zastoupeno menšinou.

Navzdory limitům se domníváme, že přínos naší práce spočívá v širokém záběru užívání nikotinových sáčků u vybrané skupiny adolescentů a zahrnuje mnoho aspektů, jejichž porozumění může vést k lepším intervencím a strategiím prevence v kontextu užívání nikotinových sáčků, případně legálních návykových látek.

11 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zmapovat zkušenosti adolescentů s užíváním nikotinových sáčků. Kvalitativního výzkumu se zúčastnilo 12 respondentů, 8 chlapců a 4 dívky.

Na počátku užívání nikotinových sáčků se objevuje vliv vrstevníků nebo dokonce tlak vrstevníků, které vedou k tomu, že adolescenti poprvé vyzkouší nikotinové sáčky v nezletilém věku. První zkušenost bývá doprovázena nepříjemnými tělesnými účinky, které v některých případech lze charakterizovat jako příznaky intoxikace nikotinem. Užívání začíná zpravidla ráno a probíhá také ve škole. Délka aplikace se pohybuje od několika minut po hodinu a třicet minut, s účinky nastupujícími během několika sekund až deseti minut. Někteří uživatelé používají sáčky opakovaně nebo více najednou, včetně sáčků s vyšším obsahem nikotinu. Oblíbené příchutě zahrnují mentol a různé ovocné příchutě. Užívání se často odehrává v kolektivu vrstevníků. Motivem k užívání bývá také nahrazení jiného nikotinového výrobku, v případě našeho výzkumu šlo o klasické nebo elektronické cigarety v rámci odvykání nebo situací, ve kterých není možné užívat tyto výrobky. Nejčastějším účinkem je uvolnění, dále nevolnost a závratě. Adolescenti si běžně obstarávají nikotinové sáčky na předem vyhrazených místech. Někteří využívají svůj staršího vzhledu při nákupu, zatímco jiní se spoléhají na své plnoleté přátele nebo sourozence. Většina z nich financuje svůj návyk z příjmu z brigád nebo dostává kapesné od rodičů, někteří mají příjem z obou zdrojů.

Analýza odhalila výskyt škodlivých následků v souvislosti s užíváním nikotinových sáčků. Nejčastěji uváděným negativním důsledkem bylo poškození dásní, což naznačuje negativní dopad této formy užívání nikotinu na ústní hygienu. Kromě toho respondenti uváděli finanční zátěž spojenou s nákupem nikotinových sáčků a také zvýšenou chuť k jídlu jako důsledek odvykání. Z identifikovaných znaků závislosti u respondentů bylo nejfrekventovanější zvyšování tolerance, což vedlo k častějšímu užívání sáčků nebo zvýšení síly nikotinu v nich. Silná touha po užívání, známá jako craving, byla také běžná. U poloviny respondentů byla zřetelná přítomnost odvykacího stavu po vysazení, doprovázeného fyzickými i psychickými abstinenčními příznaky. Dvě třetiny respondentů užívají denně déle než 3 měsíce. Jedna respondentka z důvodu závislosti vyhledala pomoc.

Výzkum zkoumal mj. užívání různých návykových látek mezi respondenty. Nejčastěji uváděnou látkou byly klasické cigarety, následované elektronickými cigarety

a žvýkáčím tabákem. Motivace k experimentování s různými nikotinovými výrobky často vycházela z vlivu vrstevníků. Mezi další časté návykové látky patřily energetické nápoje a alkohol, přičemž někteří respondenti popisovali negativní dopady jejich užívání, které u některých vedly k abstinenci od těchto látek. Z nelegálních látek byla často zmíněna marihuana.

Zákonní zástupci se užíváním nikotinových sáčků u svých dětí příliš nezabývají, postupně inklinují k toleranci. Školy zakazují užívání návykových látek, včetně nikotinových sáčků, avšak přístup k této problematice je často spíše nefunkční. Několik málo škol v rámci prevence provádí anonymní screening užívání návykových látek nebo pořádají preventivní přednášky nebo besedy, nicméně převažuje nedostatek preventivních programů zaměřených specificky na užívání nikotinových sáčků.

Respondenti nevnímají užívání jako „cool“ ani jiným způsobem společensky atraktivní pro jejich mladou generaci. Přestože si uvědomují škodlivost nikotinových sáčků, většina respondentů vnímá jejich užívání jako méně škodlivé než tradiční kouření cigaret, objevil se i opačný názor nebo nevyhraněný názor ohledně škodlivosti. Mezi nejčastěji uváděné negativní následky užívání patří poškození dásní a zubů, ačkoli jsou zmíněny i další zdravotní rizika. Respondenti také vyjadřovali povědomí o regulaci prodeje nikotinových sáčků, přičemž někteří vnímali tuto regulaci pozitivně, zatímco jiní ji považovali za irelevantní.

Motivace respondentů k abstinenci z nikotinových sáčků se lišila. Čtyři respondenti vyslovili záměr přestat s užíváním, další čtyři respondenti nechtějí s užíváním přestat, přičemž jeden respondent neměl jasně definovaný postoj. Ti, kteří již abstinovali, jako důvody uváděli finanční aspekty a uvědomění si škodlivosti. Průběh odvykání byl pro některé respondenty náročný, ale pomocí různých náhražek se jim podařilo překonat abstinenci příznaky. Někteří respondenti zkoušeli přestat s užíváním, ale většinou se k němu po čase vrátili.

12 SOUHRN

Předložená práce se zaměřuje na mapování zkušeností s užíváním nikotinových sáčků u adolescentů.

První kapitola se zaměřuje na charakteristiku nikotinových sáčků, které představují novou kategorii tabákových výrobků spolu s elektronickými cigaretami a zahříváním tabákem. Z hlediska způsobu aplikace se řadí mezi bezdýmný tabák (Tobacco Tactics, 2023). Od tradičního bezdýmného tabáku se liší v tom, že neobsahují tabákové listy, ale syntetický nikotin nebo nikotin odvozený z tabáku (Furness, 2023). Sáčky se aplikují mezi ret a dásně (Lunell et al., 2020), kde se nikotin vstřebává do krve přes bukalní sliznici (Kulháněk et al., 2022). Tato aplikace umožňuje diskrétní užívání (Kolomazník, 2023). Obsah nikotinu v některých produktech dosahuje až 50 mg nikotinu (Mallock et al., 2024), což je pětinasobně víc než v průměrné cigaretě (Jewell, 2019). V České republice reguluje užívání nikotinových sáčků vyhláška č. 141/2023 Sb. o nikotinových sáčcích bez obsahu tabáku. Tato vyhláška vyšla v platnost 31. 5. 2023 s účinností od 1. 7. 2023. Vyhláška upravuje požadavky na složení, vzhled a označování nikotinových sáčků včetně označování nikotinových sáčků. Vyhláška také zakazuje prodej nikotinových sáčků osobám mladším 18 let.

V další kapitole jsme se věnovali charakteristice adolescence jako vývojového období. Adolescence je klíčovým obdobím intenzivního fyzického, emocionálního a sociálního vývoje, které přináší významné změny a výzvy, včetně rizika formování návykového chování. Tato etapa je charakterizována hledáním vlastní identity a smyslu života, což podněcuje experimentaci s různými variantami chování a hledání hranic vlastních možností (Vágnerová & Lisá, 2021). V adolescenci nabývají na významu rizikové faktory, které byly popsány jako prekurzory problémů s drogami a alkoholem (Hawkins et al., 1992). Obvykle se jedná o souhru konstitučních, environmentálních a sociodemografických faktorů (Swadi, 1999). Ústředním rizikovým faktorem pro užívání návykových látek v dospívání je vliv vrstevníků (Henneberger, 2021).

Samotné užívání nikotinových sáčků adolescenty jsme popsali ve třetí kapitole. Popularita nikotinových sáčků v České republice roste, avšak u mladistvých jsou nejoblíbenějšími nikotinovými výrobky elektronické a klasické cigarety, přestože je u této skupiny patrný nejvýraznější dlouhodobý pokles kuřáctví (Csémy et al., 2023). Důvody

k užívání jsou vnímána nižší škodlivost než u cigaret, chuťová rozmanitost (Havermans et al., 2021) a diskrétní užívání bez nutnosti plivání a nepřítomnost zápachu (Plurphanswat et al., 2020). Marketingové strategie, jako je influencer marketing a propagace na sociálních sítích, hrají klíčovou roli v jejich atraktivitě u mladistvých (Králíková, 2023; WHO, 2023; Chapman, Heinly & Walley, 2023). Přitažlivost spočívá také v moderním designu obalů (Kulhánek, 2023). Zatímco dospělí mohou tyto produkty vnímat jako alternativu ke kouření, pro mladistvé představují zdroj závislosti a potenciální zdravotní rizika (Gaiha et al., 2023).

Zdravotními riziky užívání nikotinových sáčků u adolescentů jsme se zabývali v další kapitole. Nikotin je vysoce toxický alkaloid (National Centre for Biotechnology Information, 2024). Intoxikace nikotinem je možná po silné dávce nikotinu v nikotinových sáčcích, projevuje se nevolností, zvracením a dalšími fyzickými projevy intoxikace. (Králíková, 2023). Kromě rizika intoxikace je pro člověka nežádoucí jeho neurotoxicita, která je vysoce závislá na věku expozice (Levin, 2022). Riziko užívání nikotinových sáčků spočívá především v jejich závislostním potenciálu (Společnost pro návykové nemoci ČLS JEP, n.d.) Užívání nikotinových sáčků přináší riziko poškození dásní, což potvrzuje studie Yaragani et al. (2020). Mallock et al. (2024) zjistili, že některé nikotinové sáčky obsahují stopy nitrosaminů, které jsou karcinogenní. Nicméně, ve srovnání s běžnými tabákovými výrobky, nikotinové sáčky mají nižší úroveň škodlivých a potenciálně škodlivých látek. Studie Azzopardi et al. (2022) naznačuje, že nikotinové sáčky mají nižší profily toxických látek ve srovnání s jinými tabákovými produkty. Navíc, studie Bishop et al. (2020) ukazuje, že i přes vyšší obsah nikotinu jsou nikotinové sáčky méně toxické než tradiční cigarety.

