

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**ŽÁCI ZÁKLADNÍ ŠKOLY SLOVAN
KROMĚŘÍŽ A GYMNÁZIA KROMĚŘÍŽ,
ALKOHOL A POHYBOVÁ AKTIVITA**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Radim Vašíček, Matematika – Tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph. D.

Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Radim Vašíček

Název diplomové práce: Žáci Základní školy Slovan Kroměříž a Gymnázia Kroměříž, alkohol a pohybová aktivita

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

Cílem této práce je zjistit situaci v konzumaci alkoholu a množství prováděné pohybové aktivity u žáků základních škol. Celkový počet sledovaných žáků je 216, z toho je 109 dívek a 107 chlapců. K výzkumu byl použit dotazník množství konzumace alkoholu profesora Losiaka a jeho modifikace na zjištění míry pohybové aktivity v průměrném týdnu. Výsledky obsahují množství konzumace alkoholu žáky, rozdíl v konzumaci mezi chlapci a dívkami, množství prováděné pohybové aktivity a závislost mezi pohybovou aktivitou a množstvím konzumovaného alkoholu. Získané informace mohou sloužit ke srovnání na jiných základních a středních školách a gymnáziích.

Klíčová slova: droga, alkohol, závislost, prevence, životní styl, pohybová aktivita

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Radim Vašíček

Title of the master thesis: Žáci Základní školy Slovan Kroměříž a Gymnázia Kroměříž, alkohol a pohybová aktivita

Department: Faculty of Physical Culture

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract:

The aim of the thesis is to determine what the situation in alcohol drinking and the amount of physical activity is in the primary school students. The total number of students (respondents) is 216 out of which 109 are girls and 107 are boys. The research was carried out by the means of professor Losiak's questionnaire of alcohol consumption and its modifications to ascertain the average amount of physical activity during an average week. The results show a large amount of alcohol consumed by students, the difference in alcohol consumption between the girls and boys, the amount of physical activity, and the dependence of physical activity and the amount of the alcohol consumed. The information obtained may also serve for comparison at other primary and secondary schools as well as grammar schools.

Keywords: drug, alcohol, addiction, prevention, life style and sport

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. 7. 2012

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1 Úvod.....	8
2 Syntéza poznatků	9
2.1 Základní pojmy	9
2.1.1 Alkohol.....	9
2.1.2 Návykové látky	10
2.1.2.1 Společenská akceptace návykových látek	10
2.1.3 Pohybová aktivita.....	11
2.1.3.1 Tělesná výchova	11
2.1.3.2 Sport.....	12
2.1.3.3 Tělocvičná rekreace	13
2.2 Problematika alkoholu	14
2.2.1 Fyzikální a chemické vlastnosti alkoholu	14
2.2.2 Vliv alkoholu.....	15
2.2.2.1 Pozitivní účinky alkoholu na člověka	17
2.2.2.2 Negativní účinky alkoholu na člověka.....	17
2.2.3 Problematika závislosti na alkoholu.....	18
2.2.3.1 Motivace	19
2.2.3.2 Příčiny vzniku závislosti	24
2.2.3.3 Následky	26
2.2.4 Trendy v konzumaci alkoholu v České republice	30
2.2.5 Mladiství a alkohol.....	31
2.2.5.1 Vliv reklamy	31
2.2.5.2 Rozdíl v konzumaci alkoholu u dospělých a dětí	31
2.2.5.3 Důvody konzumace	32
2.2.6 Prevence	33
3 Cíle a úkoly práce	35
3.1 Dílčí cíle.....	35
3.2 Výzkumné otázky	35
3.3 Organizace výzkumu	35
3.4 Diagnostické metody	35
3.4.1 Metoda diagnostiky konzumace alkoholu.....	35
3.4.2 Metodika diagnostiky množství prováděné pohybové aktivity	36
3.5 Popis zkoumané populace.....	36
3.6 Metody vyhodnocení a interpretace dat.....	37

4 Výsledky a diskuze	39
4.1 Množství konzumovaného alkoholu u studentů	39
4.1.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce.....	41
4.2 Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi muži a ženami.....	42
4.2.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 2.....	45
4.3 Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi Základní školou Slovan a Gymnáziem Kroměříž.....	46
4.3.1. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 3.....	48
4.4 Vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a objemem prováděné pohybové aktivity u studentů.....	49
4.4.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 4.....	52
5 Závěry	53
6 Souhrn.....	54
7 Summary.....	55
8 Referenční seznam.....	56
9 Přílohy.....	58

1 ÚVOD

Alkohol je jedna z nejstarších drog. Nelze stoprocentně určit, kdy přesně se začal vyrábět. Podle archeologických nálezů - nádob na víno - se domníváme, že alkohol se začal vyrábět a pít před více než 7000 lety. Jeho konzumace je však populární dodnes. Jasným důkazem toho je jeho stále rostoucí spotřeba. Je to jedna z povolených drog a je společností tolerována. Alkohol je snadno dostupný. Nadměrná konzumace alkoholu se projevuje ve všech vrstvách i sférách lidské společnosti. Závislost na alkoholu může vážně poškodit zdraví a významně ovlivnit kvalitu života člověka.

Alkohol je považován za tzv. „Metlu lidstva“. Když se nad tímto pojmem zamyslíme, zjistíme, jak výstižné ono sousloví je. Alkohol smete vše dobré v nás, naše sny, touhy, naše přání, naši minulost, rodinu, zaměstnání a možná i budoucnost. Je jen na nás, jak se k této nejstarší droze postavíme. Jestli odoláme a budeme mít silnou vůli na to jí nepodlehout.

Co vlastně slovo alkohol znamená? Pro každého je to něco jiného. Někdo si představí oslavu narozenin, někdo setkání a posezení s přáteli. Může znamenat i osvobození se od problému, mám-li problém, dám si skleničku. Stejně tak pro jiného zahnání smutku, nebo zahnání nudy. Někdo se bez alkoholu neumí bavit, někdo si dá alkohol právě proto, že má radost. Alkohol je součástí dnešní kultury. Je třeba si určit hranici, která by se neměla překračovat. Mladí lidé jsou podstatně náchylnější na vliv alkoholu. Jeho konzumace však znamená velké riziko pro jejich zdraví a větší tendenci ke vzniku závislosti. Výraznou zátěží pro společnost je právě konzumace alkoholu mladistvými – zdravotní, sociální a ekonomické náklady.

Pohybová aktivita a sport by měly představovat pro mládež jednu z možností prevence a omezení nadměrné konzumace alkoholu a užívání návykových látek.

V této práci byl zvolen vzorek žáků základní školy se sportovními třídami a žáků gymnázia bez sportovních tříd. Informace o množství prováděné sportovní aktivity a množství zkonsumovaného alkoholu u žáků je hlavním tématem této práce. Informace, které budou získány, mohou sloužit jako podklad pro zjišťování stavu na jiných školách ve Zlínském kraji.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Základní pojmy

2.1.1 Alkohol

Alkohol je sloučenina získaná kvašením cukru. Chemická látka, která je intoxikujícím prvkem, je ethylalkohol neboli ethanol.

Alkohol je jednou z nejrozšířenějších návykových látek. Jde o drogu, která je společností tolerována a ve většině zemí přístupná. Jeho konzumace je po celém světě stále rozšířenější. Může mít příznivé, ale i nepříznivé účinky na lidský organizmus. Je ovšem důležité zvážit poměr rizik a výhod konzumace. A na základě tohoto zvážení přistoupit ke konzumaci.

Definice slova “Alkohol“

Slovník cizích slov

1. některý z hydroxyderivátů alifatických a dalších nearomatických uhlovodíků
2. obecný název pro etanol
3. opojný nápoj, lihovina (Linhart a kol., 2003)

Ottův slovník naučný

Aethylalkohol, chemické složení C_2H_6O či C_2H_5OH , jest sloučenina, která nejobyčejněji uniká z různých cukrů působením mikroorganismů a fermentů. Nalézá se v moči diabetiků, mimo to v moči lidí zdravých, kteří požili nápojů alkoholických.

Ilustrovaný encyklopedický slovník

- organická sloučenina odvozená od uhlovodíků náhradou jednoho nebo více atomů vodíku hydroxylovou skupinou $-OH$. Důležité jsou methanol (methylalkohol) CH_3OH , ethanol (ethylalkohol) C_2H_5OH , a další homology. Jsou významnými rozpouštědly a meziprodukty v organické syntéze.

Terminologický slovník z oblasti alkoholu a drog

Alkohol – v chemické terminologii se jako alkohol označuje široká skupina organických látek odvozených z uhlovodíků a obsahujících jednu nebo více hydroxylových skupin ($-OH$). Etanol (C_2H_5OH , etylalkohol) je jednou z klasických látek

a má hlavní psychotropní účinky v alkoholických nápojích. Rozšířeným termínem „alkohol“ se označují alkoholické nápoje.

2.1.2 Návykové látky

Návyková látka - droga je chemická látka, jejíž požití mění stav vědomí a může vyvolat závislost. Nešpor a Provazníková (1999, 12) uvádí definici Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO – World Health Organization), podle níž je droga „...jakákoli přírodní nebo syntetická látka, která po vpravení do živého organismu mění jednu nebo více psychických či tělesných funkcí“.

Presl (1994, 9) uvádí, že nejstručněji lze asi drogu chápat jako každou látku, ať již přírodní nebo syntetickou, která splňuje dva základní požadavky:

1. má tzv. psychotropní účinek, tj. ovlivňuje nějakým způsobem naše prožívání okolní reality, mění naše „vnitřní“ naladění – prostě působí na psychiku.
2. může vyvolat závislost, má tedy něco, co se z nedostatku vhodnějšího pojmenování někdy označuje jako „potenciál závislosti“.

Co je považováno za omamné a psychotropní látky, jedy a prekursory, tedy látky podléhající zvláštnímu způsobu zacházení, které není možné běžně připravit, koupit nebo vlastnit, stanoví ve svých přílohách zákon č. 167/1998 Sb. o návykových látkách. V České republice není za současného právního stavu užívání těchto látek protiprávní.

Ani zvyšující se informovanost o problémech s konzumací návykových látek nevede ke snížení jejich spotřeby. Zatím se nikde nepodařilo omezit konzumaci a to ani represivními opatřeními jako třeba v letech 1919 až 1933 v USA, nebo v 80. letech v SSSR. Nepomáhá ani omezený přístup k alkoholu v severních zemích, nebo naopak velice liberální přístup ke konzumaci drog v Holandsku.

Většina lidí není na alkoholu závislá, jsou pouze konzumenty, užívají jej v přiměřeném množství a při vhodných příležitostech.

2.1.2.1 Společenská akceptace návykových látek

Otázce společenské akceptace nadměrné konzumace alkoholu se věnovala studie provedená v roce 1972 (Kvapilík, 1985,40). Dotázané osoby měly odpovědět na otázku, jak hodnotí časté návštěvy hostince spojené s konzumací 4 – 5 piv. 63,7 % osob toto počínání zhodnotilo jako spíše škodlivý návyk, 27,7 % osob jako posezení s přáteli a 6 % osob se nepřiklonilo k žádnému názoru. Při rozdělení podle pohlaví se jedná o škodlivý

návyk pro 76,5 % žen a 53,7 % mužů. Nejvíce byli tolerantní muži ve věku 24 – 26 let (52,6 % takové jednání nepovažuje za škodlivé), nejméně ženy nad 55 let (podle 87,9 % jde o škodlivý návyk) (Kvapilík, 1985, 41).

V empirické studii provedené v 80. letech, která se zaměřila na zkoumání toxikomanů, byla zkoumána i reakce nejbližšího okolí na zjištění užívání drog (Netík, 1991, 33). Pouze v ¼ případů postupovalo okolí adekvátně, například vyhledáním pomoci odborníka. V 68 % případů následovala nepřiměřená reakce, jako fyzický trest, hrozby a zákazy. Pouze v 6 % případů se vyskytla lhostejnost nebo například vyhození dítěte z domova. Lze tedy učinit závěr, že okolí toxikomana se ve většině případů snažilo dalšímu užívání drog zamezit (ať již adekvátními, nebo neadekvátními prostředky). To lze podle mého názoru vysvětlit tím, že užívání drog bylo blízkým okolím vnímáno jako činnost závadná, které je nutné zamezit.

2.1.3 Pohybová aktivita

Obecně se dá říci, že pohyb zahrnuje všechny procesy probíhající v přírodě i ve společnosti (Hodaň, 1992, 4).

Rýdl definuje pohyb následovně:

Pohyb je základním způsobem existence člověka, a to nejen jako holá a mechanická lokomoce, holý produkt svalových činností a jejich chemismu, ale ve vši šíři jako životní a existenční potřeba i oduševnělého těla i ztělesněné duchovosti, jako vnitřní intence, puzení či víceméně uvědomělé usilování, jako v těle se manifestující duševní hnutí a všechno to jako nejcharakterističtější výraz lidského těla (Rýdl, 1993, 119).

Pohybová aktivita je sumou všech skutečně realizovaných pohybových činností (Hodaň, 1992, 6).

2.1.3.1 Tělesná výchova

Je proces vzdělání, jenž je povinně zastoupen ve vzdělávacím systému. Tělesnou výchovu absolvuje v průběhu povinné školní docházky každý jedinec.

Hodaň definuje tělesnou výchovu jako:

Tělesná výchova je druh tělocvičné aktivity s dominujícím formativním a vzdělávacím zaměřením, ve kterém prostřednictvím specifických prostředků (zejména tělesná cvičení) spolupůsobí (s ostatními složkami výchovy) v procesu harmonického vývoje člověka tím,

že zajišťuje jeho fyzický, psychický a sociální rozvoj, reprezentovaný fyzickou a psychickou výkonností a sociální přizpůsobivostí, odpovídající požadavkům aktivního života. Je přitom upevňováno zdraví, fyzická a psychická zdatnost, rozvíjeny pohybové schopnosti, dovednosti i morální kvality a schopnost navozování odpovídajících společenských vazeb (Hodaň, 1992, 70-71).

Jedná se tedy o tělocvičnou aktivitu se vzdělávacím zaměřením provozovanou v rámci povinné školní docházky. Cílem tělesné výchovy je vytvořit u nezletilých pozitivní vztah k zdravému životnímu stylu.

2.1.3.2 Sport

Hodaň (1992, 99) definuje sport jako „specifickou, přísně organizovanou činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovosti, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže“

Hlavním cílem této tělocvičné aktivity je co nejlepší výsledek v dané sportovní disciplíně. Sport tedy není zaměřen přímo na člověka, ale člověk se stává realizačním nástrojem.

Snaha o dosažení relativně maximálních výsledků však může u některých sportovců vést k pomoci si dostupnými podpůrnými prostředky.

Mimořádná nebezpečí představuje zneužívání anabolických steroidů. Mohou vést k poškození jater, zpomalení nebo zastavení růstu, poklesu imunity a dokonce i k nežádoucím povahovým změnám. Zneužívání látek s budivým účinkem jako dopingu s sebou rovněž nese závažná zdravotní rizika (Nešpor, 1994, 53)

Někdy až přehnaná touha sportovců a jejich trenérů po vítězství je dostává do stresových situací. Dochází k emoční labilitě, frustracím a takové prostředí může dohnat sportovce, nebo bývalé sportovce k alkoholu nebo návykovým látkám.

2.1.3.3 Tělocvičná rekreace

Tělocvičná rekreace, tak jak ji definuje Hodaň je:

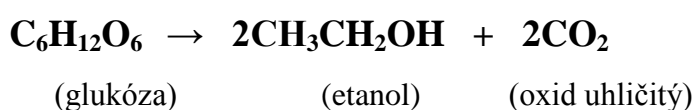
Druh tělocvičné aktivity s dominujícím rozvíjejícím a regenerativním zaměřením, prováděný zájmově ve volném čase a působící na zdokonalování člověka tím, že prostřednictvím záměrně volených tělesných cvičení, diferencovaných podle individuálních zájmů a potřeb zvyšuje jeho fyzickou, psychickou a sociální úroveň, regeneruje pracovní sílu a kompenzuje negativní vlivy pracovního procesu i současné civilizace. Vzhledem ke svému charakteru má výslovně prožitkový charakter. Jako jedna z významných složek rekreace tak spoluvytváří všestranné předpoklady pro tvorbu člověka, prožívání života a optimalizaci životního režimu a stylu (Hodaň, 1992, 87-88).