V závěru teoretické části práce je zdůrazněna důležitost preventivních opatření týkajících se užívání návykových látek u adolescentů s cílem minimalizovat negativní dopady nikotinových sáčků na zdraví adolescentů. Ukazuje se, že povědomí o rizicích samo o sobě nestačí, a je třeba zaměřit se na negativní důsledky blízké v čase, které mají větší ochrannou hodnotu než časově vzdálenější zdravotní rizika (Bonino et al., 2005). Dále je zdůrazněna role školy a pozitivní vazby žáků na ni, které snižují riziko problematiky návykových látek (Simons-Morton et al., 1999; Dudok & Piko, 2023). Volný čas je také klíčovým faktorem, kde strukturované aktivity snižují rizikové chování (Bonino et al., 2005; Woodward et al., 2023). Rodinná podpora a vyvážený rodičovský styl jsou důležité pro prevenci (Bonino et al., 2005). Prevence návykových látek se opírá o tři stupně – primární, sekundární a terciární, a zahrnuje nejen omezení dostupnosti látek, ale také poskytování informací, rozvoj dovedností a podporu zdravých alternativních aktivit (Miovský et al.,

2015). V oblasti adiktologické péče v České republice se kombinují lékařské a nelékařské služby zaměřené na diagnostiku, léčbu a prevenci závislostí (Doležalová et al., 2013).

Cílem výzkumné části bylo popsat zkušenosti adolescentů s užíváním nikotinových sáčků. Na základě tohoto cíle jsme formulovali šest výzkumných otázek, které se týkaly okolnosti zahájení užívání nikotinových sáčků, průběhu užívání, obstarávání, náhledu, výskytu škodlivých následků a kritérií závislosti.

S ohledem na zaměření výzkumu byl zvolen kvalitativní přístup a jako typ výzkumu deskriptivní vícepřípadová studie. Data jsme získávali prostřednictvím 12 polostrukturovaných interview, která jsme přepsali do textové podoby a následně analyzovali metodou reflexivní tematické analýzy.

Výzkumný soubor tvořilo dvanáct respondentů ve věku 16–17 let (8 chlapců a 4 dívky), kteří byli zařazeni do výzkumu na základě nepravděpodobnostních metod výběru. Kritérii výběru byly věkové rozmezí 15–17 let a kontinuální zkušenost s užíváním nikotinových sáčků.

V rámci reflexivní tematické analýzy se nám vynořilo deset témat, pojednávala o počátku užívání, současném užívání, účincích, obstarávání, škodlivých následcích, znacích závislosti, zkušenosti s jinými návykovými látkami, reakci okolí, náhledu a motivaci k abstinenci.

Užívání nikotinových sáčků mezi adolescenty začíná často pod vlivem vrstevníků. První zkušenosti jsou obvykle doprovázeny nepříjemnými tělesnými účinky, které v některých případech lze charakterizovat jako příznaky intoxikace nikotinem. Užívání se často odehrává v kolektivu vrstevníků. Motivem k užívání bývá také nahrazení jiného nikotinového výrobku. Nejčastějším účinkem je uvolnění, dále nevolnost a závratě. Adolescenti si obstarávají nikotinové sáčky nejčastěji na vyhrazeném místě, dopomáhá jim k tomu starší vzhled nebo požádají plnoleté kamarády či sourozence. Sáčky si financují z brigád nebo z kapesného od rodičů.

Jako nejčastější škodlivý následek se ukazuje poškození dásní. Závislost na nikotinu se projevuje zvyšováním tolerance a silnou touhou po užívání. Školy málo efektivně řeší problematiku návykových látek, včetně nikotinových sáčků. Z identifikovaných znaků závislosti u respondentů bylo nejfrekventovanější zvyšování tolerance, dále silná touha (craving) a u poloviny respondentů je patrný odvykací stav po vysazení, doprovázený fyzickými i psychickými abstinenčními příznaky. Byl zaznamenán případ, kdy respondentka vyhledala pomoc z důvodu závislosti na nikotinových sáčcích.

Výzkum se navíc zabýval užíváním dalších návykových látek mezi respondenty, přičemž z nikotinových výrobky byly nejčastěji uváděny byly klasické cigarety, elektronické cigarety a žvýkáci tabák. Motivací k experimentování s různými nikotinovými výrobky byl často vliv vrstevníků. Mezi další časté návykové látky patřily energetické nápoje a alkohol, přičemž někteří respondenti popisovali negativní dopady jejich užívání. Z nelegálních látek byla často zmíněna marihuana.

Zákonní zástupci se poskrovnu zabývají užíváním nikotinových sáčků u svých dětí. Podobně jsou na tom školy, ačkoliv zakazují užívání návykových látek, včetně nikotinových sáčků.

Respondenti nevnímají užívání nikotinových sáčků jako „cool“ a uvědomují si jejich škodlivost. Motivace k abstinenci se mezi respondenty lišila, přičemž někteří již abstinovali z důvodu finančních aspektů a škodlivých dopadů.

LITERATURA

- Azzopardi, D., Liu, C., & Murphy, J. (2022). Chemical characterization of tobacco-free “modern” oral nicotine pouches and their position on the toxicant and risk continuums. *Drug and chemical toxicology*, 45(5), 2246-2254. doi.org/10.1080/01480545.2021.1925691
- Back, S., Masser, A. E., Rutqvist, L. E., & Lindholm, J. (2023). Harmful and potentially harmful constituents (HPHCs) in two novel nicotine pouch products in comparison with regular smokeless tobacco products and pharmaceutical nicotine replacement therapy products (NRTs). *BMC chemistry*, 17(1), 1–10. doi.org/10.1186/s13065-023-00918-1
- Becoña, E., del Río, E. F., López-Durán, A., Martínez, Ú., Piñeiro, B., Míguez, M. C., & Vázquez, M. I. (2013). Do cigarette smokers have different personality patterns than non-smokers?. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E100. doi:10.1017/sjp.2013.101
- Birdsey, J., Cornelius, M., Jamal, A., Park-Lee, E., Cooper, M., Wang, J., Sawdey, M. D., Cullen, K. A., Neff, L. Tobacco Product Use Among U.S. Middle and High School Students — National Youth Tobacco Survey, (2023). *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*, 72, 1173–1182. doi.org/10.15585/mmwr.mm7244a1
- Bishop, E., East, N., Bozhilova, S., Santopietro, S., Smart, D., Taylor, M., Meredith, S., Baxter, A., Breheny, D., Thorne, D., & Gaca, M. (2020). An approach for the extract generation and toxicological assessment of tobacco-free ‘modern’ oral nicotine pouches. *Food and chemical toxicology*, 145, 111713. doi.org/10.1016/j.fct.2020.111713
- Born, M., Jackson, S., & Jacob, M. N. (1997). Reflections on risk and resilience in adolescence. *Journal of adolescence*, 20, 609–616.
<https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/8486/1/reflections%20on%20risk%20and%20resilience.pdf>
- Bonino, S., Cattelino, E., & Ciairano, S. (2005). *Adolescents and risk: Behavior, functions, and protective factors*. New York: Springer. doi.org/10.1007/88-470-0393-8
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597. doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806
- Brook, J. S., Whiteman, M., Cohen, P., Shapiro, J., & Balka, E. (1995). Longitudinally predicting late adolescent and young adult drug use: Childhood and adolescent precursors. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(9), 1230-1238. doi.org/10.1097/00004583-199509000-00022
- CDC. (1994). Nicotine. *Immediately dangerous to life or health concentrations (IDLH)*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/niosh/idlh/54115.html>
- Conrod, P. J., Pihl, R. O., Stewart, S. H., & Dongier, M. (2000). Validation of a system of classifying female substance abusers on the basis of personality and motivational risk factors for substance abuse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14(3), 243–256. doi.org/10.1037/0893-164X.14.3.243
- Csémy L., Dvořáková, Z., Fialová, A., Kodl, M., Malý M. & Skývová M. (2023). *Národní výzkum užívání tabáku a alkoholu V České republice 2022 [NAUTA]*. Státní zdravotní ústav. <https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/09/Narodni-vyzkum-uzivani-tabaku-a-alkoholu-v-Ceske-republice-2022-1.pdf>
- Czechpods. (n.d.). *Nikotinové sáčky*. Czechpods. <https://www.czechpods.cz/nikotinove-sacky/>
- Černá A. & Švůgerová H. (2022). *Užívání nikotinových sáčků dětmi a mladistvými*. Prevcentrum. <https://www.prevcentrum.cz/uzivani-nikotinovych-sacku-detmi-a-mladistvymi/>
- Deković, M. Risk and Protective Factors in the Development of Problem Behavior During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 28, 667–685 (1999). doi.org/10.1023/A:1021635516758
- Duaux, E., Krebs, M. O., Loo, H., & Poirier, M. F. (2000). Genetic vulnerability to drug abuse. *European psychiatry*, 15(2), 109-114. doi.org/10.1016/s0924-9338(00)00204-2
- Dudok R., Piko B. F. (2023). Multi-Level Protective Factors of Adolescent Smoking and Drinking. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023; 13(6), 932–947. doi.org/10.3390/ejihpe13060071

- Doležalová, P., Jeřábek, P., Kalina, K., Libra, J., Mravčík, V., Nevšímal, P., Pánová, S., Radimecký, J., Randák, D., Vavrinčíková, L. & Miovský M. (Eds.). (2013). (*Koncepce sítě adiktologických služeb v České republice*. Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze. <https://www.adiktologie.cz/file/375/koncepce-siti-blok-online.pdf>
- Drogy-info, (n. d.). *Mapa pomoci*. <https://www.drogy-info.cz/mapa-pomoci/>
- Edwards, S. H., Rossiter, L. M., Taylor, K. M., Holman, M. R., Zhang, L., Ding, Y. S., & Watson, C. H. (2017). Tobacco-specific nitrosamines in the tobacco and mainstream smoke of US commercial cigarettes. *Chemical research in toxicology*, 30(2), 540-551. doi.org/10.1021/acs.chemrestox.6b00268
- EMCDDA (2009). *Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: a review of the theory and evidence base of indicated prevention*. Thematic papers. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- European Parliament. (2020). *Sales of snus in Sweden, and monitoring thereof*. European Parliament. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/E-9-2020-002014_EN.html
- Evan. (n.d.). *The History of Nicotine Pouches*. Snusdirect. <https://www.snusdirect.com/blog/the-history-of-nicotine-pouches>
- Eysenck, H. J. (1997). Addiction, personality and motivation. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 12(S2), 79–87. doi.org/10.1002/(SICI)1099-1077(199706)12:2+<S79::AID-HUP905>3.0.CO;2-T
- Fallu, J. S., Janosz, M., Brière, F. N., Descheneaux, A., Vitaro, F., & Tremblay, R. E. (2010). Preventing disruptive boys from becoming heavy substance users during adolescence: A longitudinal study of familial and peer-related protective factors. *Addictive behaviors*, 35(12), 1074–1082. doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.07.008
- Fant, R. V., Henningfield, J. E., Nelson, R. A., & Pickworth, W. B. (1999). Pharmacokinetics and pharmacodynamics of moist snuff in humans. *Tobacco Control*, 8(4), 387–392. doi.org/10.1136/tc.8.4.387

- Fergusson, D. M., Horwood, L. J., & Ridder, E. M. (2007). Conduct and attentional problems in childhood and adolescence and later substance use, abuse and dependence: results of a 25-year longitudinal study. *Drug and alcohol dependence*, 88, 14–26. doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2006.12.011
- Ferjenčík, J. (2015). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál.
- Furness, B. (2023). *What are nicotine pouches?* Nicokick. <https://nicokick.com/us/pouch-perfect/science/what-are-nicotine-pouches>
- Gaiha, S. M., Lin, C., Lempert, L. K., & Halpern-Felsher, B. (2023). Use, marketing, and appeal of oral nicotine products among adolescents, young adults, and adults. *Addictive Behaviors*, 140, 107632. doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107632
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: an experimental study. *Developmental psychology*, 41(4), 625. doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.625
- Gholap, V. V., Kosmider, L., Golshahi, L., & Halquist, M. S. (2020). Nicotine forms: why and how do they matter in nicotine delivery from electronic cigarettes?. *Expert opinion on drug delivery*, 17(12), 1727–1736. doi.org/10.1080/17425247.2020.1814736
- Harrell, M. B., Loukas, A., Jackson, C. D., Marti, C. N., & Perry, C. L. (2017). Flavored tobacco product use among youth and young adults: what if flavors didn't exist?. *Tobacco regulatory science*, 3(2), 168. doi.org/10.18001/trs.3.2.4
- Hawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G., & Nelson, B. D. (2022). Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological medicine*, 52(14), 3222–3230. doi.org/10.1017/s0033291720005358
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105. doi:10.1037/0033-2909.112.1.64

- Heinly, A., & Walley, S. (2023). The nicotine and tobacco epidemic among adolescents: new products are addicting our youth. *Current Opinion in Pediatrics*, 10-1097. doi.org/10.1097/mop.0000000000001271
- Hemphill, S. A., Heerde, J. A., Herrenkohl, T. I., Patton, G. C., Toumbourou, J. W., & Catalano, R. F. (2011). Risk and protective factors for adolescent substance use in Washington State, the United States and Victoria, Australia: A longitudinal study. *Journal of Adolescent Health*, 49(3), 312–320. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.12.017
- Hendlin, Y. H., Elias, J., & Ling, P. M. (2017). The pharmaceuticalization of the tobacco industry. *Annals of internal medicine*, 167(4), 278–280. doi.org/10.7326/M17-0759
- Henneberger, A.K., Mushonga, D.R. & Preston, A.M. Peer Influence and Adolescent Substance Use: A Systematic Review of Dynamic Social Network Research. *Adolescent Res Rev* 6, 57–73 (2021). doi.org/10.1007/s40894-019-00130-0
- Henningfield, J. E., Radzius, A., & Cone, E. J. (1995). Estimation of available nicotine content of six smokeless tobacco products. *Tobacco Control*, 4(1), 57.
- Hussong, A. M., & Hicks, R. E. (2003). Affect and peer context interactively impact adolescent substance use. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31, 413-426. doi.org/10.1023/A:1023843618887
- IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, & International Agency for Research on Cancer. (2007). *Smokeless tobacco and some tobacco-specific N-nitrosamines* (Vol. 89). World Health Organization.
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: a critical period of addiction vulnerability. *American journal of psychiatry*, 160(6), 1041-1052. doi.org/10.1176/appi.ajp.160.6.1041
- Chapman, M. (2021). *New products, old tricks? Concerns Big Tobacco is targeting youngsters*. The Bureau of Investigative Journalism. <https://www.thebureauinvestigates.com/stories/2021-02-21/new-products-old-tricks-concerns-big-tobacco-is-targeting-youngsters>

- Chrastina, J. (2019). Případová studie–metoda kvalitativní výzkumné strategie a designování výzkumu: Case study – a method of qualitative research strategy and research design. Palacký University Olomouc. doi.org/10.5507/pdf.19.24453736
- Jaffee, W. B., & D'Zurilla, T. J. (2009). Personality, problem solving, and adolescent substance use. *Behavior therapy*, 40(1), 93-101. doi.org/10.1016/j.beth.2008.03.001
- Jewell, T. (2019). *How Much Nicotine Is in a Cigarette and Other Tobacco Products?* Healthline. <https://www.healthline.com/health/how-much-nicotine-is-in-a-cigarette>
- Kandel, D. (1975). Stages in adolescent involvement in drug use. *Science*, 190(4217), 912–914. doi.org/10.1126/science.1188374
- Kolomazník, L. *Zkušenosti středoškolských studentů s užíváním nikotinových sáčků: online dotazníkový výzkum*. [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/182581>
- Králíková, E. (2021). Kouření, tabák, zahřívání tabák, nikotin, vapování a pojmy okolo. *Drugs & Forensics Bulletin*. https://www.tmv.cz/wp-content/uploads/2021/09/Koureni_tabak_zahrivany_tabak_nikotin_vapovani_a_pojmy_okolo.pdf
- Králíková, E. (2023). Děti a nikotin. *Pediatric pro Praxi*, 24(2). doi.org/10.36290/ped.2023.026
- Kulhánek, A., Baptistová, A., & Orlíková, B. (2022). Nikotinové sáčky: nový fenomén na trhu nikotinových a tabákových výrobků v České republice. *Adiktol. prevent. léčeb. praxi*, 5(1), 26–33. doi.org/10.35198/APLP/2022-001-0003
- Kulhánek, A. (2023). *Co jsou nikotinové sáčky a proč se staly „dětským“ fenoménem? Šance dětem*. <https://sancedetem.cz/co-jsou-nikotinove-sacky-proc-se-staly-detskym-fenomenem>
- Langmeier & Krejčířová (2006): *Vývojová psychologie*. Grada.
- Levin, E. D. (2022). Neurotoxicology of nicotine and tobacco. *Adv Neurotoxicology*, 8, 93-103. doi.org/10.1016/bs.ant.2022.06.003

- Li, C., Pentz, M. A., & Chou, C. P. (2002). Parental substance use as a modifier of adolescent substance use risk. *Addiction*, 97(12), 1537–1550. doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00238.x
- Li, M. D. (2006). The genetics of nicotine dependence. *Current psychiatry reports*, 8(2), 158–164. doi.org/10.1007/s11920-006-0016-0
- Ling, P. M., Kim, M., Egbe, C. O., Patanavanich, R., Pinho, M., & Hendlin, Y. (2022). Moving targets: how the rapidly changing tobacco and nicotine landscape creates advertising and promotion policy challenges. *Tobacco control*, 31(2), 222–228. doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2021-056552
- Loeur, A. (2020). *Nicotine pouches: The Next Big Thing in Nicotine Delivery?* Euromonitor International. <https://www.euromonitor.com/podcast/nicotine-pouches-the-next-big-thing-in-nicotine-delivery>
- Loewe, W. (1990). *Petum Optimum: A Book on Tobacco in Sweden from the Beginning of the 17. Century Until Modern Times; Publ. on the Occasion of the Swedish Tobacco Company's 75. Anniversary in 1990*. Norma Publishers.
- Lunell, E., Fagerström, K., Hughes, J., & Pendrill, R. (2020). Pharmacokinetic comparison of a novel non-tobacco-based nicotine pouch (ZYN) with conventional, tobacco-based Swedish snus and American moist snuff. *Nicotine and Tobacco Research*, 22(10), 1757–1763. doi.org/10.1093/ntr/ntaa068
- Lunell, E., & Lunell, M. (2005). Steady-state nicotine plasma levels following use of four different types of Swedish snus compared with 2-mg Nicorette chewing gum: a crossover study. *Nicotine & Tobacco Research*, 7(3), 397–403. doi.org/10.1080/14622200500125468
- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). *Resilience and Positive Psychology. Handbook of Developmental Psychopathology*, 125–140. doi.org/10.1007/978-1-4614-9608-3_7
- Mallock, N., Schulz, T., Malke, S., Dreiaek, N., Laux, P., & Luch, A. (2024). Levels of nicotine and tobacco-specific nitrosamines in oral nicotine pouches. *Tobacco Control*. doi.org/10.1136/tc-2022-057280

- Mays, D., Long, L., Alalwan, M. A., Wagener, T. L., Shang, C., Roberts, M. E., Patterson, J. G., & Keller-Hamilton, B. (2023). The effects of oral nicotine pouch packaging features on adult tobacco users' and non-users' product perceptions. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3383. doi.org/10.3390/ijerph20043383
- McEwan, M., Azzopardi, D., Gale, N., Camacho, O. M., Hardie, G., Fearon, I. M., & Murphy, J. (2022). A randomised study to investigate the nicotine pharmacokinetics of oral nicotine pouches and a combustible cigarette. *European journal of drug metabolism and pharmacokinetics*, 47(2), 211–221. doi.org/10.1007/s13318-021-00742-9
- Miovský M., Adámková, T., Barták, M., Čablová, L., Čech, T., Doležalová, P., Endrödiová L., Gabrhelík, R., Charvát, M., Jurystová, L., Macková, L., Pavlas Martanová, V., Nejedlá, M., Nevalová, M., Novák, P., Orosová, O., Skácelová, L., Šťastná, L., Širůčková, M., . . . Zapletalová, J. (2015). *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování II*. Lidové noviny. <https://www.adiktologie.cz/vykladovy-slovník-zakladnich-pojmu-skolskeprevence-rizikoveho-chovani>
- Morean, M. E., Bold, K. W., Davis, D. R., Kong, G., Krishnan-Sarin, S., & Camenga, D. R. (2022). Does it come from tobacco? Young adults' interpretations of the term “tobacco-free nicotine” in a cross-sectional national survey sample. *PLoS One*, 17(5), e0268464. doi.org/10.1371/journal.pone.0268464
- Morean, M. E., Bold, K. W., Davis, D. R., Kong, G., Krishnan-Sarin, S., & Camenga, D. R. (2023). “Tobacco-free” nicotine pouches: risk perceptions, awareness, susceptibility, and use among young adults in the United States. *Nicotine and Tobacco Research*, 25(1), 143-150. doi.org/10.1093/ntr/ntac204
- National Centre for Biotechnology Information, (2024). *PubChem Compound Summary for CID 89594, Nicotine*. <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/89594>
- Newcomb, M. D., & Harlow, L. L. (1986). Life events and substance use among adolescents: mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of personality and social psychology*, 51(3), 564. doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.564
- Nicopods, (n.d.). *Nikotinové sáčky, Strana 2*. Nicopods. <https://www.nicopods.cz/nikotinove-sacky/strana-2/>