Je volnočasová pohybová aktivita, která vede k regeneraci sil. Pohybová aktivita prováděná ve volném čase má preventivní funkci. Z důvodu své prožitkovosti nabízí alternativu k požívání alkoholu, tabáku a jiných návykových látek.

2.2 Problematika alkoholu

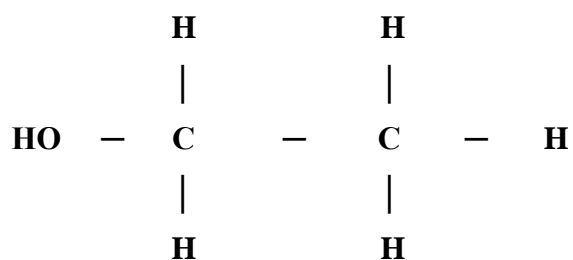
2.2.1 Fyzikální a chemické vlastnosti alkoholu

Alkohol je etanol neboli etylalkohol. Etanol se vyrábí přírodním procesem, při němž kvasinky mění cukr například v ovoci, obilovinách nebo třtinový cukr na alkohol. Čistý alkohol je bezbarvá čirá tekutina. Tento proces využívaný pro výrobu lihu se nazývá fermentace (kvašení). Alkohol vzniká v momentě, kdy kvasinky spotřebovávají cukr. Tento drobný organismus (mikroorganismus) roste a rozmnožuje se „pojídáním“ cukru v potravinách, například obilí a ovoci. Jak kvasinky spotřebovávají cukr, vzniká oxid uhličitý a alkohol.

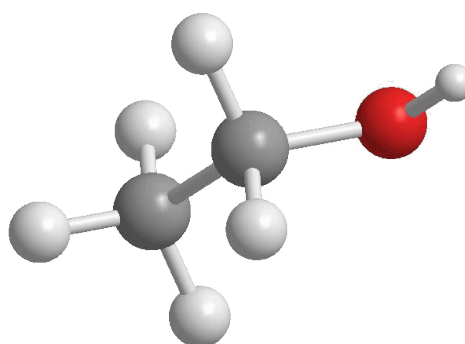


Z rovnice můžeme vyčíst, že z jedné molekuly glukózy vznikají dvě molekuly alkoholu a dvě molekuly oxidu uhličitého.

Racionální vzorec etanolu:



Prostorový model:



Etanol je bezbarvá těkavá kapalina charakteristické vůně, snadno zápalná s bodem varu 78,4 °C. S vodou se neomezeně mísí.

Nižší alkoholy jsou látky kapalně, nejvyšší alkoholy jsou látky pevné. O pevnosti alkoholu rozhoduje podíl atomu uhlíku v molekule. Etylalkohol nebo krátce etanol, obsahuje pouze dva atomy uhlíku. Etanol je dále významný tím, že se podobně jako

ostatní nižší alkoholy neomezeně rozpouští ve vodě oproti nejvyšším alkoholům, které jsou ve vodě nerozpustné. Je tak možné získávat různě koncentrované roztoky etanolu (Jenč,1998).

Z farmakologického hlediska

Etanol patří do skupiny hypno-sedativ a svými účinky se blíží barbituranům. Alkohol působí zejména na látkovou přeměnu a nervstvo. Etanol narušuje bazální výměnu všech nervových subsystémů, což se navenek projevuje silnými duševními změnami. Úroveň ovlivnění je závislá na množství požitého alkoholu a odpovídá hladinou etanolu v krvi. Vojtěchovský (1985) účinek alkoholu na lidský organismus popisuje následovně:

0,5 promile etanolu v krvi	zklidnění organismu
1,5 promile etanolu v krvi	narušení svalové souhry a vzrušeností
1,6–2 promile etanolu v krvi	ebrieta (směs účinků tlumivých, budivých a dezorganizujících obvyklý způsob chování)
3-4 promile etanolu v krvi	poruchy vědomí
více než 4 promile etanolu v krvi	reálné nebezpečí smrti buď z útlumu důležitých center ve střed mozku, a nebo oběhovým selháním

2.2.2 Vliv alkoholu

Etanol se používá na výroby alkoholických nápojů. Ty lze podle Skály (1987) rozdělit do tří skupin podle jejich charakteristiky:

1. *Pivo*. Hlavní surovinou pro výrobu piva je pražený ječmen, který se po přípravě máčením a zahříváním, kdy se oddělují zrna od plev a uvolňují se přírodní cukry obsažené v rostlině, suší v sušicí peci. Vzniklý slad se rozemele na prášek, smíchá se s horkou vodou, tím získáme rmut a po čerání sladinu. Sladina se vaří s chmelem, který dodá nejen hořkost a aroma, ale také pivo konzervuje a chrání před infekcí. Takto vzniká mladina, která se zchladí, smíchá s kvasinkami a nechá kvasit. Při kvašení se cukry mění na alkohol a oxid uhličitý. U různých typů piva se pak užívá jiný typ kvasinek a různá doba kvašení. Pivo má obvykle 2-4% alkoholu.

2. *Víno*. Hlavní surovinou pro jeho výrobu je kvašená šťáva z hroznů (nebo z jiných plodin, v případě ovocných vín). Perlivé druhy, jako je šampaňské, procházejí druhotným kvašením, během kterého se vedlejší produkt, oxid uhličitý, udržuje v láhvi nápoje pod tlakem. Alkoholizovaná vína, jako je sherry, portské, madeira, vermut, jsou kombinace vín s brandy nebo jinými lihovinami a s příchutěmi. Víno obsahuje obvykle asi 10 - 12% alkoholu, alkoholizovaná vína až 20 %.
3. *Lihoviny*. Základem je již zkvašená kapalina. Principem pro výrobu lihoviny je fakt, že alkohol se vaří při nižší teplotě než voda, takže když se připravená tekutina zahřeje, alkohol se uvolní dřív, než se začne vařit roztok, ve kterém je obsažen. Tento alkohol je zachycen a zchlazen. Jeho charakter závisí na způsobu, jakým byla přivedena původní kapalina přivedená k varu. Pokud se vaří rychle a nepřetržitě, výsledkem je neutrální, chuťově nijak výrazná tekutina, jako je například vodka. Do těchto neutrálních lihovin se pak mohou přidat různé příchutě (jako jsou třeba jalovcové plody v případě ginu). Pokud je třeba zachovat zvláštní kvality původního kvašeného materiálu (např. hroznový základ pro brandy, ječmen a kukuřice pro skotskou whisky), vaří se pomaleji a výsledkem je tzv. ušlechtilá lihovina, která po destilaci musí zrát několik let v sudech. Ale protože se tímto způsobem nemůže vyrobit nápoj lidové ceny, tak se obvykle „ušlechtilé“ lihoviny nastavují těmi lacinějšími, neutrálními lihovinami. Zlehčováním destilátů kombinacemi různých, zpravidla tajných receptur, příchutí a bylin, se vyrábí likéry. Obsah alkoholu je pochopitelně mnohonásobně vyšší než u piva a vína, pohybuje se od 30% celkového objemu až po 75 % u vysoce alkoholických destilátů.

Podle množství alkoholu, které zkonsumujeme, se liší vliv na náš organizmus. Závisí na tom naše chování a vnímání. Alkohol je volně prodejná návyková látka, proto nemůže být jeho konzumace nijak regulována. Jediný, kdo rozhoduje o množství, které zkonsumuje, je sám konzument. Musí si rozhodnout, kolik skleniček vypije. Nejohroženější skupinou konzumentů jsou mladiství. Jejich touha po poznání něčeho nového je velká. Sami však neodhadnou míru alkoholu, a tudíž pro ně není problém dostat se do stavu opilosti. Tento stav má však nepříznivé následky na jejich organizmus. Vzhledem k tomu, že mladistvý organizmus nedokončil svůj vývoj, jeho náchylnost na škodlivé vlivy je vyšší a snadněji může vzniknout závislost.

2.2.2.1 Pozitivní účinky alkoholu na člověka

Fyziologické působení ethanolu na lidský organismus může být příznivé, je ale důležité přiměřené dávkování.

Jedním z pozitivních účinků alkoholu je jeho příznivý vliv na lipidový systém. Zvyšuje hladinu HDL neboli tzv. „hodného“ cholesterolu a snižuje hladinu LDL cholesterolu. Tím snižuje riziko vzniku ischemické choroby srdeční a jiných forem aterosklerózy.

Některé alkoholické nápoje, jako je třeba pivo nebo révové víno, obsahují mnoho přírodních látek. Významná část těchto látek má pozitivní účinek na zdraví. V pivu nalezneme třeba vitamín B – pyridoxin, riboflavin, thiamin, niacin. Vitamíny skupiny B jsou prospěšné pro kůži, vlasy a také pro nervovou soustavu.

V neposlední řadě má konzumace alkoholu pozitivní vliv sociálně-psychologický. Odbourání ostychu a bariér, snadnější komunikace ve společnosti. Může také sloužit k odbourání stresu a napětí.

2.2.2.2 Negativní účinky alkoholu na člověka

Alkohol poškozují tělo člověka komplexně a je jen individuální rozdíl, komu se jaké poškození projeví jako první (Vágnerová, 1999).

Alkohol působí na centrální nervový systém, který všeobecně tlumí. Už v malém množství jsou patrné jeho účinky na rychlost reakcí, koordinaci pohybů, úsudek, rozhodování. Při vyšší koncentraci alkoholu v krvi dochází k útlumu centra pro dýchání a krevní oběh, což může vést až ke smrti. Mozek při nadměrné konzumaci atrofuje, zmenšuje se, a to díky úbytku neuronů. Výzkumy ukazují, že podle CT vyšetření jsou dlouholetí pijáci postižení úbytkem neuronů nejvíce v čelním laloku. To je důsledek snižování intelektu. Poškození CNS má také za následek výskyt epileptických záchvatů.

K odbourávání alkoholu dochází v játrech, jednom z nejdůležitějších a nenahraditelných orgánů v těle. Při nadměrné konzumaci dochází k jejich neustálému přetěžování, část buněk odumírá a je nahrazena vazivem. V prvním stádiu, které se vyvine u 95 – 100 % nemocných s nadměrnou konzumací alkoholu, se vyskytne jaterní steatóza, neboli ztučnění, kdy se drobné tukové kapénky začnou ukládat v jaterních buňkách a játra se zvětší. Dochází k drobným funkčním změnám. Stav je plně reverzibilní, pokud postižený přestane alkohol užívat. Dalším typem postižení je

alkoholová hepatitida, jež se vyvine u 10-35 % nemocných s abúzem (nadměrným užíváním) alkoholu. Je to podobné jako u virové hepatitidy, odumírají jaterní buňky, zvýšený bilirubin (odpadový produkt červených krvinek) barví kůži dožluta a jsou přítomny další příznaky jaterního onemocnění. Vyléčení je možné jen částečně, a to za předpokladu trvalé abstinence. Obvykle zůstane v játrech větší množství vaziva, nastává tzv. jaterní fibróza. Ta navazuje na další stupeň poškození, ten nejtěžší, který se vyskytuje u 8-20 % nemocných, a tím je jaterní cirhóza. Jaterní buňky se neustále regenerují, staré odumírající jsou likvidovány a místo nich jsou nové. Alkohol jaterní buňky likviduje, a pokud nejsou játra schopna nahradit je novými, zaplňuje prázdné místo vazivová tkáň, která ovšem nezastává žádnou funkci zdravých jaterních buněk. Výsledkem toho jsou tvrdá, sraštlá játra, nefunkční a brzo selhávající. Organismus bez správně fungujících jater nemůže fungovat, a tak člověk často umírá.

Při nadměrné konzumaci alkoholu dochází i k poruchám spánku. Máme-li v sobě velké množství alkoholu, neusínáme spánkem, ale ztrátou vědomí, kdy je velice obtížné člověka vzbudit. Nadměrné pití před usnutím narušuje tzv. REM fázi, která ovlivňuje kvalitu spaní.

2.2.3 Problematika závislosti na alkoholu

Co to vlastně znamená ZÁVISLOST:

„ Znamená to být něčím posedlý. Člověka to zotročí, zbaví ho to vnitřní svobody a nakonec i osobní bezúhonnosti. Bez zápasu o překonání této závislosti čeká takového člověka zkáza. Závislost tak znamená „být lapen“, chycen, zajat a pak pomalu i zničen. Začátek závislosti není příliš dramatický. Je jím např. první sklenička, první cigareta, první dávka drogy. Je jím popření toho, že něco není správné, popření morálních hodnot, ztráta perspektivy a správného vidění reality“ (Křivohlavý 2001, 203).

Psychická závislost na alkoholu je charakterizována bažením (intenzivní chutě), nutkáním dále pít a neschopností přestat s pitím. Intenzivní pití alkoholu vede ke zvýšené toleranci, rozvoji fyzické závislosti, která se projevuje abstinenčními příznaky, pokud dojde k vysazení alkoholu. Abstinenční příznaky se mohou projevovat zvracením a jinými nepříjemnými pocity a mohou vést k dalšímu pití (Nešpor 2000).

Syndrom závislosti na alkoholu (podle 10. verze mezinárodní klasifikace nemocí), (Nešpor, 2000): Je to skupina jevů fyziologických (tělesných), behaviorálních (týkajících se chování) a kognitivních (týkajících se duševního života, zejména poznávání), v nichž

přijímání alkoholu má u jedince mnohem větší přednost, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti na alkoholu je touha (často silná, někdy přemáhající) přijímat alkohol. Pití alkoholu po období abstinence vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu závislosti, než je tomu u jedince, u kterého se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během posledního roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) silná touha nebo pocit přijímat alkohol,
- b) potíže v kontrole přijímání alkoholu, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství pití alkoholu,
- c) tělesný odvykací stav, jestliže je alkohol přijímán s úmyslem zmenšit jeho příznaky nebo jestliže je přijímána příbuzná látka se záměrem zmenšit nebo odstranit odvykací příznaky,
- d) průkaz tolerance jako vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolanými nižšími dávkami alkoholu,
- e) postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch přijímání alkoholu a zvýšené množství času k získání nebo přijímání alkoholu nebo zotavení se z jeho účinku,
- f) pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků jako poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy, vyplývající z nadměrného pití nebo poškození myšlení alkoholem; je třeba snažit se určit, zda pacient byl nebo mohl být vyšetřen a zda mohly být zjištěny příčiny a rozsah poškození.

2.2.3.1 Motivace

Jde vždy o souhrn řady faktorů, které se sčítají v životě každého konkrétního jedince. Vždy je pro každou návykovou látku charakteristická její schopnost mít tzv. psychotropní účinek. Tedy ovlivnit nějakým způsobem naše vnímání okolní reality, měnit naše vnitřní ladění.

Je nutné podotknout, že existuje celá řada jiných způsobů, jak docílit stavu změněného vědomí, než je užití drogy. Ty jsou ale častěji náročnější na vlastní aktivitu, ať už se jedná o tanec, skládání hudby či její poslouchání, o sport, cvičení, provozování sexu, nebo návštěva kina nebo divadelního představení či o skok do ledové vody po saunování.

Pokud se jedná o činnosti více duchovní, pak můžeme zmínit meditace, modlitby nebo náboženské rituály. Seznam těchto činností by mohl pokračovat, ale jedno mají společné a tím je uspokojení člověka samotného. Lidé jim věnují většinu svého volného času, energie i vydělávaných peněz. Z toho lze usuzovat, že dosahovat stavu změněného vnímání je něco, co lidé dělají velmi rádi a dokonce, že dosahování takových stavů je jednou z potřeb, s nimiž se rodí.

To lze ostatně ilustrovat již na chování malých dětí. Nemluvnata dosahují rytmickým houpáním stavu blaženosti. Mnoho dětí objeví, že rychlé točení dokola (ať už je provozují samy nebo s nimi točí někdo z dospělých) je úžasnou technikou k dosažení změny vědomí. Některé dokonce experimentují s hyperventilací, kdy nejprve rychle a zhluboka dýchají a potom si navzájem zmáčknou hrudníky. Známým způsobem, kterak dosáhnout zvláštní formy blaženosti, je lechtání, které může vést až do paralyzujícího záchvatu smíchu. Přestože tyto postupy mohou často mít i nepříjemné důsledky, jako např. závratě a zvedání žaludku (vzpomeňme si na zážitky z pouťových kolotočů...), jsou tyto zkušenosti pro děti tak přitažlivé, že je podstupují znovu a znovu, často i přes námitky svých rodičů. A protože se v těchto aktivitách vyžívají děti na celém světě, zdá se, že touha měnit své vědomí není produktem jedné kultury či společnosti, ale spíše pramení z nějaké lidské podstaty. A postupně, jak děti dorůstají, zjistí, že jsou dostupné látky, které jim mohou pomoci se do podobných stavů dostat. Atraktivita drog spočívá patrně i v tom, že k takovým zážitkům nabízejí snadnou a rychlou cestu.

Mnoho uživatelů drog mluví v souvislosti s jejich užíváním o stavu povznesené nálady (high). Tyto stavy vědomí lze charakterizovat pocity euforie, lehkosti, vystoupení z vlastního těla, soustředěnosti a energie. I lidé, kteří drogy neužívají, touží po prožití takových stavů, jak již jsem se zmínil v minulém odstavci. Ve skutečnosti se zdá, že prožít čas od času stav povznesené nálady (podobný tomu, který se dostavuje po požití některých drog) může být pro naše fyzické a duševní zdraví stejně nezbytné jako smích a noční snění pro uchování naší duševní pohody.

Přestože je touha po dosažení povzneseného stavu základním důvodem, proč zdravé děti a mladí lidé užívají drogy, je zde ještě celá řada praktických důvodů, proč po drogách saháme. K těm mj. patří:

Napomáhat náboženským praktikám - odpradáвна lidé využívali drogami navozované stavy, aby překonávali pocity odloučenosti a dosahovali prožitků jednoty s přírodou, bohy a nadpřirozenem. Takzvané „primitivní“ národy považují návykové a

psychotropní látky dodnes za posvátné – dary od bohů či od duchů - jež měly lidem umožnit dosažení jednoty s říšemi nadpřirozena.

Prozkoumat své vlastní já - zvědaví jednotlivci užívali v minulosti omamné a psychotropní látky, aby zkoumali a prozkoumali části své mysli, jež se jim zdály být běžnými prostředky nedostupné. Protože mezi tyto experimentátory patřili a dodnes často patří mnozí umělci, můžeme se o jejich zážitcích dočíst v knihách, dozvědět ve filmech nebo v textech mnoha písní. Řada dalších, kteří podstupovali podobné experimenty, tak činilo v soukromí a ponechávali si své zkušenosti pro sebe nebo je sdíleli pouze s nejbližšími přáteli.

Změnit náladu - mnoho lidí užívá drogy, aby překonali strach či úzkost, deprese, letargii nebo nespavost, či aby přemohli bolest. Myšlenka, že nepříjemné stavy nálad jsou nemoci, které lze překonávat za pomoci léků, se stala v naší současné společnosti velmi populární. Tuto široce sdílenou představu masivně podporuje farmaceutický průmysl, kterému takový způsob přemýšlení a chování stále větší části lidí přináší obrovské zisky. Výsledkem pak je, že naprostá většina legálních medicínských drog se v současnosti zaměřuje na změnu nechtěných či nepříjemných nálad. Mladí lidé vídají své rodiče užívat drogy tímto způsobem a jsou i pod stále rostoucím vlivem reklam, které takové chování přímo propagují. Díky této „módě“ užívá mnoho lidí v každém věku drogy – ať už legální, nebo ilegální – často i bez doporučení lékařů a nedává tak svým dětem příliš pozitivní příklad ve vztahu k užívání ilegálních drog.

Léčit nemoc - protože psychoaktivní látky opravdu pomáhají lidem cítit se jinak, lékaři i pacienti se na ně vždy výrazně spoléhali při odstraňování nebo zmírňování symptomů různých nemocí. Významná část dnes zakázaných drog byla v minulosti používána nejenom pro své euforizující a relaxační účinky, ale i jako účinné léky. Takový typ léčby může fungovat, protože odvádí pozornost pacientů od nepříjemných symptomů nemoci a namísto toho ji posouvá směrem k příjemným pocitům povznesené nálady (high). Někdy přitom zdravotní problém odezní sám od sebe. Ale často, pokud nejsou léčeny příčiny nemoci, které vyvolávají nepříjemné symptomy, zdravotní problém přetrvává a pacient užívá drogu opakovaně, aby symptomy potlačil a tím si může na užívání dané drogy vypěstovat závislost.

Uniknout nudě a beznaději - velmi výstižně charakterizoval tuto lidskou touhu ve svém díle britský filozof a spisovatel Aldous Huxley: „Většina mužů a žen vede v krajním případě životy tak bolestné, přinejlepším tak monotónní, chudé a omezené, že

nutkání uniknout, dychtivost vystoupit sami ze sebe byt' jen na pár okamžiků, je a vždy byla jednou ze základních chutí lidské duše“.

Podpořit a zlepšit sociální interakci - „pojďme na panáka“ je jednou z velmi frekventovaných frází současnosti. Je to pozvání ke společnému strávení času a k popovídání si, které souvisí s konzumací psychoaktivní drogy. Nelegální drogy mohou lidi přitahovat ještě silněji, zejména díky vytvoření atmosféry sdíleného vzdoru vůči autoritě (často neoblíbeného „státu“). Na velkých rockových koncertech v dobách protestů proti válce ve Vietnamu v 60. letech 20. století se cizí lidé často okamžitě stávali kamarády tím, že mezi nimi koloval joint marihuany (tzv. instant friends). S tímto postupem se ostatně můžeme setkat často i dnes, zpravidla před některou z restaurací, kde postávají hloučky mladých lidí, mezi nimiž joint koluje.

Vedle rituálního významu, který je různým drogám v různých společnostech přisuzován, může sociální interakci posilovat i jejich farmakologický účinek. Protože alkohol snižuje u většiny lidí zábrany, pijí jej často při schůzkách, aby zahnali svoje úzkosti, rozpaky či neohrabanost. Tato funkce psychoaktivních drog je tak důležitá, že je pro řadu lidí nepředstavitelné pohybovat se ve společnosti bez jejich pomoci a spoléhat se jen na vlastní síly.

Zlepšit smyslovou zkušenost a rozkoš - lidské bytosti vyhledávají rozkoš a jsou velmi vynalézavé, když jde o to najít cesty ke vzrušení smyslů a uspokojit své choutky. Jednou z charakteristik smyslové rozkoše je, že opakováním ztrácí na intenzitě a existuje pouze omezený počet způsobů, jak rozkoše dosahovat. To lze ilustrovat na příkladu sexu, který může po určité době lidem zevšednět. Ale drogy, díky svým schopnostem pomoci lidem prožívat stejné situace odlišně, mohou z již známých zkušeností udělat zase nové a zajímavé. Protože drogy dokáží, byt' dočasně, učinit po požití z běžného výjimečné, mnoho lidí je vyhledává a konzumuje ve snaze užít si co nejvíc.

Stimulovat uměleckou kreativitu a výkon - umělci tradičně užívali psychoaktivní látky jako zdroj inspirace. Nespočetně literárních autorů, básníků, dramatiků i novinářů hledalo svoji inspiraci v alkoholu. Mnoho z nich za to zaplatilo svojí závislostí na něm. Je škoda, že je jen velmi málo výzkumů, které by se zaměřovaly na vztah mezi užíváním drog a kreativitou jejich uživatelů. Je možné, že zmiňované povznesené stavy po požití drog dovolí některým lidem nahlížet na svět z nové perspektivy a umožnit jim získat vhled, který později dokáží vyjádřit uměleckými formami.

Zlepšit fyzický výkon - různé drogy umožňují některým lidem podávat výkony, které jsou nad rámec jejich běžných možností. S užitím drog pro tento účel se v současnosti

nejčastěji můžeme setkávat ve sportu, kde se lidé s podporou psychoaktivních látek snaží překonávat hranice lidských možností. Bojovníci se v řadě válek, které lidstvo ve své historii vedlo, před bojem posilovali zprvu zejména alkoholem, později i syntetickými psychotropními látkami, aby si dodali odvahy a snížili svoji citlivost vůči bolesti. Ostatně, jak občas probleskne na veřejnost, drogy jsou v armádách užívány dodnes.

Rebelovat - protože jsou drogy stále obestřeny řadou tajemství, tabu a zákazů, přímo vybízejí k tomu, aby se staly prostředkem pro rebelské chování. Překonávání tabu a porušování „nesmyslných zákonů“ je běžnou cestou k provokování hodnot vyznávaných vládnoucím „establishmentem“. Děti se rychle naučí, že užíváním zakázaných látek mohou provokovat rodiče, učitele, lékaře a další skupiny dospělých autorit. Období dospívání s sebou obvykle nese touhu prosazovat nezávislost, často rozhodným odmítáním hodnot diktovaných generací rodičů. Není proto žádným překvapením, že je období dospívání i obdobím častých experimentů s drogami.

Zařadit se mezi vrstevníky - mnoho lidí, kteří by sami od sebe drogy asi nikdy nevyhledali, tak činí proto, aby „nevyčnívali z davu“ svých vrstevníků. Není divu. Často se můžeme setkat s tím, že muž nebo žena, kteří odmítají pít alkohol se svými kolegy nebo známými, jsou vnímáni jako „divní ptáci“, podivíni. Málokterý dospělý dokáže takovému tlaku svých vrstevníků čelit a radši si onu skleničku dá. Nelze se pak divit mladým lidem, že začnou kouřit cigarety nebo marihuanu, i když jim jejich účinek není nikterak příjemný, jenom proto, aby se cítili být svými vrstevníky přijati. Užívat drogy jenom proto, „že je užívá skoro každý“, pravděpodobně není příliš dobrý důvod, ale je to rozhodně jeden z těch, který k užívání drog nebo alespoň k experimentu s nimi v určitém období života zejména mladých lidí významně přispívá.

Vytvořit si vlastní identitu - někteří jednotlivci nebo malé skupiny mohou užívat zakázané látky nebo nadužívat legální drogy proto, aby se mohli cítit jako výjimeční nebo aby si vytvořili svoji identitu. Stejně jako např. punkeři nosili a nosí výstřední oblečení a make-up, někteří lidé se rozhodnou pro neobvyklý nebo nápadný životní styl, do něhož patří i užívání drog, a snaží se tak získat pozornost nebo uznání svého okolí.

Je tolik důvodů, proč lidé mohou užívat drogy, že je v každém individuálním případě velmi obtížné stanovit, který z nich u konkrétního uživatele drog hraje nejvýznamnější roli. Jeden člověk může užívat drogy z jednoho i z více důvodů najednou.

2.2.3.2 Příčiny vzniku závislosti

V odborné literatuře se nenachází jednoznačné přímé vysvětlení vzniku závislosti (Durkheim, 1893, Řehan, 1994, Chvíla, 1996, Nešpor, 1995, 1996). V současné době jsou formulovány teorie vzniku závislosti a jsou tříděny podle hledisek, které dominují.

Biologické teorie vzniku závislosti

Základní východisko těchto přístupů spočívá v hledání biologicky podmíněných znaků, které vytváří dispozici pro vznik a rozvoj závislosti. Mezi biologické teorie se řadí genetická teorie, enzymové teorie, které se vztahují nejčastěji k alkoholové závislosti, a dopamin-endorfinová teorie.

Sociologické teorie vzniku závislosti

Podobně jako biologické teorie hledají příčinu vzniku a rozvoje závislosti v somatické složce, tak sociologické teorie vycházejí z makrosociálních vztahů a zákonitostí. Těžiště zájmu se přesouvá od jedince na societu jako celek. Problémy navazující na konzumaci alkoholu, drog, obecně patologické závislosti mají povahu sociálních jevů

Psychologické teorie vzniku závislosti

Při hledání příčin vzniku závislosti se uplatnil rovněž psychologický přístup. Jedna z tradičních teorií je redukce tenze. Tato teorie ztrácí postupně svoji platnost a je vystřídána propracovanějšími.

Kulturně antropologické teorie vzniku závislosti

Výběr a užívání konkrétního typu návykové látky jsou spolupodmíněny mnoha činiteli, osobnostními, věkovými, sociálními, ale i faktory historickými, kulturními, geografickými. Kulturně antropologické pojetí závislosti čerpá z etnografických studií, které srovnávají kulturní, historické a jiné odlišnosti konzumu látek, jejich účinků na prožívání a chování, vazby na pohlaví apod. Sleduje také zvláštnosti ve významu a hodnocení látek tradičně zakotvených v normách a postojích dané společnosti. Etnografické výzkumy podložené biochemickými metodami prokázaly odlišnosti metabolismu alkoholu. Tyto zvláštnosti způsobují intenzivní reakci na požitý alkohol a jsou přirozenou biologickou ochranou proti abúzu.

Ve vývoji závislosti na alkohol můžeme popsat čtyři stádia:

1. Počáteční fáze: Jedinec zjistil, že alkohol mu přináší příjemnou náladu, pomáhá odstraňovat obavy a dodává sebedůvěru. Využívá alkohol k tomuto účelu a zvyká si na něj, čili přestávky mezi jednotlivým pitím se zkracují. Pije rychleji, zejména když začíná pít, aby rychle dosáhl hladiny alkoholu. Neopíjí se, pije jen tolik, kolik potřebuje.
2. Varovná fáze: Jedinec snáší stále větší dávky alkoholu a také větší dávky potřebuje, aby dosáhl žádoucí nálady. Konzumace je stále častější a důvody k ní jsou stále méně závažné. Vyskytuje se již častější opilost.
3. Rozhodná fáze: Jedinec se stává na alkoholu závislým. Nedovede se ovládnout, nedovede přestat. Někdy pije i několik dní po sobě. Ke stavům opilosti dochází často. Objevují se "okénka", tj. mezery ve vzpomínkách na to, co se událo předchozí den v době opilosti. Vznikají problémy s okolím. Lidé kritizují alkoholikovo pití, ten to cítí jako křivdu a další důvod k napití. Často se též rozhoduje nebo slibuje, že přestane pít nebo bude pít méně, ale nedokáže to dodržet.
4. Konečná fáze: Jedinec závislý na alkoholu již bez alkoholu nedokáže žít. Dává si i "ranní doušky", aby byl schopný pracovat. Bez alkoholu se cítí zle, špatně se soustředí, třesou se mu ruce, bolí ho hlava. Malá dávka alkoholu tyto pocity odstraní. Tolerance vůči alkoholu se snižuje. Osoba závislá na alkoholu se již opije daleko rychleji než dříve. Opije se i ve zcela nevhodné situaci. Dochází k celkovému úpadku osobnosti v pracovní, společenské i rodinné oblasti.

Jako osobu závislou na alkoholu označujeme jedince ve třetí a čtvrté fázi vývoje závislosti; nedokáže již pití ovládat i přes závažné problémy, které mu působí.

Jako pijáka označujeme jedince v první a druhé fázi, který pití potřebuje k dosažení žádoucí nálady, ale ještě je dovede kontrolovat.

Spotřebitel (konzument) pije příležitostně, na žízeň nebo ze společenských důvodů; neopíjí se a bez alkoholu se dobře obejde.

Abstinent ze zásadních důvodů odmítá veškeré alkoholické nápoje. U nás se obecně přijímá přesvědčení, že osoba závislá na alkoholu se již nemůže stát pijákem ani spotřebitelem. Nedokáže už pít s mírou a svoje pití ovládat. Její problém může vyřešit jen trvalá a úplná abstinence. K tomu potřebuje odbornou protialkoholní léčbu. Po léčbě pak na rozdíl od "zdravých" lidí nesmí už nikdy pít ani kapku alkoholu.

Zatímco muž závislý na alkoholu zpravidla pěstuje pití ve společnosti, chodí mezi podobně zaměřené přátele do hospod nebo organizuje pitky v bytě či na pracovišti, žena závislá na alkoholu častěji pije doma o samotě a své pití skrývá. Za svou závislost na alkoholu se stydí, láhve s alkoholem si schovává do různých skrýší. Ve střízlivém stavu se obviňuje, pláče a slibuje nápravu.

2.2.3.3 Následky

Nebezpečí alkoholu je všeobecně podceňováno, a to pravděpodobně z toho důvodu, že nepůsobí okamžité poruchy chování a devastaci osobnosti, jak je to tomu u jiných drog. Alkohol patří do skupiny látek s krátkodobým účinkem, zasahuje do metabolismu buněk centrální nervové soustavy. Trvalejší zdravotní následky se však projeví většinou až v pozdějším věku, a to zejména v oblasti intelektu a poruch chování. Je to droga naší civilizací přijatá, oblíbená a tolerovaná.