- Nielsen Sobotková V. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Grada.
- Nordiction. (2021). *Jak používat nikotinové sáčky?* Nordiction.
<https://www.nordiction.cz/nikotinova-encyklopedie/jak-pouzivat-nikotinove-sacky/>
- Obando, D., Trujillo, A., & Trujillo, C. A. (2014). Substance use and antisocial behavior in adolescents: The role of family and peer-individual risk and protective factors. *Substance use & misuse*, 49(14), 1934–1944. doi.org/10.3109/10826084.2014.956365
- Osgood, D. W., Ragan, D. T., Wallace, L., Gest, S. D., Feinberg, M. E., & Moody, J. (2013). Peers and the emergence of alcohol use: Influence and selection processes in adolescent friendship networks. *Journal of research on adolescence*, 23(3), 500–512.
doi.org/10.1111/jora.12059
- Peeters, S., & Gilmore, A. B. (2015). Understanding the emergence of the tobacco industry's use of the term tobacco harm reduction in order to inform public health policy. *Tobacco control*, 24(2), 182–189. doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2013-051502
- Piko, B. F., & Kovács, E. (2010). Do parents and school matter? Protective factors for adolescent substance use. *Addictive behaviors*, 35(1), 53–56. doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.08.004
- Plurphanswat, N., Hughes, J. R., Fagerström, K., & Rodu, B. (2020). Initial information on a novel nicotine product. *The American journal on addictions*, 29(4), 279-286.
doi.org/10.1111/ajad.13020
- Prochaska, J. J., & Benowitz, N. L. (2019). Current advances in research in treatment and recovery: Nicotine addiction. *Science advances*, 5(10), eaay9763. doi.org/10.1126/sciadv.aay9763
- Robichaud, M. O., Seidenberg, A. B., & Byron, M. J. (2020). Tobacco companies introduce ‘tobacco-free’ nicotine pouches. *Tobacco control*, 29(e1), e145-e146.
doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2019-055321
- Schulenberg, J. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement*, (s14), 54–70. doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.54

- Shaikh, S. B., Tung, W. C., Pang, C., Lucas, J., Li, D., & Rahman, I. (2022). Flavor classification/categorization and differential toxicity of oral nicotine pouches (onps) in oral gingival epithelial cells and bronchial epithelial cells. *Toxics*, 10(11), 660. doi.org/10.3390/toxics10110660
- Silbereisen, R. K., & Noack, P. (1988). *On the constructive role of problem behavior in adolescence*. Cambridge University Press.
- Simons-Morton, B. G., Crump, A. D., Haynie, D. L., & Saylor, K. E. (1999). Student–school bonding and adolescent problem behavior. *Health education research*, 14(1), 99–107. doi.org/10.1093/her/14.1.99
- Snusdirect.eu. (n.d.). *ZYN Nicotine Pouches*.
https://www.snusdirect.eu/zyn?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAuqKqBhDxARIsAFZELmJBBDtOCu2XEe6n0khGbVBEwIWLuEBzR0_ki9MFS0jojOnsVQ5GfAoaAh6XEALw_wcB
- Společnost pro návykové nemoci ČLS JEP, (n.d.). *Nikotinové sáčky – souhrn dostupných důkazů a doporučení*. Společnost pro návykové nemoci ČLS JEP. <https://snncls.cz/wp/wp-content/2022/03/SNN-CLS-JEP-nikotinove-sacky.pdf>
- Spruijt-Metz, D. (1999). *Adolescence, affect and health*. Psychology Press, Hove.
- Stanfill, S., Tran, H., Tyx, R., Fernandez, C., Zhu, W., Marynak, K., King, B., Valentín-Blasini, L., Blount, B. C., & Watson, C. (2021). Characterization of total and unprotonated (free) nicotine content of nicotine pouch products. *Nicotine and Tobacco Research*, 23(9), 1590–1596. doi.org/10.1093/ntr/ntab030
- Státní zdravotní ústav, (n.d.). *Jak předcházet užívání drog?* Národní zdravotnický informační portál. <https://www.nzip.cz/clanek/249-jak-predchazet-uzivani-drog>
- Stepanov, I., Jensen, J., Hatsukami, D., & Hecht, S. S. (2008). New and traditional smokeless tobacco: comparison of toxicant and carcinogen levels. *Nicotine & Tobacco Research*, 10(12), 1773-1782. doi.org/10.1080/14622200802443544
- STOP. (2020). *Addiction At Any Cost: The Truth About Philip Morris International*. <https://exposetobacco.org/pmi-uncovered/>

- Swadi, H. (1999). Individual risk factors for adolescent substance use. *Drug and alcohol dependence*, 55(3), 209–224. doi.org/10.1016/S0376-8716(99)00017-4
- Swedish Match. (2017). *Annual Report*.
https://www.swedishmatch.com/globalassets/reports/annualreports/2017_swedishmatchannualreport_en.pdf
- Swedish Match. (2018). *Annual Report*.
https://www.swedishmatch.com/globalassets/reports/annualreports/2018_swedishmatchannualreport_en.pdf
- Šerá, L. & Fraňková, S. (n. d.). *Nikotinové sáčky bez obsahu tabáku v legislativním kontextu*. Medistyl. <https://www.medistyl.cz/nikotinove-sacky-bez-obsahu-tabaku-v-legislativnim-kontextu/>
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospívání*. Grada.
- Švihovec, J. (2018). *Farmakologie*. Grada.
- Terracciano, A., Löckenhoff, C. E., Crum, R. M., Bienvenu, O. J., & Costa, P. T. (2008). Five-Factor Model personality profiles of drug users. *BMC psychiatry*, 8(1), 1–10. doi.org/10.1186/1471-244X-822
- Thornley, S., McRobbie, H., Lin, R. B., Bullen, C., Hajek, P., Laugesen, M., ... & Whittaker, R. (2009). A single-blind, randomized, crossover trial of the effects of a nicotine pouch on the relief of tobacco withdrawal symptoms and user satisfaction. *Nicotine & Tobacco Research*, 11(6), 715–721. doi.org/10.1093/ntr/ntp054
- Tobacco Tactics. (2023). *Tobacco Industry Product Terminology*.
<https://tobaccotactics.org/article/tobacco-industry-product-terminology/>
- Tomar, S. L., & Henningfield, J. E. (1997). Review of the evidence that pH is a determinant of nicotine dosage from oral use of smokeless tobacco. *Tobacco Control*, 6(3), 219.
- Trucco, E. M. (2020). A review of psychosocial factors linked to adolescent substance use. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 196, 172969. doi.org/10.1016/j.pbb.2020.172969

- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. (2021). *MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. Aktualizované vydání k 1. 1. 2022.
- Vapoo. (n.d.). *Co je nikotinová sůl*. Vapoo. <https://www.vapoo.cz/clanek/co-je-nikotinova-sul/>
- Vágnerová M. & Lisá L. (2021): *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.
- Van Ryzin, M. J., Fosco, G. M., & Dishion, T. J. (2012). Family and peer predictors of substance use from early adolescence to early adulthood: An 11-year prospective analysis. *Addictive behaviors*, 37(12), 1314–1324. doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.06.020
- Vavrinčíková, L. (2012). *Harm reduction a užívání tabáku*. Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, TOGGA. <https://www.adiktologie.cz/file/356/imprim-harmreduct-tabak-via-03.pdf>
- Vogel, E. A., Barrington-Trimis, J. L., Kechter, A., Tackett, A. P., Liu, F., Sussman, S., Lerman, C., Unger, J. B., Hughes-Halbert Ch., Chaffee, B. W. & Leventhal, A. M. (2022). Differences in young adults' perceptions of and willingness to use nicotine pouches by tobacco use status. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2685. doi.org/10.3390/ijerph19052685
- Vogel, E. A., Barrington-Trimis, J. L., Harlow, A. F., Wong, M., Cho, J., Han, D. H., Leventhal, A. M. & Tackett, A. P. (2023). Prevalence of and disparities in adolescents' susceptibility to novel oral nicotine products marketed as “tobacco-free”. *Preventive Medicine*, 166, 107387. doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107387
- Voos, N., Goniewicz, M. L., & Eissenberg, T. (2019). What is the nicotine delivery profile of electronic cigarettes?. *Expert opinion on drug delivery*, 16(11), 1193–1203. doi.org/10.1080/17425247.2019.1665647
- Vyhláška č. 141/2023 Sb., o nikotinových sáčcích bez obsahu tabáku. Česká republika.
- WHO. (2023). *WHO study group on tobacco product regulation*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240079410>
- WHO. (2024). *Mezinárodní klasifikace nemocí*. (11. vydání). <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci-mkn-11#ceska-verze>

- Woodward, T. C., Smith, M. L., Mann, M. J., Kristjansson, A., & Morehouse, H. (2023). Risk & protective factors for youth substance use across family, peers, school, & leisure domains. *Children and Youth Services Review*, 151, 107027. doi.org/10.1016/j.chldyouth.2023.107027
- Yaragani, A., Sushuma, K. V. R., Guduri, V., Thirumalasetty, S. M. K., Vishnubhotla, G., Kandikatla, P., & Chandu, V. C. (2020). The influence of tobacco consumption on periodontal health: A stratified analysis based on type of tobacco use. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(4), 2061. doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_1071_19
- Zákon č. 379/2005 Sb. o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami. Česká republika.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Ukázka transkripce dat
2. Ukázka kódovacího systému
3. Ukázka použití kódů
4. Ukázka vzhledu obalů nikotinových sáčků

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Fenomén užívání nikotinových sáčků u adolescentů

Autor práce: Bc. Adéla Králová

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

Počet stran a znaků: 74 stran, 158 248 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 116

Abstrakt: Předložená diplomová práce se zaměřuje na problematiku užívání nikotinových sáčků u adolescentů. Teoretická část je rozdělena na pět kapitol. První kapitola charakterizuje nikotinové sáčky, další kapitola se zabývá adolescencí jako jednou z fází vývoje, následuje kapitola o užívání sáčků adolescenty a v neposlední řadě se věnujeme důsledkům užívání nikotinových sáčků včetně možných preventivních opatření. Cílem výzkumné části je popsat zkušenosti adolescentů s užíváním nikotinových sáčků. Výzkumná část byla realizovaná prostřednictvím kvalitativního přístupu metodou polostrukturovaného interview, kterého se zúčastnilo 12 respondentů. Analýza dat proběhla pomocí tematické analýzy. Ukázalo se, že na zahájení užívání nikotinových sáčků se podílí především vrstevnický tlak. Adolescenti si nejčastěji obstarávají nikotinové sáčky na předem vyhrazeném místě, dopomáhá jim k tomu starší vzhled nebo plnoletí kamarádi. Byly zaznamenány případy intoxikace. Škodlivým následkem bývá často poškození dásní. Ze znaků závislosti se objevuje zvyšování tolerance, přítomnost odvykacího stavu a craving. Adolescenti si uvědomují škodlivost užívání nikotinových sáčků. Užívání probíhá mnohdy ve škole, kde chybí vhodná preventivní opatření a intervence.