Somatické následky:

Nejčastěji je to jaterní cirhóza, záněty a zvětšení jater, také akutní a chronické pankreatitidy. V nervovém systému se objevují polyneuritidy (záněty nervů), atrofie mozku. U mužů se objevuje snížení až ztráta potence, která vede ke vzniku žárlivcových bludů. U těhotných dochází k poškození plodu, protože alkohol prochází placentární bariérou.

Až kolem 50% všech cirhóz jater je způsobeno nadměrnou konzumací alkoholu. Cirhóza se vyvine u 15 % alkoholiků po deseti letech vysoké konzumace alkoholu. Vysoký příjem alkoholu vede ke zvýšené tvorbě tuků v játrech a tukové dystrofii jater. Játra také trpí nedostatkem proteinů a vitaminů. Navíc ve stravě chronických pijáků, kteří hradí velkou část svých energetických potřeb pouze příjmem alkoholu, bývá u nich nedostatek potravin bohatých na bílkoviny a vitaminy. Postupně se vyvíjí cirhóza se sníženou metabolickou kapacitou jaterního parenchymu. Pak může nárazová dávka alkoholu vyvolat akutní alkoholickou hepatitidu, která může zapříčinit jaterní selhání a smrt.

akutní pankreatitida (stav velmi ohrožující život)

chronická pankreatitida (u mužů vzniká při denní konzumaci 80 g alkoholu a více, u žen stačí méně)

Dlouhodobé nadužívání etylu má celou řadu projevů, které mohou postiženého přivést k neurologovi. Především je to epileptický syndrom s paroxysmy zpravidla typu grand mal. Chronický etylismus je u nás jednoznačně nejčastější příčinou epilepsia tarda. EEG

záznamy zde bývají často fyziologické nebo nespecificky difuzně abnormní. Problém je terapie, protože etylici se odmítají svého zlozvyku zříci a medikace bez abstinence je neúčinná, pokud ji tito pacienti vůbec užívají. U etylika může dojít i k epileptickému statusu (status epilepticus). Epileptické projevy se vyskytují nejčastěji při krátkodobé abstinenci nebo na počátku etylického deliria. Také banální úrazy hlavy nebo infekty zde bývají vyvolávající příčinou. První uvedená situace paradoxně utvrzuje nezřídka alkoholika v přesvědčení o škodlivosti abstinence pro jeho zdravotní stav.

U epileptických projevů v rámci deliria někteří lékaři nedoporučují nasazovat klasická antiepileptika, ale pouze Heminevrin a infuze glukózy s MgSO₄. Antiepileptika jsou indikována u alkoholiků jen v případě posttraumatického nebo jiného epileptogenního ohniska.

Nepřímo poškozovány jsou ledviny, které „vzhledem k zvýšení objemu tělesných tekutin jsou vystaveny zvýšeným nárokům na svou funkci, jsou více prokrvené a tím vnímavější vůči infekci, zvláště u žen“ (Heller & Pecinová, 1996, 60). Taktéž dýchací systém alkoholiků trpí častějším výskytem zánětů. To je vysvětlováno toxickými účinky alkoholu na sliznici dýchacích cest. Alkohol rovněž narušuje hormonální regulaci organismu. Zvyšují se plazmatické hladiny prolaktinu, růstového hormonu a kortizolu. Naopak se snižují hladiny adiuretického hormonu, oxytocinu, u mužů testosteronu, u žen estrogenu. Pohlavní systém je tedy narušen u obojího pohlaví, klesá apetence, potence a sebekontrola.

1. Prostá opilost

Projevy opilosti jsou zcela individuální. Někdo získá dobrou náladu, uvolní se, jiný naopak může získat depresivní náladu, může upadnout do útlumu. Takto opilý člověk:

se obtížně pohybuje, přestane kontrolovat své potlačené stránky osobnosti umocňuje se jeho momentální nálada lépe navazuje známosti, zvyšuje se jeho "sexuální apetit" ztrácí schopnost sebekontroly, ztrácí schopnost dodržovat společenské normy, dochází ke snížení sebekritičnosti - pozor na zvýšení sebevědomí, přeceňování svých schopností. Člověk bývá zarudlý v obličeji, má nepravidelný tep.

2. Komplikovaná opilost

Nastává zpravidla po požití většího množství alkoholu. U takto opilého člověka dochází již k poruchám vědomí. Projevují se výpadky paměti, tzv. okny. Může dojít i k delším poruchám vědomí, například ke kómatu.

3. Patická opilost

Tato opilost není vždy způsobena požitím nadměrného množství alkoholu. Po malých dávkách ji můžeme pozorovat například u lidí s poruchou osobnosti nebo trpících lehkou mozkovou dysfunkcí. Takto opilý člověk se může chovat agresivně, ale také naprosto pro své okolí nenápadně. Tato forma opilosti je vzácná, neměli bychom ji však podceňovat. Alkohol působí jako spouštěcí mechanismus, po požití alkoholu se může projevit i u nealkoholiků. U takto postiženého člověka se můžeme setkat s takovými projevy chování, které nejsou pro něj typické (hrubé násilí, sebevraždy, ...).

Nebezpečí, že se takto opilý jedinec dopustí trestné činnosti (přepadení, okradení) či sebevraždy, je značné. Setkáte-li se s takto opilým člověkem, je nejuvhodnější požádat o pomoc lékaře.

Psychické následky:

Poruchy vnímání, paměti, zvyšuje se unavenost a emocionální labilita, dochází ke snížení a pak i ztrátě zájmů a znalostí, ubývá pohotovosti a duševní svěžesti. Chybí takt a schopnost chápat problémy druhých, dochází k celkovému zhrubnutí jednání s agresivními prvky

Mezi alkoholické psychózy řadíme:

Delirium tremens

Je to jakési "šílenství z nedodání alkoholu mozku", který je na něm závislý. Vyskytuje se u několikaletých abuzérů ("nadužívačů") alkoholu. Nejčastěji však u pijáků lihovin. Vzniká častěji v noci a vyšší pravděpodobnost je u člověka, který má v tu chvíli z nějakého důvodu horečku. Stav je provázený tělovými a zrakovými halucinacemi. Osoba má pocit, že po ní lezou malá zvířata a hmyz. Ti se po něm vrhají a chtějí jej napadnout. Místo tapety vidí pavučiny s pavouky, které nemocný odhání. Během deliria je zvýšená hranice sugestibility (ovlivnitelnost slovem - viz část z psychiatrického oddělení). Ze somatických projevů je to třes celého těla, zrychlený tep. Strach střídá euforii, stížený člověk je dezorientován místem a časem, ne vlastní osobou (neví, kde je a kolik je hodin,

ví ale, kdo je). Delirium vzniká náhle, někdy v souvislosti s epileptickým záchvatem (u 1/3 lidí). Může trvat i 2-5 dní. Nebezpečný je stav tím, že nemocný nepřijímá jídlo a tekutiny, díky tomu se může rozvinout metabolický rozvrat organismu. Zakončení stavu je náhlé - spánkem, nebo stav odeznívá pozvolna. Nemocný má částečnou amnézii (výpadek paměti na delirium).

Jaké halucinace mohou např. vzniknout při deliriu: *myši, kočky, pavouci, jeden z pacientů Dr. Nešpora měl pocit, že jede rychlíkem do Bagdádu, jiný halucinoval maršany, další viděl, jak mu oknem do pokoje vniklo velké množství malých Leninů, jeden pacient měl pocit, že jej po bytě honí vlastní vysavač.*

Korsakovova (Korsakoffova) psychóza

Ve čtvrtině případů navazuje na delirium tremens. Alkoholik má vymizelou pamětní vstřípivost – není si schopný zapamatovat, co před chvílí vnímal. Je postižena i výbavnost paměti. Z toho důvodu je dezorientován místem, časem a situací. Protože si nepamatuje nové vjemy, vymýšlí si je (konfabuluje) a smyšlenkám věří (překrývá je přes realitu smyšlenkami).

Korsakovovu psychózu řadíme mezi alkoholické demence.

Alkoholické halucinace

Sluchové a zrakové halucinace se vyskytují hlavně v noci. Alkoholik je při nich zmatený a výrazně úzkostný. Po odeznění si částečně pamatuje, co halucinoval.

Halucinatorní psychóza

Podobá se deliriu, ale je při ní jasné vědomí a mírnější průběh halucinací, které jsou převážně sluchové. Jejich obsah je zajímavý, neboť bývají antagonistické (např. pacient slyší hádku dvou lidí, přičemž první ho chválí a druhá ho haní, vyhrožuje mu a nadává).

Paranoidní psychóza

Bludy pronásledování a žárlivecký blud. Postihuje přednostně paranoidní psychopatické osobnosti. Objevuje se často při zvýšeném přísunu alkoholu. Při atace se netřepe, nepotí, komunikuje.

Dipsománie

Periodické, několik dní trvající záchvatovité stavy neodolatelné touhy po alkoholu. V°mezidobí je možná abstinence. Záchvat začíná neklidem, smutkem, pocity tělesné slabosti. Při napití nedovede přestat, pije nadměrně, může se dopustit impulsivních činů.

Okénka

Jak vypadají alkoholická okénka? Piják nemá vzpomínky na určité období proběhlé opilosti. Dostavuje se u něj nejistota a strach. Neví, co dělal minulý den. Ptá se svých známých, obchází proto hospody. Má tendenci znovu platit účty za hospodu, za útratu, kterou měl minulý den.

2.2.4 Trendy v konzumaci alkoholu v České republice

Na základě dat Českého statistického úřadu dosáhla v roce 2009 domácí spotřeba alkoholu celkem 10,4 litru čistého lihu na osobu (včetně dětí a batolat). Toto číslo obsahuje kombinaci piva, vína a lihovin. Spotřeba se tak oproti roku 2004 zvýšila o 0,6 litru na osobu. V roce 1936 dosáhla spotřeba alkoholu 3,4 litrů na osobu.

Tabulka 1. Spotřeba alkoholických nápojů na jednoho obyvatele v ČR v letech 2002 – 2010 (dle ČSÚ)

	Měřící jednotka	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Alkoholické nápoje celkem	litry	184,4	186,4	184,6	188,1	184,3	185,8	183,2	177,6	170,9
v hodnotě čistého lihu	litry	10	10,2	9,8	10,2	10,2	10,4	10,4	10,4	9,8
Lihoviny (40%)	litry	8,3	8,4	7,6	7,8	8	8,2	8,1	8,2	7
v hodnotě čistého lihu	litry	3,4	3,4	3	3,1	3,2	3,3	3,2	3,3	2,8
Víno	litry	16,2	16,3	16,5	16,8	17,2	18,5	18,5	18,7	19,4
v hodnotě čistého lihu	litry	1,9	1,9	1,9	1,9	2	2,1	2,1	2,1	2,2
hroznové	litry	13,7	13,9	14,1	14,4	14,8	16,1	16,3	16,5	17,3
ostatní	litry	2,5	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,2	2,2	2,1
Pivo	litry	159,9	161,7	160,5	163,5	159,1	159,1	156,6	150,7	144,4
v hodnotě čistého lihu	litry	4,8	4,9	4,9	5,2	5	5	5,2	5	4,8

Vysvětlivky:

Zdrojem dat jsou statistické ročenky České republiky za rok 2010 a jejich vydání z dřívějších let, údaje představují oficiálně registrovanou spotřebu a nezohledňují spotřebu neregistrovanou.

2.2.5 Mladiství a alkohol

2.2.5.1 Vliv reklamy

Podle výzkumu prováděného na Georgetownské univerzitě ve Washingtonu D.C. se téměř 25 % reklam na alkoholické nápoje vysílá v čase, kdy tvoří většinový podíl televizních diváků nezletilí. Přehled o vysílání reklam na kabelových programech a velkých televizních společnostech ukazuje, že v roce 2001 bylo odvysíláno 208 909 reklam propagujících alkohol a z toho 51 084 (24,5 %) bylo vysíláno v čase, kdy televizi sledují spíše mladiství ve věku od dvanácti do dvaceti let než dospělí, kterým zákon konzumaci alkoholu nezakazuje. Tyto reklamy jsou však pouze v pozitivním smyslu.

O negativních účincích alkoholu na lidský organismus reklamy neexistují. O negativních účincích alkoholu na lidský organismus informují nápisy na alkoholických výrobcích. Ovšem dle výzkumu prováděného ve státě Indiana lze říci, že tyto nápisy nijak nezmění názor na konzumaci.

Spojení pohybové aktivity a konzumace alkoholu v některých reklamách nabízí myšlenku, že tyto dvě činnosti jsou navzájem spjaty. Stejně tak jako názvy některých sportovních soutěží, kde je v názvu dominantní název alkoholického nápoje, ať už se jedná o pivo nebo jinou lihovinu.

2.2.5.2 Rozdíl v konzumaci alkoholu u dospělých a dětí

Legislativa v české republice neumožňuje konzumovat alkohol osobám mladším 18 let. Ovšem 90% dětí školního věku tuto zákonnou povinnost nedodržuje. Nejčastěji se mladiství dostanou k alkoholu právě doma. Mladiství si ovšem neuvědomují rozdíl mezi pitím dospělých a jich samých. Dospělý organismus již dokončil svůj vývoj, čili účinky alkoholu nejsou tak výrazné. Jaterní buňky mladého organismu nestíhají odbourávat požitý alkohol dostatečně rychle. Mladí lidé jsou fyzicky, emocionálně i sociálně zranitelnější nejen důsledky vyvolanými samotnou konzumací alkoholu, ale i konzumací u jiných lidí. Tu mohou spatřit u členů rodiny nebo blízkých kamarádů.

Nešpor odpovídá na otázku proč dospělí ano a děti ne, následovně:

Otrava alkoholem nastává u dětí i po velmi malých dávkách. Dalším důvodem je skutečnost, že v dospívání se podstatně rychleji rozvíjí závislost na alkoholu. Navíc nebezpečné pití alkoholu ohrožuje dospívající samo o sobě. Je také třeba brát v úvahu skutečnost, že zneužívání alkoholu v dospívání zvyšuje riziko přechodu k jiným návykovým látkám. Většina našich dospívajících se k nelegálním drogám dostává právě přes alkohol a tabák. A ještě jeden argument: K nejčastějším příčinám smrti u dětí a dospívajících patří úrazy, otravy, sebevraždy a dopravní nehody. A na všech uvedených příčinách smrti se výrazně podílí právě alkohol (Nešpor, 1999, 15).

Riziko vzniku závislosti na alkoholu je u dětí a dospívajících větší z důvodu nižší hmotnosti organismu a pomalejšího zpracování alkoholu játry. Jednotlivé státy se tomu snaží předcházet stanovením věkové hranice, od které je zákonem povoleno alkohol konzumovat. V České republice je to 18 let, Japonsko a USA stanovily hranici na 21 let.

2.2.5.3 Důvody konzumace

Abstinenční životní styl dnes mladistvým nepřipadá jako imponující. Dnešní doba „žádá“ pořádat domácí párty, na kterých je dostatek alkoholických nápojů a často i jiných zakázaných látek.

Ve školách častěji pijí alkohol žáci s horším prospěchem nebo problémoví žáci. Setkáváme se však i s tím, že pijí i žáci v kolektivu dominantní a oblíbení.

Důvodů pro konzumaci alkoholu najdeme hned několik. Vyrovnání se dospělým. U nich je konzumace alkoholu dá se říci běžná a děti mohou mít pocit, že při konzumaci alkoholu se jim více vyrovnají. Vliv kamaráda, ať už je starší nebo stejně starý. Ale pokud pije alkohol kamarád, tak já přece mohu také. Možnost úniku od nějakého problému. Alkohol tlumí práci nervových vláken, čili po jeho konzumaci máme otupělejší smysly. Zvýšenou konzumaci alkoholu můžeme pozorovat u jedinců, jež mají narušené rodinné vztahy. Problematické rozdělení rolí v rodině a špatná výchovná atmosféra mohou vést ke špatné identifikaci se s rodičovskými modely, zvláště pak v rodinách postižených závislostí na alkoholu.

2.2.6 Prevence

Pozornost se soustřeďuje na „zábranu iniciace“ (startu, začátku příjmu drog). Také je pozornost zaměřena na zjišťování představ, postojů a přesvědčení dětí a adolescentů o věcech týkajících se drog, zvláště jejich rizikového účinku, a odhalování tzv. falešných představ, se kterými se v této oblasti nesetkáváme u veřejnosti málo (Křivohlavý 2001). Relativně nejúčinnější formy jsou ty, kde se „stejní věnují stejným“, tj. např. mladí lidé pracují s mladými lidmi v rámci formování představ a postojů. Prevencí myslíme také ovlivňování dětí jejich vlastními rodiči.

Bezpečí domova a láska blízkých lidí – to je nejdůležitější a nejzákladnější potřeba člověka. Pokud tato potřeba není naplněna, hledá ji jedinec mimo svůj domov. Je ovšem citlivější a zranitelnější a může snadno podlehnout negativním vlivům společnosti. Stává se většinou součástí nějaké party.

Abychom se vyhnuli této nepěkné budoucnosti, měli bychom se držet určitých zásad výchovy (Nešpor, 1996)

Už od útlého věku dítěte, kdy je na nás dítě bezmezně závislé, bychom měli mít na paměti prevenci citové deprivace. Pečovat o dítě s láskou a vřelostí. Vybudovat dítěti bezpečný domov.

V předškolním věku se dítě začíná od matky a blízkých rodinných příslušníků odpoutávat. Proniká do širšího světa mimo rodinu (školka, sousedé, vrstevníci). Dítě zkoumá své okolí a dostává se do souladu s autoritou svých rodičů. Již v tomto věku je důležité vštěpovat dítěti, že zdraví je důležitá hodnota a že je správné si ho chránit a podporovat. Dítě by mělo vědět, že okolní svět skrývá jistá nebezpečí a že se musí učit se jim bránit.

Dítě školního věku se učí mnoha dovednostem. Učí se vycházet s vrstevníky, zapojit se do skupiny, duševně pracovat, uspokojovat svoje tělesné i duševní potřeby. Je důležité zdůrazňovat dětem hodnoty zdraví. Postupně informace přeměňovat v pravidla a návyky a ty srozumitelně vysvětlovat. Musíme v dětech podporovat jejich důvěru k nám. Děti by se neměly bát nám říkat svoje problémy, svěřovat se nám. Rodiče musí umět naslouchat svým dětem. Udělat si čas je vyslechnout, podpořit v jejich školních výsledcích. V tomto věku by měla začít cílená prevence zaměřená proti škodám a dopadům způsobených alkoholem, tabákem a jinými drogami.

Pubertální věk dítěte je věk velice náročný. Dochází k dozrávání tělesnému i duševnímu. Toto období je provázáno velkou vzpourou. Dítě se postupně odděluje od

rodiny a vytváří předpoklady pro budoucí samostatný život. Pro mladé lidi tohoto věku je velmi důležitá skupina jejich vrstevníků. Ta jim může pomoci se alkoholem a drogám vyhnout, anebo naopak představuje nebezpečí. Dospělí, by měl být zdroj informací, měl by povzbuzovat k samostatnosti a sebedůvěře. Mladí lidé chtějí o svých problémech diskutovat a na to by měl být rodič připraven nejvíce. Prevence v této skupině je velmi důležitá, neboť bývá nejvíce ohrožená. Zneužívání alkoholu nebo drog v dospívání může vést k rychlému návyku.

Školská zařízení by měla (Nešpor, 1996)

- organizovat besedy na předem vybraná témata - zvyšování informovanosti
- vzdělávat učitele v oblasti sociálně-psychologických forem práce se skupinou, které je možné uplatnit při třídních hodinách, tyto formy práce nebývají zastoupeny ve vzdělávacích programech pedagogických fakult
- umožnit další vzdělávání pedagogů – v oblasti prevence všech patologických jevů
- zásady efektivní primární prevence drogových závislostí v týmové spolupráci
- systematické vzdělávání školního metodika

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem této práce je zjistit množství konzumovaného alkoholu u žáků osmých a devátých tříd (sportovní třídy) na Základní škole Slovan a žáků tercií až septim na Gymnáziu Kroměříž.

3.1 Dílčí cíle

Práce si klade tyto následující cíle:

1. Zjistit, jaké množství alkoholu konzumují žáci 8. a 9. tříd a tercií až septim.
2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi žáky (chlapci x dívky).
3. Porovnat množství konzumovaného alkoholu mezi žáky (Základní škola Slovan x Gymnáziem Kroměříž)
4. Porovnat množství konzumovaného alkoholu s objemem prováděné sportovní aktivity.

3.2 Výzkumné otázky

1. Jaké množství alkoholu konzumují žáci 8. a 9. tříd a tercií až septim?
2. Existují rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi chlapci a dívkami?
3. Existují rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi Základní školou Slovan a Gymnáziem Kroměříž?
4. Existuje vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a objemem prováděné sportovní aktivity u žáků?

3.3 Organizace výzkumu

Diagnostika studentů proběhla v měsíci březnu 2012. Vlastní šetření proběhlo v hodinách tělesné výchovy a matematiky pomocí dotazníků profesora Losiaka (Čech, 2001). Probandi měli k vyplnění dotazníků dostatečný čas, nebyli nijak limitováni. Vyplnění dotazníku byl přítomen vyučující a dotazník byl anonymní.

3.4 Diagnostické metody

3.4.1 Metoda diagnostiky konzumace alkoholu

Konzumaci alkoholu jsme diagnostikovali dotazníkem prof. Losiaka (Čech, 2001) sledujícím množství zkonsumovaného alkoholu.

Dotazník množství zkonsumovaného alkoholu jsme vybrali pro jeho jednoduchost a názornost. Je vytvořen na principu zpětného zaznamenání množství zkonsumovaného alkoholu přepočteného na tzv. sklenice v průběhu předcházejícího týdne. Jedné sklenici odpovídá: standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,5 dcl).

Konzument vyplňuje informaci o počtu vypitých sklenic do jednotlivých dnů uplynulého týdne a následně do tzv. „průměrného“ týdne. Proband zaznamenává i první myšlenku, jež jej napadne při vyslovení: Alkohol je..., resp. Opilost je... . (Příloha 1).

3.4.2 Metodika diagnostiky množství prováděné pohybové aktivity

Při diagnostice množství prováděné pohybové aktivity jsme použili upravený výše popsaný test prof. Losiaka na množství konzumace alkoholu. Probandi zaznamenávají čas věnovaný pohybové aktivitě v každém dni v průběhu uplynulého týdne a následně do tzv. „průměrného“ týdne.

Pro, alespoň částečné, zachycení upřednostňovaných pohybových aktivit zkoumané osoby zaznamenaly také druhy nejčastěji prováděné sportovní aktivity (Příloha 2).

3.5 Popis zkoumané populace

K výzkumu byly vybrány třídy tercie až septimy na Gymnáziu Kroměříž a 7. 8. 9. třídy na Základní škole Slovan Kroměříž. Žáci základní školy patří do sportovních tříd.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 216 žáků, z toho 109 dívek a 107 chlapců.

Tabulka 2. Počty testovaných žáků

	celkem	chlapci	dívky	typ výběru
Gymnázium Kroměříž	122	47	75	záměrný
Základní škola Slovan	94	60	34	záměrný

Ze základní školy byly vybrány sportovní třídy. U těchto respondentů byl věk mezi 12 a 15 lety. Jejich vývoj jak somatický, tak sociální není ukončen.

Na Gymnáziu Kroměříž šlo o průřez téměř všemi ročníky a jednalo se o studenty osmiletého studia ve věku od 13 do 18 let. Průzkum nebyl proveden u 4. ročníků vyššího gymnázia tedy u oktáv, které v době výzkumu již měly „svatý týden“, tedy přípravu na maturitní zkoušku.

3.6 Metody vyhodnocení a interpretace dat

1. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.1 uvedeme základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti - histogram) týkající se množství zkonsumovaného alkoholu. Tyto popisné charakteristiky budou uvedeny také zvlášť pro chlapce a dívky.
2. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.2 budeme ověřovat statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi skupinami chlapců a dívek. Vzhledem k charakteristice souboru bude využit neparametrický Whitney-Mann test.

Formulace statistické hypotézy:

H0: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou chlapců a dívek na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

H1: existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou chlapců a dívek na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

3. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.3 budeme ověřovat statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi Základní školou Slovan a Gymnáziem Kroměříž. Vzhledem k charakteristice souboru bude využit neparametrický Whitney-Mann test.

Formulace statistické hypotézy:

H0: neexistuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou chlapců a dívek na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

H1: existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou chlapců a dívek na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

4. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.4 vypočteme Spearmanův koeficient pořadové korelace. Ověřovat budeme pouze věcnou významnost dle Chrásky (1993), který uvádí jako prakticky použitelnou závislost minimálně $r = /40/$.

Tabulka 3. Interpretace velikosti korelačního koeficientu dle Chrásky (1993)

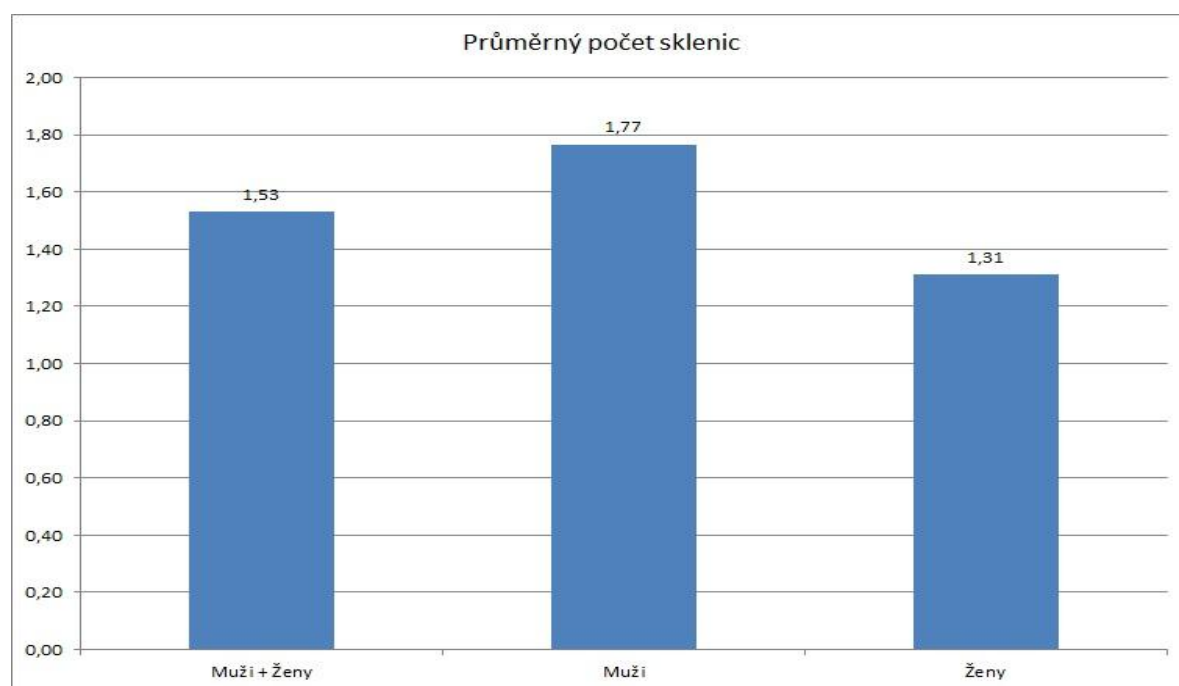
Koeficient korelace	Interpretace
1	naprostá (funkční) závislost
1 - 0,9	velmi vysoká závislost
0,89 - 0,7	vysoká závislost
0,69 - 0,4	střední závislost
0,39 - 0,2	nízká závislost
0,19 – 0	nepoužitelná závislost

Veškeré výpočty a zpracování dat bylo provedeno v programech MS Excel a Statistica 6.0.

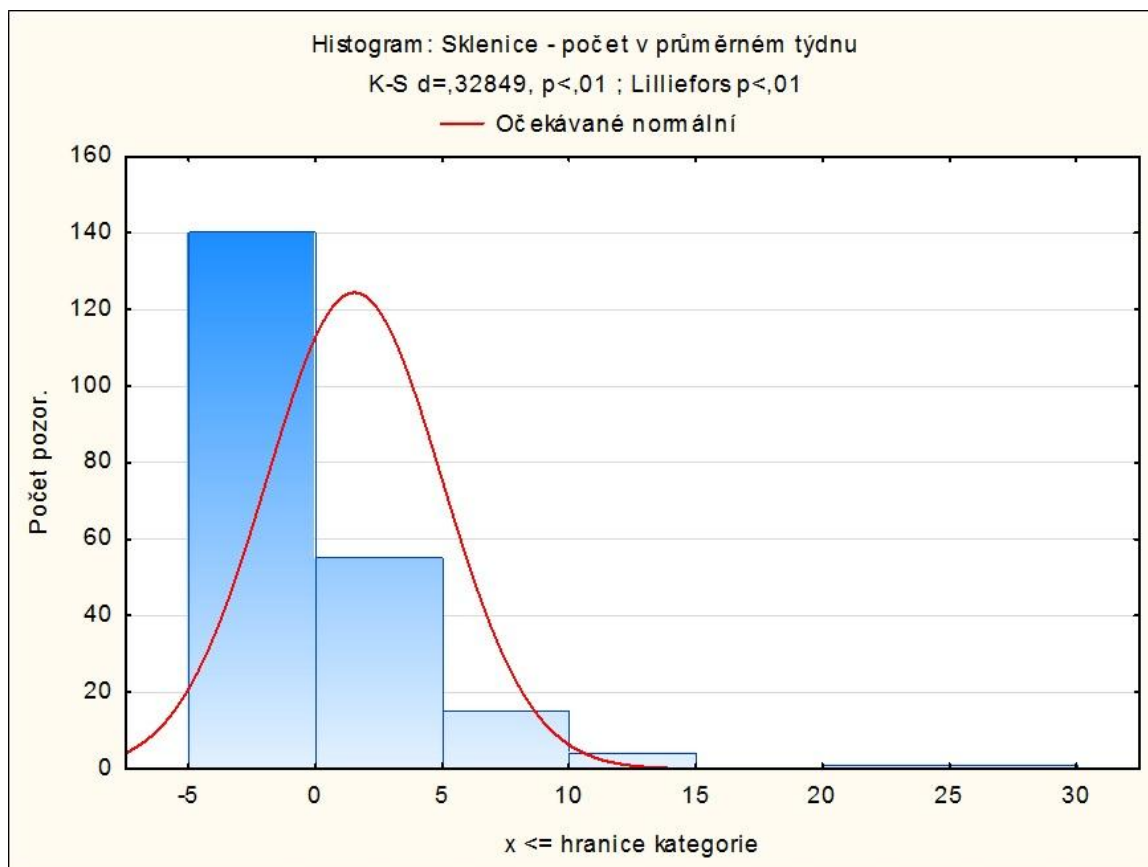
4 VÝSLEDKY A DISKUZE

4.1 Množství konzumovaného alkoholu u studentů

Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č.1 uvádíme základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četností - histogram) týkající se množství zkonsumovaného alkoholu. Tyto popisné charakteristiky jsou uvedeny také zvlášť pro chlapce a dívky. Obrázek 1 ukazuje, že u chlapců je větší konzumace alkoholu než u dívek. Rozdíl v konzumaci není výrazněji markantní.



Obrázek 1. Počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu



Obrázek 2. Histogram četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu) – muži i ženy

Vysvětlivky:

Svislá osa označuje počet probandů, vodorovná interval počtu konzumovaných sklenic alkoholu za týden.

Červenou křivkou je vyznačeno očekávané normální rozložení četností populace, ze které sledovaná subpopulace pochází.

Uvedené hodnoty v záhlaví grafu vypovídají o porušení normality rozložení četností. (Kolmogorov-Smirnovův & Lillieforsův test normality)

Tabulka 4. Základní popisné charakteristiky sledovaného souboru

	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Sklenice – M + Ž	216	1,54	0	0	140	0	26	3,46

Vysvětlivky:

Sklenice M + Ž = počet sklenic u mužů a žen v průměrném týdnu dohromady; Min = minimum; Max = maximum

4.1.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce

Z námi provedeného šetření vyplývá, že průměrné množství spotřebovaného alkoholu na osobu je 1,53 sklenic. Odděleně byli posuzováni muži a ženy a také žáci Základní školy Slovan a Gymnázia Kroměříž, což bude probráno v dalších kapitolách.