Klíčová slova: nikotinové sáčky, adolescenti, rizikové chování, návykové látky, závislost, vrstevnický tlak, prevence

ABSTRACT OF THESIS

Title: The phenomenon of nicotine pouches use among adolescents

Author: Bc. Adéla Králová

Supervisor: Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

Number of pages and characters: 74 pages, 158 248 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 116

Abstract: The present thesis focuses on the issue of nicotine pouches use among adolescents. The theoretical part is divided into five chapters. The first chapter characterizes nicotine pouches, the next chapter deals with adolescence as one of the developmental stages, followed by a chapter on the use of pouches by adolescents, and finally, we discuss the consequences of nicotine pouches use, including possible preventive measures. The aim of the research section is to describe adolescents' experiences of nicotine pouches use. The research part was carried out through a qualitative approach using a semi-structured interview method in which 12 respondents participated. Data analysis was done using thematic analysis. It showed that peer pressure was mainly involved in the initiation of nicotine pouches use. Adolescents are most likely to acquire nicotine pouches in a pre-designated place, aided by older appearance or adult friends. Cases of intoxication have been reported. Damage to the gums is often a harmful consequence. Signs of addiction include increasing tolerance, the presence of a withdrawal state and craving. Adolescents are aware of the harmful effects of nicotine sachets. Use often takes place at school, where appropriate preventive measures and interventions are lacking.

Key words: nicotine pouches, adolescents, risk behaviour, addictive substances, addiction, peer pressure, prevention

Příloha č. 1: Ukázka transkripce dat

V: Já bych ještě takhle na úvod se tě zeptala, když už nahrávám, jestli souhlasíš s účastí na výzkumu pro mou diplomovou práci na téma fenoménu užívání nikotinových sáčků adolescentů a se zveřejněním anonymizovaných dat získaných v rámci následujícího rozhovoru.

R: Ano, souhlasím.

V: Dobře, děkuji. Tak jo, tak přejdeme už teda k samotnému rozhovoru. Já se zeptám, kolik je ti let?

R: Mně je sedmnáct.

V: A kdy ti bude osmnáct let?

R: Příští červen.

V: Dobře. Tak jo, teď přejdu k samotným nikotinovým sáčkům. Zajímalo by mě, kdy to u tebe začalo, kolik ti bylo?

R: Tak u mě to začalo vlastně na začátku prvního ročníku, v té době mi bylo patnáct. A já jsem vlastně na nikotinové sáčky přešla z klasických cigaret.

V: A jak jsi k tomu dostala, nebo přivedl tě k tomu někdo?

R: Tak já vlastně, moje první zkušenost s nějakými nikotinovými sáčky, nebo třeba se žvýkacím tabákem, tak byla dost brzo, já jsem se pohybovala v kolektivu, kde vlastně tyhle věci vyvstávaly už v takovém věku jako je třináct, takže to je taková moje první zkušenost. Potom mezi základkou a gymplem jsem začala, to bylo čistě z frajeřiny, protože prostě ten člověk, který kouřil se mi dost líbil, tak jsem si říkala ježiš, budu cool, tak začnu taky. A nebylo to cool vůbec. A potom jsem přešla do prvního ročníku s tím, že jsem vlastně tam došla a další tři moji spolužáci vlastně užívali nikotinové sáčky, nebo žvýkací tabák, takže vlastně bylo jednoduché přejít z těch cigaret do tohohle dost komfortnějšího v uvozovkách způsobu užívání nikotinu.

V: Jo, jasný. Takže to vlastně začalo tím, že jsi se dostala do kolektivu lidí, kde byl někdo, kdo to taky užíval a vyzkoušela si to a tím pádem jsi přešla od užívání těch cigaret.

R: Jo, přesně tak, protože je to mnohem komfortnější než užívání těch cigaret, protože člověk nemusí utíkat nikam ven, nesmrdí potom, je to i takové čistší, člověk nemusí vyloženě teď hledat, ježiš kam hodím ten nedopalek, ale prostě se to vrátí ze spodu do toho puku a je hotovo.

V: Jo, a jaká byla tvoje úplně první zkušenost, jestli si vzpomeneš?

R: No, tak to byla úplně první zkušenost byla ve třinácti letech a to byla prostě taková frajeřina mezi kamarády s tím, že si pamatuju, že mi potom bylo hrozně špatně, protože tělo není zvyklé na nikotin, začala jsem zvracet a šíleně mě potom bolela hlava, takže to je taková úplně první zkušenost, kterou jsem s tím měla.

V: A to byly teda nikotinové sáčky?

R: Ano, to byly nikotinové sáčky.

V: A vzpomeneš si, co to bylo, jakože jaká značka?

R: To byly čtyřkové Velo, což je nejdostupnější.

V: Takže ty jsi si to poprvé vyzkoušela ve třinácti letech a potom jsi začala užívat od patnácti let. Nějak pravidelně.

R: No tak.

V: A jak se to teda v těch patnácti letech vyvíjelo?

R: No, tak to se vyvíjelo tak, že na začátku to byly jeden, dva sáčky, nebo takhle mi tomu říkáme pytle. Že to byly, já nevím, jeden, dva pytle za den. Takže ten puk vydržel dlouho. Tělo si postupně zvykalo na ten nikotin. Ty dávky se začaly zvyšovat. A potom jsem u těch Vel přešla i na silnější sáčky. Takže jsem začala na trojkových Velech s tím, že tam je méně nikotinu. A potom jsem vlastně postupně přešla až k pětkovým, což vlastně byly nejdostupnější jakoby nejsilnější Vela pod vlastně už žvýkacím tabákem v oblasti, kde já žiju.

V: Jo. Já se ještě vrátím k té úplně první zkušenosti, jak jsi říkala v těch třinácti letech. Tak to bylo taky v nějaké partě kamarádů nebo...

R: Jo.

V: Jo. Takže ta první zkušenost...

R: Jo, jo, to bylo taky v partě.

V: Jasný. Takže ta první zkušenost teda taky byla jako takhle s někým a potom v těch patnácti tě k tomu taky přivedli kamarádi a to si vlastně přešla na to od užívání cigaret.

R: Jo.

V: Jo. Jasný. A zajímalo by mě od těch patnácti let, tak jak často jsi to užívala?

R: No tak od těch patnácti let to vlastně začalo tak, že jsem to používala...úplný začátek byl jen tak jako s kamarádama, když jsme si sedli, tak teď si nabijeme, teď prostě sedíme spolu, tak taková to jako sociální činnost. Pak to vlastně přišlo k tomu, že už jsem si začala nabíjet i sama a pak už to vlastně přešlo do aktivní závislosti.

V: A dokázala bys mi ještě říct tu frekvenci, jakože jestli to třeba na tom začátku bylo, že jste si to dali, já nevím, jednou za den, jednou za týden, nebo kolikrát jako třeba do toho týdnu to bylo?

R: Ono to začalo, že jsme vlastně jako by seděli třeba o přestávce, takže to začalo třeba, že jsme si nabili jednou jako by za ten den o velké přestávce a pak se to vlastně začalo zdvihát, začalo jsme nabíjet i o malých přestávkách a pak to vlastně přešlo i k tomu, že jsme se naučili, jak vlastně nabíjet při hodině, aby se ten učitel neviděl, až k tomu, že vlastně člověk si nabíjí sám už jako kdy potřebuje. Takže to přešlo prostě z jednoho toho pytle za den, až třeba do toho, když jsem byla schopna vlastně vyžvýkat celý ten puk, který má 20 těch sáčků během jednoho dvou dnů. Takhle se to vlastně zvedlo. Zvedlo se to hodně rychle, já jsem vlastně skákala neskutečně rychle, já jsem během měsíce přešla prostě z trojkových vel na pětkových, takže to bylo jako takový frčák.

V: Jo, takže tam bylo i zvyšování síly.

R: Jo.

V: Jo, jasný. A ty jsi teda zmiňovala, že máš zkušenost i s klasickými cigaretami. Tak by mě zajímalo, jestli máš zkušenosti ještě i s jinými nikotinovými výrobky.

R: Já jsem začala to téma cigaretama, potom to přešlo teda do těch nikotinových sáčků. Zkoušela jsem doutníky, nikotinové žvýkačky a i žvýkací tabák.

V: A třeba teď v tuhle chvíli užíváš i nějaké jiné nikotinové výrobky?

R: Já vlastně jsem teď jako v poslední době zase spadla do nikotinové závislosti s tím, že jde o žvýkací tabák, konkrétně o Siberii.

V: A můžu se zeptat, z jakého důvodu jsi třeba přešla na tu Siberii?

R: Ono jde vlastně o to, že ty nikotinové sáčky, ty Velo, Dope a tyhle věci, tak to jsou vlastně chemicky vyráběné nikotinové sáčky. Ten nikotin je syntetický, funguje to na principu toho, že kyselina rozežírá dáseň a přijde mi, že ten žvýkací tabák je ze zdravotního hlediska možná o něco méně škodlivý, protože ten nikotin je vlastně přírodního rázu a funguje to na mechanickém principu, protože ten tabák je balený do skelné vaty takže to vlastně mechanicky dělá mikroranky do dásně a nemusí se nic zapalovat.

V: Takže to bylo z důvodu menší škodlivosti.

R: Ano. Co jsem teď četla, různé věci, tak je třeba i vyšší pravděpodobnost u těch chemicky vyráběných věcí, že můžou způsobit rakovinu slinivky a já sice nejsem úplně největší health guru, tak úplně nemám o rakovinu slinivky zájem.

V: Jasný, rozumím. Zajímalo by mě, jak jsi na tom dneska, kolik jich užíváš denně?

R: No čtyři. Čtyři, pět. Záleží na tom, jak je ten den stresující, protože když jsou nestresové dny, tak jsem vlastně schopná si dát jen jednou a být v pohodě. A pak jsou dny, kdy vlastně procházím takovým šíleným stresem, že jsem schopná vyžvýkat celý puk denně. Ale jinak průměrně bych řekla tak čtyři, pět.

V: A já se omlouvám, já jsem nespecifikovala otázku. To teď mluvíš o nikotinových sáčcích nebo o tom žvýkacím tabáku?

R: Teď o žvýkacím tabáku.

V: A v případě těch nikotinových sáčků, tak kolik jich užíváš za den?

R: Tak dva.

V: A jestli jsem to teda pochopila správně, tak od těch patnácti let je to teda nějaké kontinuální denní užívání těch nikotinových sáčků?

R: Úplně plynulé kontinuální používání to není, protože vždycky, když uvadne ten stres, což je většinou na konci školního roku, takže třeba v květnu, prázdniny, tak jsem schopná o těch prázdninách přestat úplně kompletně, takže to není nějaké plynulé užívání.

V: Jo, dobře. Jak silné užíváš? A bavíme se teda teď o nikotinových sáčcích.

R: Čtyřky, čtyřková Velo.

V: Jo, a věděla bys, kolik mají miligramů nikotinu na sáček?

R: Ježiš, já si myslím, že patnáct, ale nejsem si 100% jistá, já vím, že ty pětkové by měly mít už něco kolem dvaceti, takže patnáct.

V: A jak dlouho máš jeden ten sáček v puse?

R: Déle než třicet minut ne.

V: Jo, takže...

R: Je to na obalu, že se prostě nesmí dýl a jak jsem říkala úplně, mě nebaví tyhle věci riskovat.

V: Jasný.

A jak rychle nastupuje ten účinek?

R: Záleží na tom, jestli se člověk nabije předtím, jestli je to za ten den první, nebo jestli je to první po další době, anebo jestli se nabíjí po druhé za hodinu. Protože když je to ten první za den, tak ten nastupuje do minuty, když je to ten několikátý, tak už to je spíš takové, že ten nikotin člověk už to ani necítí.

V: A jaké jsou pro tebe účinky užívání nikotinových sáčků?

R: Pro mě je to brnění. Jak když to cítím nastupovat, tak mi brní konečky prstů. Když to hodně přeženu, což se stane někdy, když jsem tak ve stresu a nakombinuji to ještě s poměrně velkou kofeinu, tak se mi začne dělat hodně špatně od žaludku a začne mě bolet hlava. Jednou, dvakrát se mi stalo, že jsem se potom i pozvracel

V: A v jakou denní dobu si dáš úplně první?

R: Úplně první většinou to bývá kolem 7:30, protože já jsem si vytvořila takovou asociaci, já když jedu autobusem a projíždím tím určitým místem na té trase, tak je to pro mě takové znamení. Aha, to je znamení, že si mám dát prostě první pytel za den.

V: Jo, jasně, takže je to nějak během cesty do školy, teda v tom určitém místě.

R: Jo.

V: A jak to potom pokračuje dál během toho dne? V jakých dalších jiných situacích si nabiješ?

R: No, tak pak to je většinou, dojedeme do školy, je první hodina, a potom není nějak čas na to nabíjet, protože jsou to školní povinnosti, pak je čas o velké přestávce, pak nějak jakoby zase, když se najde čas mezi hodinami, takže to většinou bývá, já nevím, třeba v intervalu po třech hodinách nebo po dvou, po třech hodinách. Tak nějak.

V: Takže je to nějak po dvou až třech hodinách od toho prvního užití myslíš?

R: Jo, tak nějak.

V: Jo, dobře. Používáš jeden sáček opakovaně?

R: No já vím, že by se nemělo, ale ano, spíš kvůli tomu, že tam už je nejen ten návyk na ten nikotin, ale už i návyk na ten pohyb, takže kvůli tomu člověk tak jakoby ošálí tu mysl, že vlastně ten nikotin přichází a on vlastně už nepřichází, protože už tam není.

V: A co tě přiměje k tomu, abys ten sáček vzala?

R: No, tak to je dobrá otázka. Většinou to asi bývá to, že my prostě nabíjíme s kamarádkou spolu, obě dvě, takže většinou přijdeme jedna za druhou a tak nabijeme. A nebo když jsem hodně ve stresu, tak je to ten stres, ten impuls.

V: A zároveň jsi teda i zmiňovala, že když jedeš do školy asi k nějakému tomu určitému místu, tak tam přichází taky ten impuls.

R: Jo, ale to už je prostě vyloženě tou asociací.

V: Jo, jasně. Takže je to nějaká asociace, potom s kamarádkou a pak když je nějaká stresová situace.

R: Ano.

V: Dobře. Míváš užívání spojený s nějakým rituálem?

R: Jedině s tou jízdou autobusem, jinak jako s žádným dalším rituálem ne. Jinak pokud se pak bavíme o takovém tom zvýšeném užívání, tak je to, když jde člověk ven s kamarádama a jde se třeba nebo na zábavu nebo někam do klubu.

V: Jo. Dobře.

V: A mě by ještě zajímalo, když je to v té škole, tak v jakých situacích je to v té škole. Ty jsi zmiňovala, že když přijde ten stres, tak by mě zajímalo, jestli je to jenom o přestávce nebo při hodině...

R: Většinou to bývá třeba před předmětama, o kterých vím, že mě budou stresovat, takže se prostě stresuju už dopředu. Pro mě je to třeba matematika a fyzika. Takže v těch případech nebo třeba, když se mi zvedne úzkost, protože to je prostě, já to mám spojené s tím stresem, s tou úzkostí, když se mi začne dělat zle psychicky, tak je to pro mě takové znamení. Tak si prostě nabiju a ono se to zlepší.

V: Míváš silnou touhu dát si pytel?

R: Tady zase záleží na té situaci. Když projíždím tím místem v autobuse, tak většinou ano. Když jsem v tom stresu, tak většinou ano. Jinak asi bych prostě řekla, že je to spíš takový, že si člověk vzpomene a říká si no, tak si můžu nabít.

V: Máš pocit, že se přestáváš ovládat po užití?

R: Ne.

V: Stalo se ti někdy, že se předávkovala?

R: No, tak ve spojení s tím kofeinem asi ano. Řekla bych, že ano. Protože jsem se potom poměrně silně pozvracela.

V: A když si nedáš pytel, tak co se s tebou děje?

R: Hmm, dost na to myslím. Zvýší se mi potřeba dělat něco s rukama. Já teda potřebuji dělat něco s rukama vždycky, kvůli té úzkosti a kvůli dalším věcem. Ale ta potřeba se zvýší a ve chvílích, kdy to záleží na nejhorší, tak jsem byla i protivná. Ale to už vlastně není ten případ.

V: A když teda mluvíš o té závislosti, tak mohla bys mi to přiblížit víc? Jak se to u tebe projevovalo, nebo jestli pořád třeba vnímáš to, že bys byla závislá na tom?

R: No, tak rozhodně to vnímám. Není to něco, co by se mi líbilo, ale aktuálně vzhledem k tomu, že nemám maturitu úplně daleko. Příští rok, ale gymnázium, tak se mi asi nepodaří teď přestat. Ale když ta závislost byla nejhorší, tak jsem byla schopná sežvekat třeba tři, čtyři puky týdně. Takže to bylo vlastně nejhorší, to bylo v polovině a až do druhého čtvrtletí vlastně v prváku, protože já nejsem člověk, který by dobře zvládal změny. Takže u mě nastoupily potom ještě další psychické problémy, měla jsem těch problémů docela dost. A spadnout v tomhle stavu do té závislosti vlastně nebylo vůbec náročný. A jak jsem byla v tom permanentním stresu, tak ta potřeba nabít si byla vlastně víceméně všudypřítomná. Takže to bylo

nejhorší, ale s terapií a s nedostatkem peněz se mi to potom podařilo nějak ukočírovat.

V: Jo, takže jsi to řešila i na terapii?

R: Jo, jo, chodila jsem na terapii.

V: A ještě by mě teda zajímalo, jestli třeba si dáváš i vícero těch pytlů na jednu, než jenom jeden?

R: Opět, ve chvíli té největší závislosti, ano, byla jsem schopná do té pusy strčit třeba tři najednou. Ted' jsem ráda, že si dám jeden a neseke to se mnou o zem.

V: Dokážeš říct, jestli se u tebe vyskytují nějaké škodlivé následky užívání?

R: Rozhodně poškození dásní. Jiné škodlivé účinky nevnímám, nevidíme na sobě, že by nějaké byly, ale rozhodně dásně.

V: Můžeš to nějak přiblížit?

R: Ono vlastně, ty dásně jsou potom poškozené, loupe se z nich vlastně ta kůže, bolí to, pálí to a když se to přežene a rozežere se to dáseň do toho vyššího stádia, tak není vůbec příjemné do toho potom chytit nějakou infekci, takže tak.

V: Zajímalo by mě, jak to máš s chutí, jakože jestli máš chuť k jídlu ve smyslu třeba zvýšenou nebo sniženou?

R: U mě je to spíš snižená, snižená chuť k jídlu, když se o tom takhle bavíme, ale zase je to provázené tím stresem a těmi dalšími osobními problémy, takže nejsem schopná říct, jestli je to způsobené vyloženě jenom těmi nikotinovými sáčky a nebo těmi dalšími problémy okolo a nebo kombinací.

V: Jasně, jasně. A jak to máš s vnímáním chutí? Myslím tím, když něco jíš, tak jestli cítíš normálně chuť toho jídla nebo třeba jako méně?

R: Když mám, já nevím, když mám nabito, takže nevím. Já nevím, mně chutná všechno stejně. Pořád všechno chutná tak, jak to chutnalo dřív.