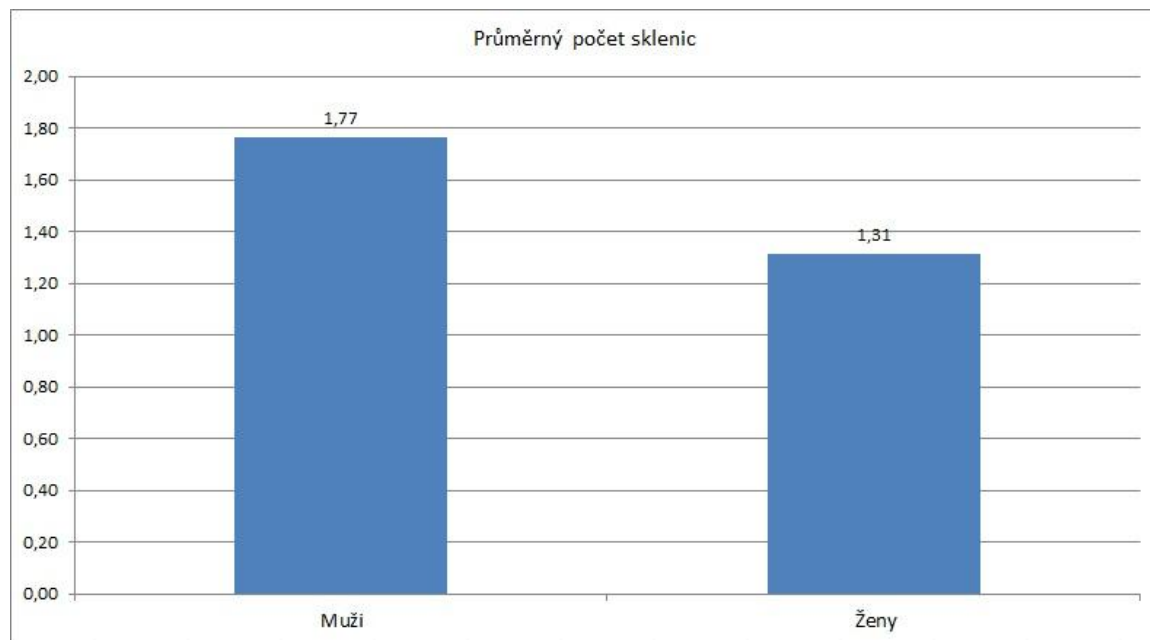
Jak jsem již dříve uvedl, jedné sklenici odpovídá standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,5 dcl). Jedna standardní sklenice alkoholu v České republice představuje 23 gramů alkoholu.

Světová zdravotnická organizace uvádí, že pro zdravého dospělého člověka je bezpečná dávka alkoholu na den zhruba 20g 100% lihu. Naši respondenti vypijí 1,53 sklenic za týden, což po přepočtu činí 5,03g alkoholu na den. Podle WHO tedy respondenti zkonsumují podstatně méně alkoholu. Je ale třeba zohlednit, že dotazovaná skupina jsou mladiství, a tedy srovnáváme skupinu nezletilých se zdravými dospělými osobami. U nezletilých ještě není dokončen somatický ani psychický růst.

Naše výsledky pouze srovnávají množství zkonsumovaného alkoholu mladistvými vzhledem k běžné populaci. Nepoukazují ovšem na to, jaký dopad má konzumace alkoholu na organismus mladistvého. Dále je třeba si uvědomit, že uvedené množství je průměrně za týden, ale neuvádí, jestli je konzumace pravidelná. Jestliže dochází ke konzumaci pouze v jednom dni a množství je rozpočteno do celého týden, je riziko poškození organismu větší – dochází k nadměrné konzumaci právě v jednom dni.

4.2 Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi muži a ženami

V následující části práce uvádím statistickou charakteristiku zkoumaného vzorku, histogramy četností mužů a žen a jejich srovnání.



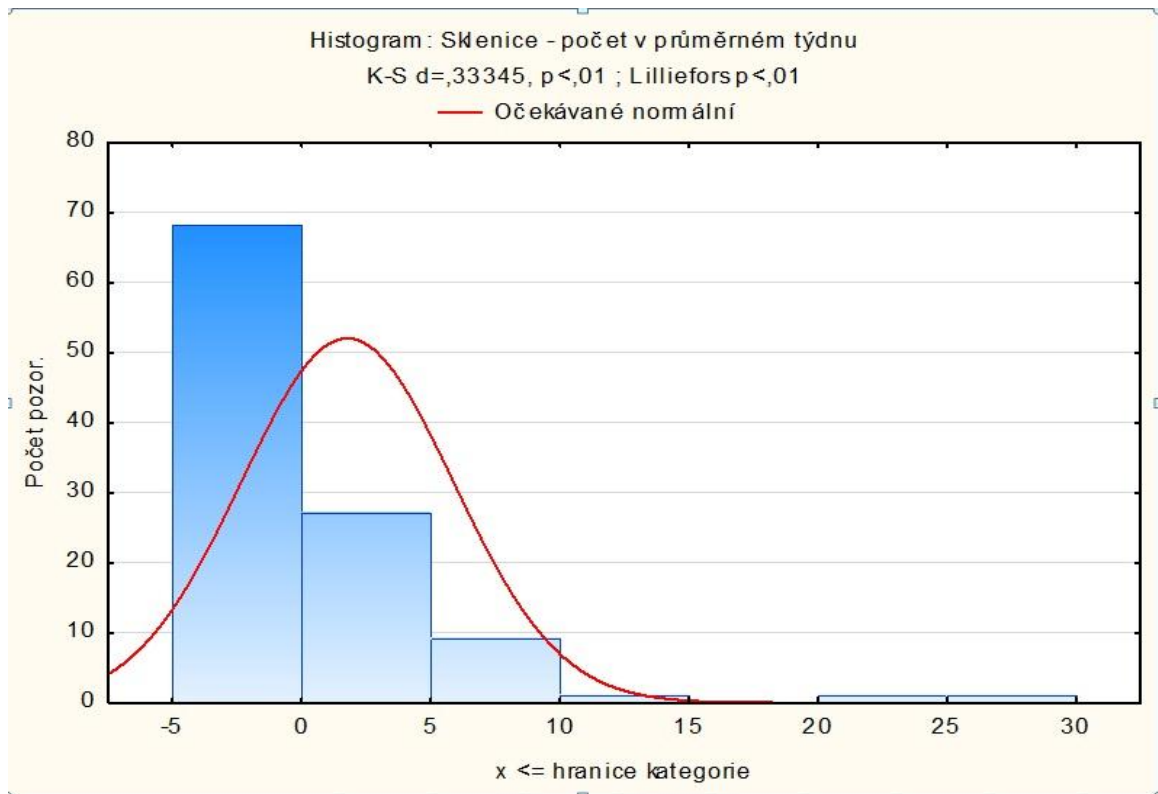
Obrázek 3. Porovnání průměrného počtu vypitých sklenic za týden mezi muži a ženami

Tabulka 5. Základní popisné charakteristiky sledovaných souborů

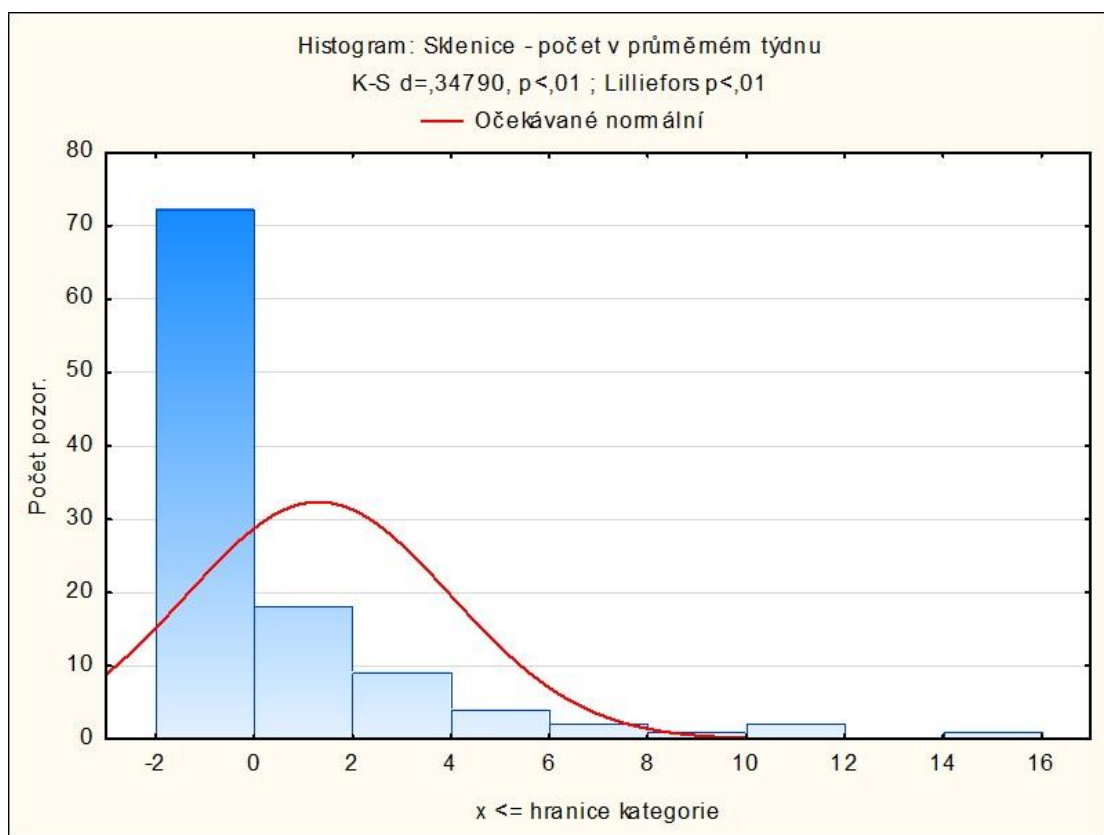
	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Sklenice - Muži	107	1,77	0	0	68	0	26	4,10
Sklenice - Ženy	109	1,31	0	0	72	0	15	2,69

Vysvětlivky:

Min = minimum; Max = maximum;



Obrázek 4. Histogram četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu) – muži



Obrázek 5. Histogram četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu) – ženy

Vysvětlivky:

Svislá osa označuje počet probandů, vodorovná interval počtu konzumovaných sklenic alkoholu za týden.

Červenou křivkou je vyznačeno očekávané normální rozložení četností populace, ze které sledovaná subpopulace pochází.

Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 2 budeme ověřovat statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi skupinami mužů a žen. Vzhledem k charakteristice souboru bude užit neparametrický Whitney-Mann test.

Tabulka 6. Výsledné charakteristiky Whitney-Mannova testu (porovnání množství konzumovaného alkoholu chlapců a dívek

	Sčt poř.	Sčt poř.	U	Z	Úroveň p
Proměnná-sklenice	ženy	muži			
sklenice	11647,50	11788,50	5652,500	-0,388681	0,697512

Na podkladě výsledků Whitney-Mannova testu (tab. 5) lze konstatovat, že neexistuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu mezi skupinami mužů a žen na hladině významnosti 0,05.

4.2.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 2

Průměrná spotřeba alkoholu u sledovaných mužů činila 1,77 sklenic a 1,31 sklenic u sledovaných žen. Podle Whitney-Mannova testu (tab. 5), neexistuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu mezi muži a ženami.

Minimální rozdíl v konzumaci mezi muži a ženami je pravděpodobně dán společenským vývojem. Důvodem je společně trávený čas mladistvých a rovnocenné postavení ve skupině. Skupina vystupuje jako kompaktní celek a jsou v ní jen minimální rozdíly. Nerozlišuje se, jestli žena konzumuje více či méně alkoholu než muž. Je ale pravdou, že závislost na alkoholu se rychleji rozvíjí u žen a má větší vliv na společenskou situaci a funkci rodiny. S významným nárůstem konzumace se setkáváme v nově se tvořící vrstvě samostatně výdělečných žen - ženy podnikatelky (Csémy a kol, 2002).

Nešpor, Csémy a Pernicová (1996) považují za zdravotně rizikovou dávku 20 g čistého alkoholu u žen a 40 g u mužů na den. Ženy v provedeném průzkumu zkonsumovaly 1,31 sklenic týdně, což představuje 4,31g alkoholu na osobu. Muži zkonsumovali 1,77 sklenic týdně, což činí 5,82g alkoholu. Získané hodnoty ukazují, že spotřeba podle Nešpora se nedá považovat za zdraví škodlivou. Je ovšem potřeba zohlednit věk respondentů.

Tabulka 7. Průměrná denní spotřeba alkoholu v gramech podle věkových skupin a pohlaví (WHO Genacis, 2002)

	Věkové kategorie				
	18 - 24 let	25 - 34 let	35 - 44 let	45 – 54 let	55 – 64 let
Muži (g)	20,7	23,0	35,2	27,1	24,8
Ženy (g)	7,8	7,2	8,9	7,1	5,0

Z výše otištěné tabulky, kterou uvedla studie Genacis (2002), lze vidět, že průměrná spotřeba alkoholu je u mužů větší než u žen.

Ve srovnání s naší studií je tomu jinak. Konzumaci alkoholu u mladistvých, čili osob do 18 let, ovlivňuje především dostupnost alkoholu. Přestože je prodej alkoholických nápojů v České republice do 18 let věku zakázán, jeho pořízení pro mladistvé není zase až tak nedostupné. Malý rozdíl mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu mezi muži a ženami je pak dán společnou konzumací na večírcích a jiných společných akcích. Prioritou je napít se společně a rovnoměrně si rozdělit alkohol někde získaný a ne legálně koupený.

4.3 Rozdíly v množství konzumovaného alkoholu mezi Základní školou Slovan a Gymnáziem Kroměříž

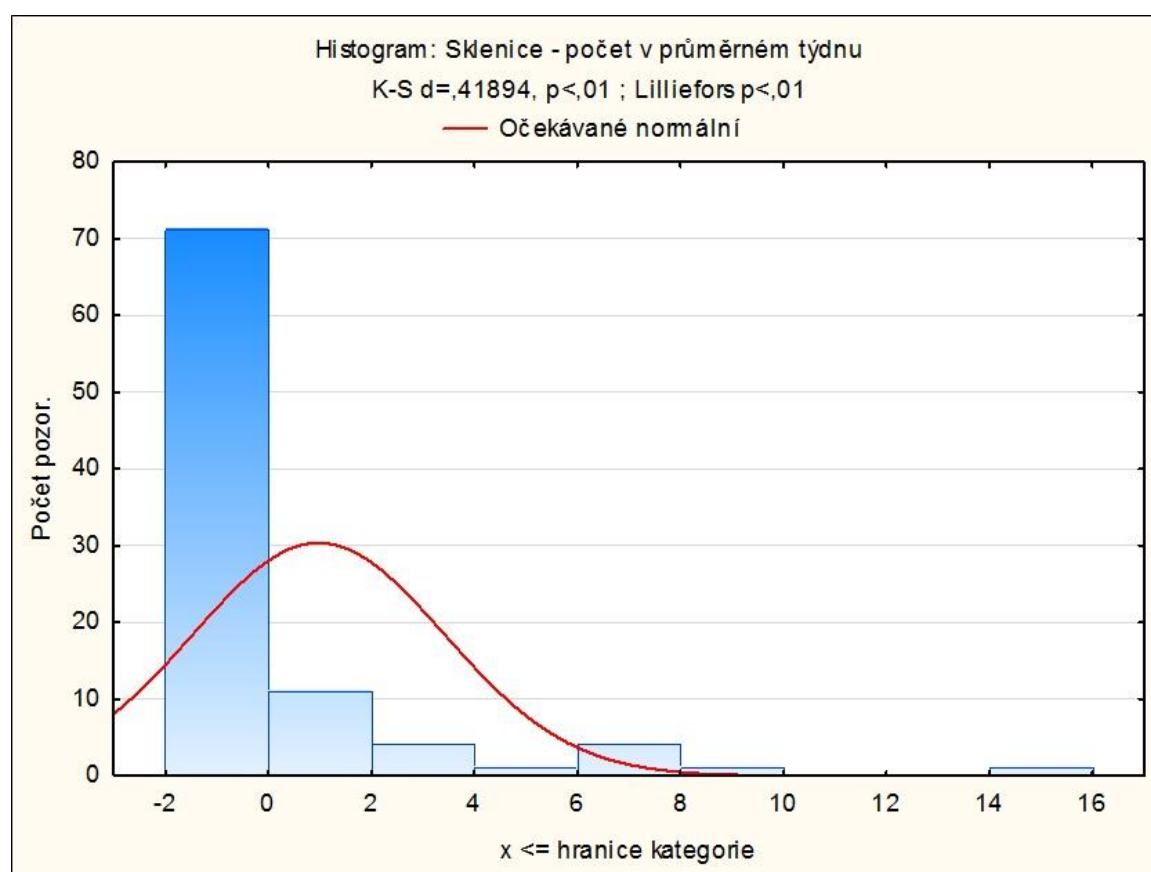
V této části práce uvádím statistickou charakteristiku zkoumaného vzorku, histogramy četností v základní škole a na gymnáziu a jejich srovnání.