V: Jo, jo. Zmínili jsme teda ty poškozené dásně. Odrazuje tě třeba tento zdravotní důsledek od toho užívání?

R: Jo, protože ve chvíli, kdy já chytím zánět do dásně, tak se vlastně ta frekvence toho užívání sníží, protože není vůbec příjemné na dásni, ve které je zánět dávat něco, co ji bude dále dráždit.

V: Jasný. Dal by mě zajímalo, míváš problémy s usínáním?

R: Ne. Já jsem člověk, který lehne a usne.

V: Jo, chápu. A už se ti třeba někdy stalo, že jsi s tím usnula?

R: Ne, že bych s tím usnula, když jdu večer spát, ale jednou se mi stalo, že jsem se v noci probudila, nabila jsem si a ráno jsem se probudila s pytlím v puse se s tím, že jsem ani nevěděla, že jsem si večer nabila. Nebo jakoby v noci.

V: To je zajímavé.

R: Já jsem byla dost překvapená.

V: Že sis to nepamatovala, že by sis v noci nabíjela?

R: Já se nepamatuji, že bych v noci se probudila a nabila si. A jsem si 100% jistá, že jsem si večer vybíjela.

V: Jo, zajímavé. A třeba takhle, co se týče toho usínání, tak nabíjíš si třeba i těsně před spaním?

R: Jo. Já teď přemýšlím, co je pro mě těsně před spaním, ale já si večer vždycky čtu, takže já se nabiju při tom čtení, potom vybiju chvilku, medituju a jdu spát. Takže by se dalo říct, že těsně před spaním.

V: Jo. Zajímalo by mě, jak to máš s alkoholem a třeba s drogami nebo s energetickými nápoji. Jestli jsi něco vyzkoušela z tadytěch návykových látek.

R: Tak alkohol, já piju alkohol hodně sporadicky, spíš jako když jsem u tety, tak si spolu dáme skleničku dobrého vína, ale to je spíš jenom tak jako na chuť. Ale mně alkohol nedělá vůbec dobře. Velice, velice rychle po alkoholu zvracím, takže to jakoby je takový jako spíš stranou. Co se týče drog, tak jsem vyzkoušela marihuanu s tím, že ani marihuanu nehulím nějak častěji, protože to mně taky nedělá dobře. Mám potom jakoby takový ty paranoidní stavy, takže to taky není něco, co bych často užívala, vyzkoušela jsem to tak tak dvakrát. A co se týče energetických nápojů, tak to je taková moje jako guilty pleasure. Já si to užívám kvůli tomu, že tam je vlastně ten kofein v tom plus, je to propojené s tím, že je to vlastně bublinkové, takže já spojuji, tady se nedá říct příjemné s užitečným, ale takové ty jako by dvě věci, co mám ráda.

V: Dobře, baví tě experimentovat s návykovými látkami?

R: Ne, nebaví mě experimentovat s návykovými látkami, to je něco, čemu jsem se snažila vždycky vyhnout, co se týče takových dalších drog. Prostě jsem vyzkoušela takové ty přístupné, ale že by mě nějak bavilo experimentovat, to ne.

V: Dobře, začala jsi kvůli užívání zanedbávat nějaké aktivity?

R: Já si myslím, že ne, já jsem nikdy neměla nějaký široký sociální život, takže to není věc, kterou by to ovlivnilo a ostatní věci taky ne. Můj život je vlastně to, co bylo předtím.

V: Dobře, já jsem to myslela ve smyslu, že by to třeba narušilo vztahy v rodině nebo s kamarády, nebo třeba, že by to mělo vliv na nějaké tvoje koníčky a tak dále.

R: Ne, ne, to ne.

V: Dobře, ovlivnilo užívání tvůj výkon ve škole?

R: Ne, spíš to byly ty psychické problémy, které to provázely, takže to jako by ovlivnilo to, jak mi to ve škole šlo, ale že by vyloženě tohleto, tak to ne. Já si nemůžu dovolit polevit, takže.

V: Dobře, ty už sis teda sama zmínila nějaké psychické poruchy, takže jedná se teda o nějakou úzkostnost u tebe, nebo co to přesně je?

R: Tak, ono je to spíš jako by spojený s tím, nebo to je taková moje teorie, já mám ADHD, takže je to asi spojený s tím. Možná i ta láska ke kofeinu bude spojená s tím.

V: A pomáhá ti užívání zvládat nějakou tu úzkostnost, nebo i to ADHD?

R: Já si myslím, že jo, já nevím, jestli je to přímým nikotinem, anebo spíš tím placebo efektem. Že si jako vsugeruji, že tak, teď to bude lepší.

V: A lepší jako ve smyslu, že teda jsi potom klidnější?

R: Jo, tak. V: Jo, dobře. Kde si kupuješ puk?

R: V trafice, kde vlastně, ve městě, kde chodím do školy, tak v trafice.

V: A jak snadné je si ho koupit, když ti není 18?

R: Prvák, druhák byl dost snadnej, protože jsem mohla přijít do trafiky, říct prostě, co chci, a paní se neptala ani na občanku. Ale vzhledem k tomu, že se tenhle problém nějakým způsobem jako, to povědomí o tom problému se rozšířilo ve škole, dostalo se to k vedení, takže vedení vlastně zařídilo to, že teď je potřeba občanka. Ale já mám spolužáky a kamarády, kteří jsou starší 18 let, takže to takový problém zase není.

V: Takže oni ti to koupí.

R: Takže já si prostě řeknu, kup mi prosím puk, tady máš peníze, chci to a to.

V: Jasně. A kde na to bereš peníze?

R: Já pracuji, takže mám vlastně peníze na tohle, mám peníze i na další věci okolo, na knížky, na jídlo. Takže z brigády.

V: Jo, takže ti to stačí, ten obnos třeba, co si vyděláš.

R: Tak. Tak já vlastně teď koncem to dost stáhla, já si nekupuji nikdy víc než jeden puk týdně, ač je to stejně dost peněz, tak je to lepší než to bylo.

V: A jakou značku si kupuješ?

R: Co se týče těch nikotinových sáčků jako takových, tak když jdu do těch nikotinových sáčků, tak to jsou Dope. Většinou teda mangové, a když teda nechci jít zrovna na nikotinové sáčky, tak to jsou slimové Siberky.

V: Jo. Teď by mě zajímalo, vědí o tom rodiče?

R: Věděli vlastně v jednu chvíli, já jsem potom přestala, normálně jsem to řekla i mamce na rovinu, i kvůli tomu, že na to přišli, tak jsem vlastně přestala, ale teď jak se zase vrátilo to stresové období, tak jsem zase začala a o tom neví.

V: A schováváš to před nimi?

R: Ne, samozřejmě ne.

V: A jak jsou na tom tví kamarádi spolužáci, užívají to taky?

R: Tak já jsem vlastně, když jsem nastoupila do prváku, tak jsem měla tři spolužáky, kteří žvýkali, teď už zůstala jenom ta jedna, jedna holčina odešla, jeden spolužák přestal, takže už jsme zůstali jenom my dvě, co žvýkáme. Jinak, pokud jde o nikotin, tam máme ještě spolužačku, která vapuje a pokud jde o celou školu, tak bych řekla, že v každé třídě jsou minimálně dva až pět lidí, kteří žvýkají. My o sobě navzájem víme, protože když někdo nemá, tak se zeptá toho druhého, hele, nemáš náhodou pytel, ten druhý řekne, ne, já nemám pytel, ale tam třeba Eva má.

V: A dalo by se říci, že je to mezi tvými kamarády nebo mezi těmi lidmi, kde pohybuješ, cool?

R: Ne. Není to cool, nebo takhle, já jsem jako na gymplů, kde je to spojené s bezpečnostně právní činností, tam máme ještě druhý obor, můžu tedy říct, že z hlediska nás, gympláků, to cool rozhodně není, je to něco, čím my se prostě nechlubíme, je to věc, na kterou nejsme pyšní, nemůžu soudit vlastně, z jaké strany to potom berou ti lidé, co chodí na tu bezpečnostně právní činnost, vím, že tam

jsou někteří lidé, kteří se tím vyloženě vychloubali, takže ti to asi jako kvůli vidí, ale ten kolektiv, ve kterém se pohybuju, já to jako cool nevidí.

V: A ty jsi teda na začátku popisovala to, že jste to nejdřív užívali nějak jako individuálně, třeba v té partě nebo mezi těmi kamarády, a pak to jako spíš u každého šlo do toho, že jste to pak užívali nebo užíváte spíš individuálně. Tak by mě zajímalo, jestli to pořád převažuje, nebo jestli třeba jsou i situace, kde si nabijete všichni najednou a je to nějaké spíš kolektivní užívání.

R: No tak to jsou s tou mojí kamarádkou ty přestávky, kdy my se prostě nabijeme spolu, ale jinak už je to spíš takové, že pokud vyloženě nejsme v ten moment spolu a nesejdeme se, že ty nabiješ, tak já nabiju taky, tak vlastně spíš už si jedeme a nabíjíme každý sám.

V: Jasně. A co třeba tví kamarádi, kteří neužívají, tak vědí to o tobě?

R: Jo, jo, jo. Jakoby nevím, jak v jiných třídách, ale třeba vzhledem k tomu, že my jsme dost malý kolektiv, tak v kolektivu o dvanácti lidech se nedá nic moc schovat, takže vlastně vědí. Třeba mám i kamarádku, spolužačku, která nežvýká, ale my, co žvýkáme, tak máme takový, jakoby nedá se tomu říkat pozdrav, my tomu říkáme cheers, že vlastně těsně před nabíjením se takhle dá ten pytel do ruky a my se jakoby ťukneme a kamarádka, která nežvýká, tak když vidí, že nabiju, tak se se mnou ťukne, i když sama nežvýká.

V: Jo, dobře. A co na to teda říkají ti kamarádi, co neužívají?

R: Jakoby není to něco, co by oni sami dělali, ale nijak to jakoby neodsuzují, ale že by na to měli vyloženě pozitivní názor, to taky ne.

V: Jo, takže jsou prostě někde na pomezí.

R: Spíš tak jako, to je tvůj život, to je tvoje zdraví, já ti nemůžu říkat, co máš a co nemáš dělat, takže takhle si žvýkej, ale já tě v tom nebudu podporovat.

V: Jo, a ty jsi vlastně zmínila i to, že se to nějak řešilo u vás ve škole, tak mě by zajímalo, jestli přímo vaše škola to zakazuje?

R: Moje škola má ve školním řádu přímo, že je zakázáno používat jakékoliv návykové látky ve škole a ve školním řádu máme napsáno, že se jedná i o nikotinové sáčky i elektronické cigarety.

V: Měli jste třeba ve škole nějaký preventivní program, který by byl zaměřený na nikotin nebo třeba přímo nikotinové sáčky?

R: Ne.

V: Takže máte to prostě jenom zakázané a třeba víc se o tom nikdy nemluvalo?

R: Ano, máme to zakázané. Vlastně nejvíc, co škola udělala, bylo, že zašla do trafiky a řekla, odteď si prostě musíte žádat od všech, co vypadají pod 18 občanku, jinak bude problém s policií. Jinak všechno, nějaké preventivní programy nebyly.

V: Jo. Zajímalo by mě, děláš nějaký sport?

R: Já cvičím sama, nějaké kardio, nějaké posilování, chodím sem do posilovny. Mám to poměrně velký kus na zastávku, takže buď každé ráno jezdím na kole nebo chodím pěšky, takže já ten nějaký pohyb dělám.

V: Jo. A třeba při tom cvičení tak užíváš taky?

R: Ne, při cvičení ne. On se zvedne tep a při cvičení mám tep vysoký už tak, takže ještě se u toho nabít, tak už bych se pozvracela.

V: Jasně. Tak jo, už se pomalu blížíme do závěru.

R: Myslíš si, že užívání sáčku je škodlivé?

V: Stoprocentně. Je to chemicky synteticky vyráběný nikotin balený do kyseliny a je to zvláštní a je to pochybné a na obalu je napsáno, že se na to nesmí ani pít, ani jíst, ani polykat, takže to je škodlivý.

V: Myslíš si, že je užívání sáčku škodlivější než kouření cigaret?

R: Tak to nedokážu posoudit. Já si myslím, že každá ta činnost má svoje věci. U cigaret to je třeba to, že dehet jde přímo do plic. U užívání nikotinových sáčků je to to, že člověk polyká kyselinu. Takže asi, jak říkám, nedokážu posoudit, ale rozhodně nemůžu říct, že je to lepší než cigarety.

V: Víš, jaké jsou negativní účinky užívání nikotinových sáčků?

R: Zvýšený srdeční tep, poškozené dásně, je tam to riziko rakoviny slinivky a spoustu dalších problémů. Vím, že třeba může způsobit problémy s trávicí soustavou při polknutí kyseliny, která je v nich obsažena. Takže to jsou nějaké ty vedlejší účinky, o kterých vím.

V: A jaké jsou negativní účinky nikotinu obecně?

R: Já bych řekla, že to bude třeba narušování spánkového režimu.

V: A dokázala bys říct, co to vůbec nikotin je?

R: To je chemická látka, organická sloučenina, vysoce návyková. Jinak, jakoby dál to z chemického hlediska nemůžu popsat, protože nejsem chemik.

V: Jasný. Chtěla bys přestat s užíváním?

R: Jo, na sto procent.

V: A zkoušela jsi někdy přestat?

R: Ano, několikrát. Pro mě je to tak, že vždycky přijde stresové období a já se vrátím tam, kde jsem byla.

V: A ty jsi teda zmiňovala, že se to vlastně ten prodej sáčku nějak řešil. Co o tom víš?

R: O tom řešení toho prodeje?

V: Já jenom vím to, že to takhle vedení zatrhlo v té trafice. I vlastně na jiných místech. V tom městě, kde chodím do školy, tam byli ti majitelé, jim bylo oznámeno, že to nemůžou prodávat nikomu, kdo je mladší 18 let a že škola ví, že někteří ti prodejci to dělají, protože pro ně je to profit. Jinak nevím nic hlubšího o tom, jestli se do toho nějak zatahovala já nevím, třeba policie nebo další věci.

V: Já jsem se spíš ptala na to, jestli víš o tom, že od letošního roku se ten prodej reguloval novou legislativou.

R: Jo, jo, o tom jsem slyšela.

V: A ta vlastně nějakým způsobem změnila nároky na vzhled těch obalů a na množství nikotinu. A hlavně teda zakázali prodej osobám mladším 18 let. A mě by teda zajímalo, jestli třeba se nějak změnilo po tom zavedení této vyhlášky užívání, to užívání sáčků.

R: Ne.

V: Jako ve smyslu, jestli je třeba těžší si to sehnat.

R: Není. Já si řeknu kamarádovi nebo kamarádce, kterým je už 18, řeknu, co chci a oni mi to koupí.

V: Jasný.

R: Tak jo, to byla za mě poslední otázka.

A ještě se teda zeptám, jestli bys chtěla něco dodat.

V: Asi ne, jenom že mě dost mrzí, že v dnešní době je čím dál víc lidí, kteří padají do nikotinové závislosti kvůli tomu, že nikotinové sáčky chutnají jako mango. To je neskutečná škoda a vlastně jsem se setkala třeba s třináctiletými děvčaty, které žvýkají kvůli tomu, že si myslí, že je to cool a to není cool, protože závislost nikdy není cool.

V: Mhm, dobře. Tak jo, já moc děkuji za všechny odpovědi a za všechno, co tady bylo řečené. Já teda v tuhle chvíli vypínám nahrávání.

Příloha č. 2: Ukázka kódovacího systému

Code Groups		Name	Grounded	Density	Groups
◊ Abstinence	(8)	◊ Účinky_snížená potřeba jíst		2	0 [Účinky]
◊ Náhled	(9)	◊ Účinky_snížená schopnost soustředění		1	0 [Účinky]
◊ Návykové látky	(19)	◊ Účinky_tachykardie		1	0 [Účinky]
◊ Obstarávání	(12)	◊ Účinky_třes		1	0 [Účinky]
◊ Okolí	(6)	◊ Účinky_únava		3	0 [Účinky]
◊ Počátek užívání	(6)	◊ Účinky_uvolnění		20	0 [Účinky]
◊ Škodlivé následky	(8)	◊ Účinky_závrat'		9	0 [Účinky]
◊ Současné užívání	(28)	◊ Užívání_50+mg nikotinu		5	0 [Současné užívání]
◊ Účinky	(22)	◊ Užívání_aplikace_délka		9	0 [Současné užívání]
◊ Znaky závislosti	(8)	◊ Užívání_aplikace_prodloužení		4	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_dávkování~		14	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_individuální		8	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_kolektivní		29	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_kolektivní_pozdrav		4	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_motivace		12	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_opakované použití 1 sáčku		10	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_před spaním		6	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_předávkování		14	0 [Současné užívání]
		◊ Užívání_v_škole		14	0 [Současné užívání]

Příloha č. 3: Ukázka použití kódů

V: Jo, jo. Dobře. Tak zájímalo by mě, jak často jsi užívala ty sáčky na začátku?

R: Na začátku? To já jako úplně, asi takhle to nebylo, jako že bych měla třeba tři sáčky na den, to asi úplně ne. Vždycky to bylo jako podle toho, jak jsem měla chuť na nikotin. Ale většinou se to pohybovalo kolem čtyř až třech sáčků za den. Když jsem byla teda ve škole, doma jsem to neužívala.

V: A časem se to nějak stupňovalo, nebo jaký byl ten vývoj?

R: Já jsem pak nastoupila na střední a tam jsme to se spolužačkama užívaly, nebo užíváme tak. A pořád mi přijde, že to je tak jako na stejno. Teď jako mi přijde, že to možná užívám víc, protože se snažím přestat kouřit a snažím se jako postupně to nějak upustit celý, jako že se toho zbavit té závislosti. A teď si myslím, že se to navýšilo, takových asi pět sáčků bych řekla.

V: A to vlastně to, že užíváš třeba ty čtyři až pět za den, tak to trvá od těch čtrnácti až jako do posud? Nebo tam třeba byly nějaké pauzy?

R: No ve čtrnácti já jsem to zkusila a pak jsem strašně dlouhou dobu nic takového neměla. Většinou jsme to zkusili v létě a to si pamatuju, že v létě jsme si kupovali, protože těm obalům se říká puky. A za celý léto jsme měli dva puky takhle, co jsme užívali. A pak jsem to strašně dlouho ne to, až potom na základ se kamarádka to donesla. Takže tam byla nějaká prodleva, ale tak nějak od těch čtrnácti. Jen na začátku tam byla taková menší, ale jinak to jede pořád.

V: Takže dokážeš ještě říct, jak dlouho to trvá od doby, kdy jsi to začala užívat denně?

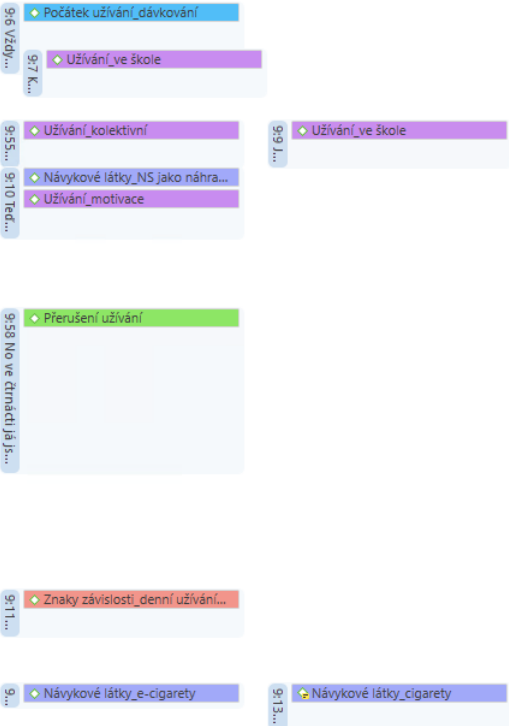
R: Asi od té střední, bych řekla. Protože já jsem na základce, jsem to užívala jenom přes školu a teď, když jsem na střední, tak to užívám i když jsem normálně doma. Takže asi teď až na střední.

V: Takže to trvá třeba nějak rok, dva?

R: Rok a něco, no.

V: A ještě by mě zájímalo, ty jsi zmiňovala, že taky kouříš cigarety, tak by mě zájímalo, jestli máš zkušenost i s jinými nikotinovými výrobky.

R: Třeba jednorázovky a takovéhle. Jako ty elektronické jednorázovky. A teda normální cigarety.



Příloha č. 4: Ukázka vzhledu obalů nikotinových sáčků



Zdroj: Czechpods, (n.d.).