Tabulka 8. Základní popisné charakteristiky sledovaných souborů

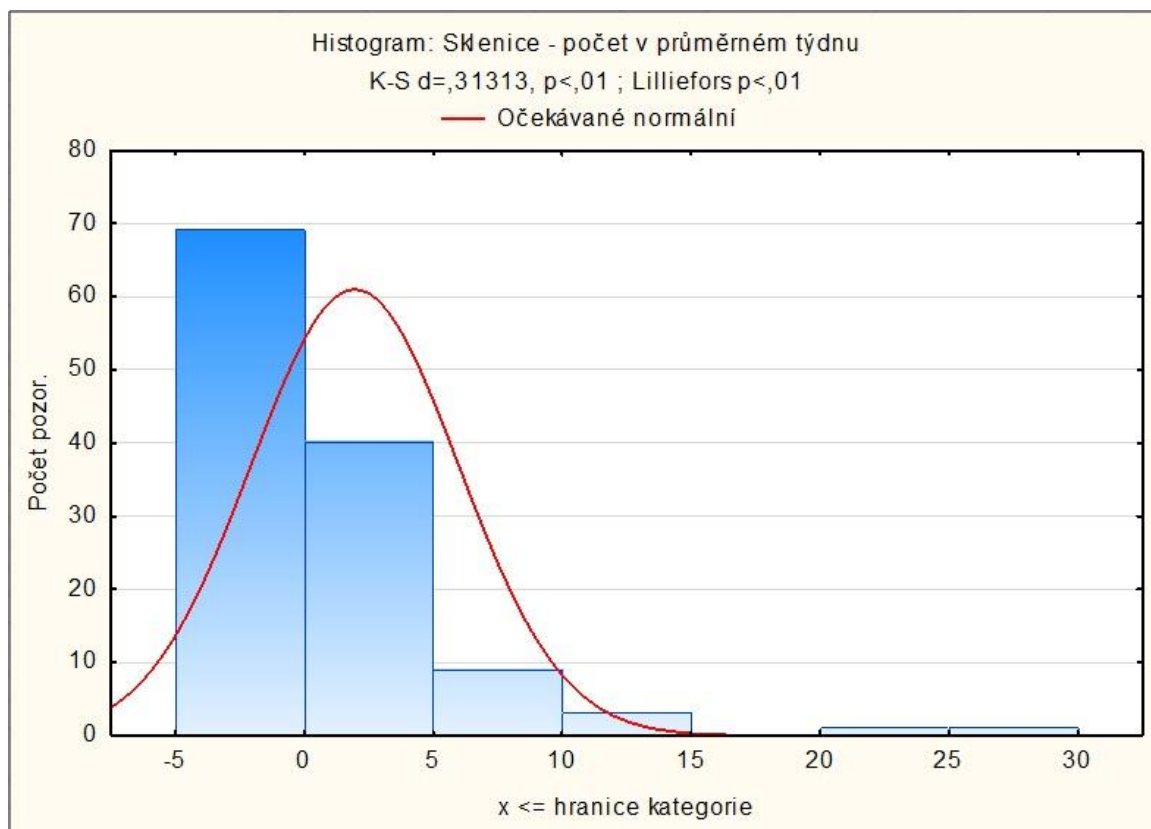
Proměnná	Počet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Sklenice - ZŠ	93	0,98	0	0	71	0	15	2,44
Sklenice - Gymnázium	123	1,96	0	0	69	0	26	4,02

Vysvětlivky:

Sklenice ZŠ = počet sklenic na základní škole v průměrném týdnu; Min = minimum; Max = maximum;



Obrázek 6. Histogram četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu) – Základní škola Slovan Kroměříž



Obrázek 7. Histogram četnosti (počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu) – Gymnázium Kroměříž

Vysvětlivky:

Svislá osa označuje počet probandů, vodorovná interval počtu konzumovaných sklenic alkoholu za týden.

Červenou křivkou je vyznačeno očekávané normální rozložení četností populace, ze které sledovaná subpopulace pochází.

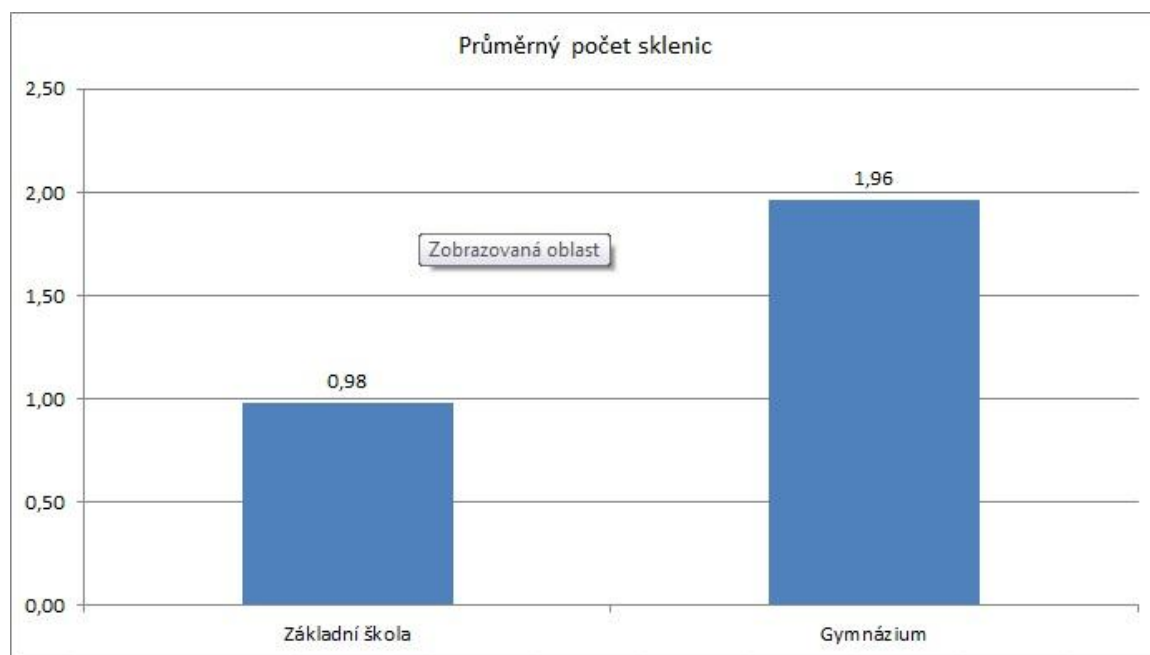
Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 3 budeme ověřovat statistickou hypotézu o existenci rozdílů mezi základní školou a gymnáziem. Vzhledem k charakteristice souboru bude užít neparametrický Whitney-Mann test.

Na podkladě výsledku Whitney-Mannova testu (tab 9) zamítáme nulovou hypotézu ve prospěch alternativní hypotézy na hladině významnosti 0,05.

Lze konstatovat, že existuje statisticky významný rozdíl v konzumaci alkoholu mezi Základní školou Slovan a Gymnáziem Kroměříž na hladině významnosti 0,05.

Tabulka 9. Výsledné charakteristiky Whitney-Mannova testu (porovnání množství konzumovaného alkoholu u Základní školy Slovan a Gymnázia Kroměříž)

	ZŠ	SŠ	U	Z	Úroveň p
Sklenice – počet v průměrném týdnu	8944	14493	4573	-2,52081	0,011709



Obrázek 8. Porovnání průměrného počtu vypitých sklenic za týden mezi Základní školou Slovan a Gymnáziem Kroměříž

4.3.1. Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 3

Z tabulky 8 a obrázku 8 uvedených výše je patrný rozdíl v konzumaci alkoholu mezi základní školou a gymnáziem. Důležitý je fakt, že na Základní škole Slovan je maximální dosažený věk 15 let. Na Gymnáziu Kroměříž jsou pak studenti od stejného věku čili 13 let, ale nejstarší žáci měli v době vyplňování dotazníku již 18let, čili zákonnou možnost si alkohol koupit. Zajímavé je množství konzumovaného alkoholu u žáků sportovních tříd ve věku 12-15 let, a to v průměru téměř jedné sklenice (0,98).

Z tabulky výsledků Whitney-Mann testu je statisticky významný rozdíl na hladině významnosti 0,05 mezi základní školou a gymnáziem.

4.4 Vztah mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a objemem prováděné pohybové aktivity u studentů.

Cílem výzkumné otázky bylo posoudit, zda množství zkonsumovaného alkoholu souvisí s množstvím pohybové aktivity vykonávané studenty.

Pro ověření korelační závislosti byl použit Spearmanův koeficient (porušená normalita rozložení četnosti u sledovaného souboru). Výpočtem byla zjištěna hodnota $r = -0,0710$. Hodnoty korelace se mohou pohybovat v rozmezí absolutních hodnot 0 až 1. Čím je výsledná korelace bližší nule, tím je nižší vzájemná závislost.

Pro doplnění uvádím množství pohybové aktivity sledovaných skupin v průměrném týdnu.

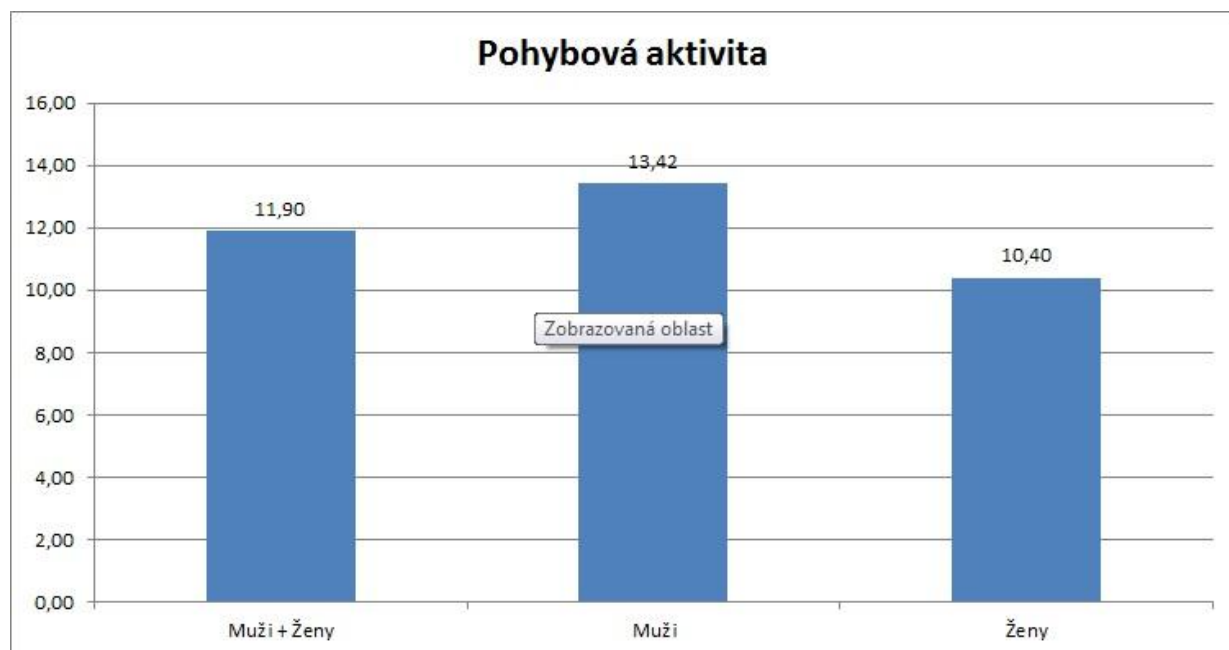
Tabulka 10. Počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu

Pohybová aktivita	Popčet probandů	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Min	Max	Směrodatná odchylka
Muži + Ženy	216	11,90	10	7	17	0	56	8,71
Muži	107	13,42	12	Vícenás.	8	0	56	9,78
Sport	109	10,40	9	Vícenás.	9	0	49	7,25

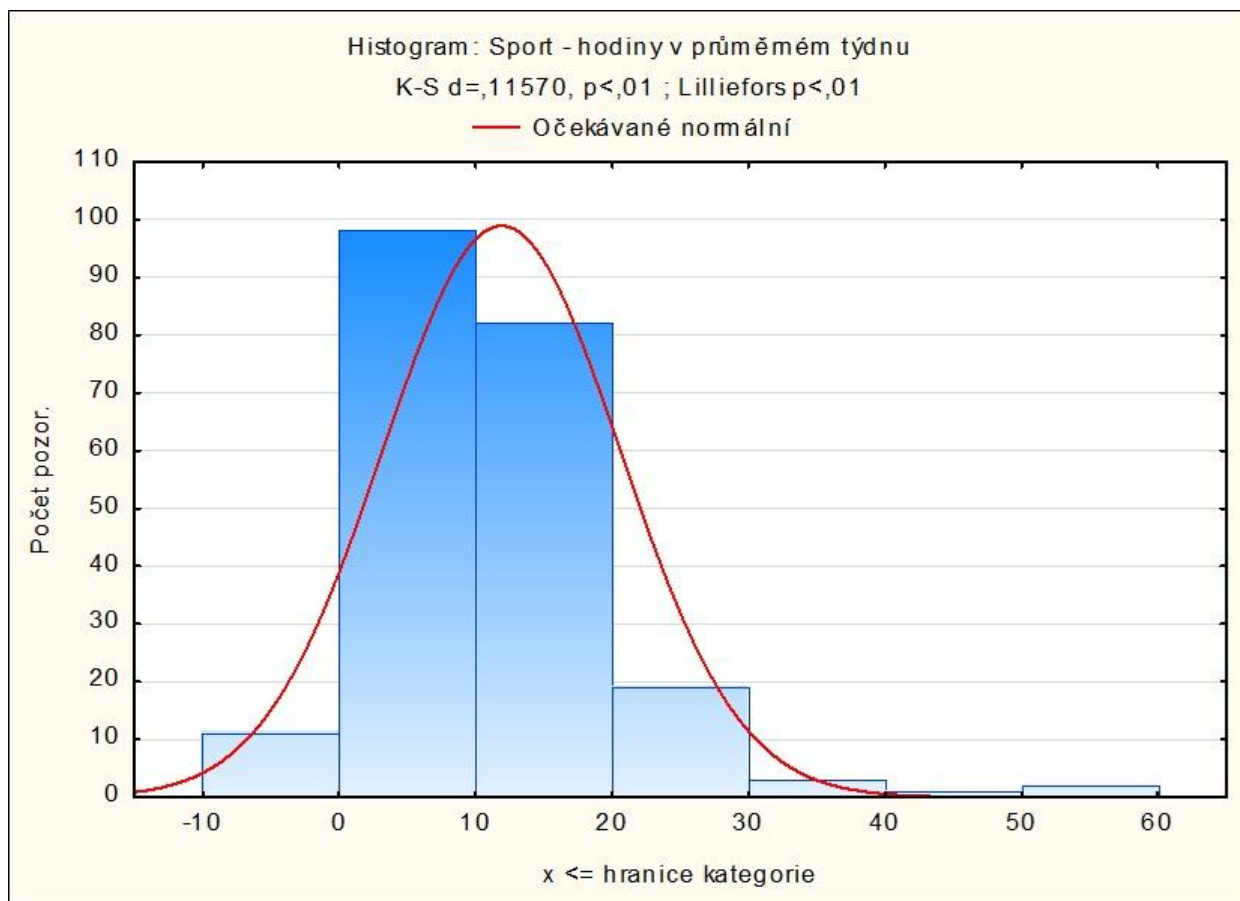
Vysvětlivky:

Pohybová aktivita je uváděna v počtu hodin v průměrném týdnu;

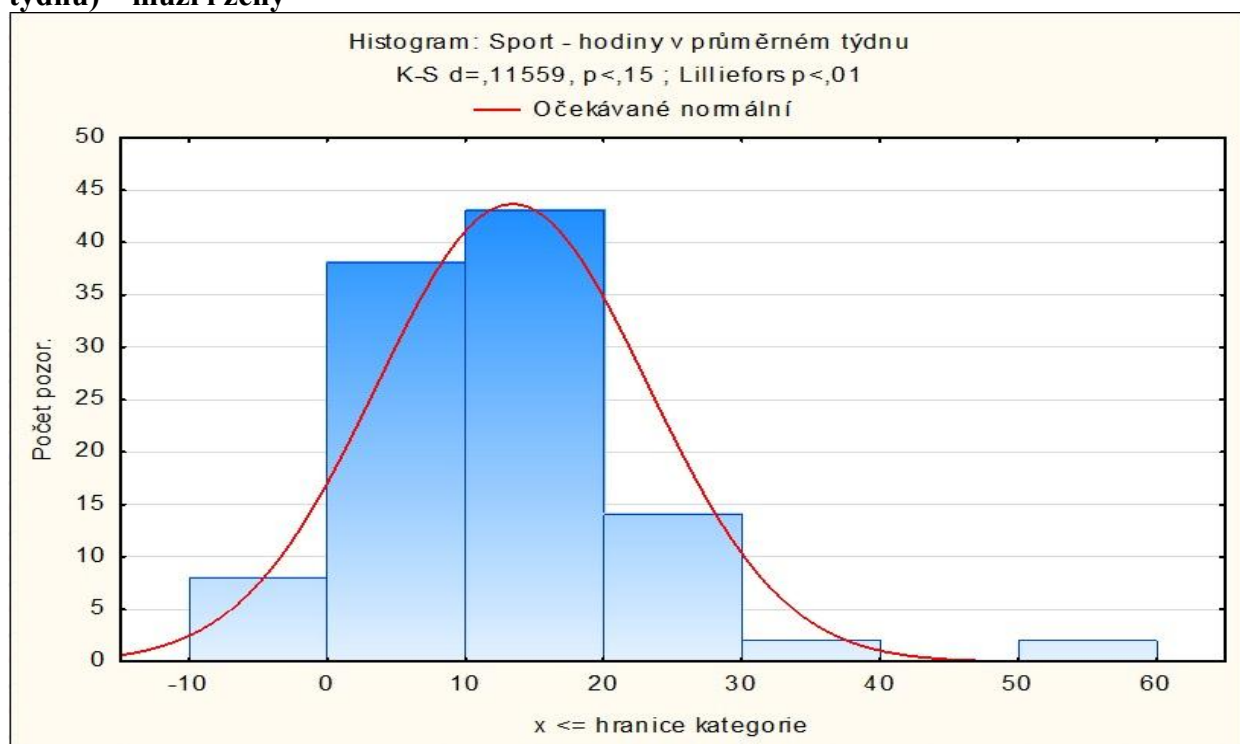
Min = minimum; Max = maximum



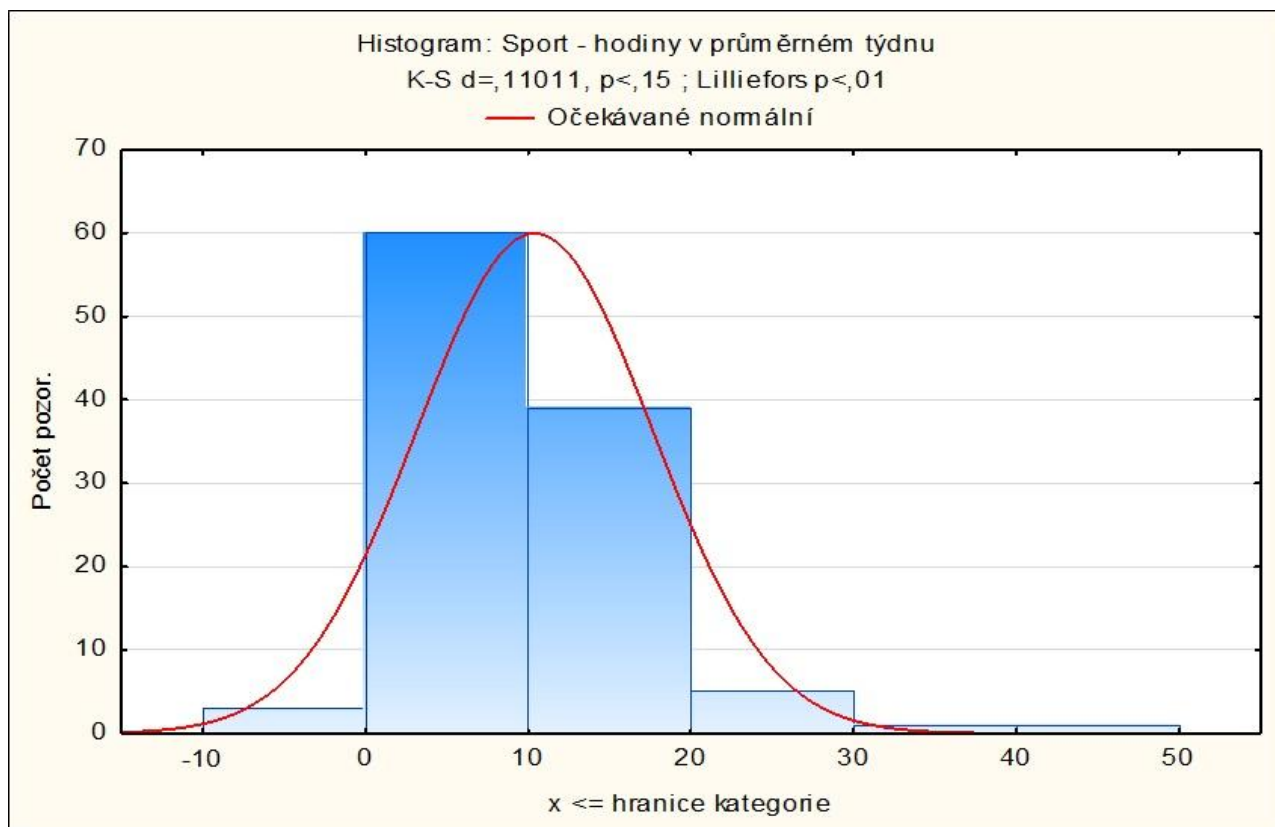
Obrázek 9. Počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu



Obrázek 10. Histogram četnosti (počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu) – muži i ženy



Obrázek 11. Histogram četnosti (počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu) – muži



Obrázek 12. Histogram četnosti (počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu) – ženy

Vysvětlivky:

Svislá osa označuje počet probandů, vodorovná interval počtu hodin pohybové aktivity za týden.

Červenou křivkou je vyznačeno očekávané normální rozložení četností populace, ze které sledovaná subpopulace pochází.

4.4.1 Diskuze k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 4

Dle Spearmanova koeficientu je závislost mezi objemem sportovní aktivity a množstvím zkonsumovaného alkoholu nízká.

Z výsledků výzkumu je vidět, že pohybová aktivita a konzumace alkoholu se nevyklučují. Naopak se dá říci, že k volnočasové pohybové aktivitě alkohol v dnešní době neodmyslitelně patří. Výjimkou bude vrcholový sport, kde je konzumace alkoholu nežádoucí a u některých sportů i zakázána. Konzumace alkoholu po tréninku se stává pravidlem. Tedy pozitivní vliv pohybové aktivity se tak bohužel často vytrácí kvůli škodlivým účinkům alkoholu. Ovšem i zde rozhoduje jeho zkonsumované množství.

Mladý organizmus je schopen vykonávat vysokou fyzickou aktivitu po docela dlouhou dobu, a to i při konzumaci alkoholu. Dá se předpokládat, že sportovně aktivnější lidé bývají aktivní i společensky. Účastní se různých společenských akcí, které jsou často spojené s nabídkou a následnou konzumací alkoholu.

Na závěr dotazníku prof. Losiaka (Čech, 2001) byli probandi vyzváni, aby uvedli první asociaci (myšlenku), která je napadne u pojmů alkohol a opilost. Z odpovědí se dá usuzovat dvojí postoj k pojmu alkohol. Jedna část alkohol odsuzuje a uvědomuje si jeho škodlivost. Druhý názor uznává alkohol jako dobrý prostředek ke zlepšení nálady a uvolnění atmosféry ve společnosti. Naopak většina respondentů zastává názor, že opilost je špatná a uvědomují si její škodlivý dopad na organizmus.

Druhá část dotazníku byla zaměřená na sportovní aktivity. Mezi nejčastější pohybové aktivity u dotazovaných patří běh, fotbal, plavání a jízda na kole v letních měsících. V zimě potom lyžování a snowboard, bruslení nebo hokej a plavání. Žáci považují tyto pohybové aktivity za příjemnou zábavu a jako zpestření všedního dne.

5 ZÁVĚRY

Konzumace alkoholu u mladistvých představuje problém v celé lidské populaci. Prodej alkoholických nápojů v České republice je zákonem zakázán lidem do 18 let. Důvodem je právě škodlivý dopad alkoholu na mladistvý organismus. Tento zákon je často porušován, což ostatně ukazuje i tato práce. Pro nezletilé je alkohol stále lákavý a to i přes to, že jsou jim známá rizika spojená s jeho konzumací. Účinky alkoholických nápojů jsou pro mnohé větším lákadlem než zdravý životní styl a zdravý organismus.

Výzkum uskutečněný v této práci splnil požadované cíle. Výsledky získané od šetřené skupiny poukazují na situaci v konzumaci a spotřebě alkoholu žáky Základní školy Slovan Kroměříž a Gymnázia Kroměříž.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Množství spotřebovaného alkoholu na osobu je 1,53 sklenic, což po přepočtu činí 5,03g alkoholu na den. Podle WHO tedy respondenti zkonsumují podstatně méně alkoholu. Je ale třeba zohlednit, že dotazovaná skupina je skupina mladistvých
2. Rozdíl mezi konzumací alkoholu chlapců a dívek se ukázal jako statisticky nevýznamný na hladině významnosti 0,05. Průměrná spotřeba sklenic alkoholu činí u žen 1,31 sklenic a u mužů 1,77.
3. Rozdíl mezi konzumací alkoholu mezi Základní školou Slovan a Gymnáziem Kroměříž je v průměru téměř jedna sklenice za týden. Rozdíl je dán spíše maximálním věkem dotazovaných žáků, než sportovní a studijní třídou.
4. Závislost množství sportovní aktivity na množství spotřeby alkoholu se ukázala jako nepoužitelná závislost. Hodnoty korelace se mohou pohybovat v rozmezí absolutních hodnot 0 až 1. Čím je výsledná korelace bližší nule, tím je nižší vzájemná závislost. Korelačnímu koeficientu této závislosti odpovídá hodnota $r = 0,071072$.

6 SOUHRN

Alkohol je nejdostupnější droga. Je státem povolena, a tedy legální. Její prodej je osobám do 18 let zakázán. I přes tento fakt ale mladiství alkohol konzumují, a to nejen v malé míře. A to i přes to, že jsou dobře informováni o škodlivých účincích alkoholu na jejich zdraví a sociální postavení. Alkohol je součástí každodenního života, většiny společenských akcí i rodinných oslav, kde je podáván i osobám mladším 18 let.

Cílem této práce bylo zmapovat konzumaci alkoholu na vybrané Základní škole Slovan v Kroměříži a také na zdejším víceletém Gymnáziu Kroměříž. U obou skupin dotazovaných žáků je věk do 18 let. Není tedy možné, aby si žáci mohli alkohol sami zakoupit. Cíl práce se podařilo splnit. Výzkum byl prováděn pomocí dotazníkového šetření na jaře roku 2012.

Na základě závěrů naší práce, můžeme konstatovat, že množství konzumovaného alkoholu žáky je nízké. Rozdíly mezi pohlavími se ukázaly jako statisticky nevýznamné. Dalším cílem bylo porovnání konzumace alkoholu na základní škole a gymnáziu, kde rozhodoval vyšší věk žáků na gymnáziu.

Důležitým výsledkem této práce je vzájemná nezávislost objemu prováděné pohybové aktivity a konzumace alkoholu.

7 SUMMARY

Alcohol is the most available drug. It is allowed by the State and is thus legal. Its selling is prohibited to persons under the age of 18. Despite the fact, alcohol is consumed by teenagers and not in small quantities. The teenagers are well-informed in the problematic of harmful effects of alcohol drinking on their health and social status. Alcohol has become a part of every day life, most social events as well as family gatherings where it might be offered also to persons under 18.

The aim of this thesis is to map alcohol consumption at a selected primary school of ZŠ Slovan in Kroměříž as well as at the local grammar school, Gymnázium Kroměříž. In both the respondents groups of students, the age is up to 18. It is thus not possible for the students to be able to purchase any alcohol by themselves. The aim of the thesis has been met. The research was carried out by the means of a questionnaire survey in Spring 2012.

Based on the conclusions of the thesis, we can state that the amount of alcohol consumed by students is rather high. The differences between the sexes showed as statistically insignificant. Another aim of the thesis was to compare alcohol consumption at the primary school and at the grammar school where higher age was more decisive.

Very important conclusion of the thesis is the mutual independence of the volume of physical activity exercised and of the alcohol consumption.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2003). Youths view almost as many alcohol commercials as adults. *Association of Operating Room Nurses. AORN Journal*, 77(3), 646.
- Csémy, L., Nešpor, K., Pernicová, H. (1999). *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál
- Hodaň, B. (1992). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Kvapilík, J., Svobodová, A. a kol. (1985). *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001) *Psychologie zdraví*. Praha: Portál
- Kvapilík, J., Svobodová, A. a kolektiv (1985). *Člověk a alkohol*, Praha: Avicenum zdravotnické nakladatelství.
- MacKinnon David P, Nohre Liva, Pentz Mary Ann, Stacy Alan W. (2000). The alcohol warning and adolescents: 5-year effects. *American Journal of Public Health*, 90(10), 1589-94.
- Nešpor, K. (1995). *Kouření, pití, drogy. Děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. Praha: Portál
- Nešpor, K. (1996). *Jak překonat problémy s alkoholem vlastními silami*. Praha: Sportpropag
- Nešpor, K., Provazníková, H. (1999). *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1996). *Léčba a prevence závislostí. Příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Nešpor, K., & Provazníková, H. (1999). *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Nešpor, K., Csémy, L., & Pernicová, H. (1996). *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách. Příručka pro pedagogy*. Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K., Csémy, L., & Pernicová, H. (1999). *Zásady efektivní primární prevence*. Praha: Sportpropag.

- Netík, K., Budka, T., Neumann, J., Válková, H. (1991). *K osobnosti kriminálního toxikomana*, Praha: Psychiatrické centrum Praha.
- Presl, J. (1994). *Drogová závislost. Může být ohroženo i vaše dítě?* Praha: Maxdorf.
- Rýdl, M. (1993). *Kapitoly z filozofie tělesné kultury*. Praha: FTVS UK
- Řehan, V. (1994). *Závislost na alkoholu a jiných drogách – psychologický přístup*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Skála, J a kol. (1987). *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum.
- Stránský, M. (2001). Mírný konzum alkoholu – užitek nebo riziko pro zdraví? *Výživa a potraviny* 56, 2001, 4, s 108-109)
- Šimša, J. (1950). *Alkohol pro – proti*. Praha: Vydáno vlastním nákladem s pomocí abstinentského svazu – tiskem Dr.ED Grégra a syna
- Stiburek, M. (1999). *Primární prevence zneužívání drog* [Studijní skripta k distančnímu vzdělávání protidrogových koordinátorů okresních, magistrálních a statutárních měst České republiky]. Praha: Pragouniversa.
- Světová zdravotnická organizace. (2000). *Terminologický slovník z oblasti alkoholu a drog*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Tobolková, I. (2002). Alkohol ve sportu ano či ne? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 68 (č.4), 44-47
- Vágnerová, M. (1999). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Zábranský, T. (2003). *Drogová epidemiologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Zvolský, P. et al. (2001). *Speciální psychiatrie*. Praha: Karolinum.
- <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/69/171/Lide-uzivaji-drogy-aby-unikli-nude-nebo-aby-utekli-pred-problemy>

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Dotazník zjišťující počet sklenic alkoholu v průměrném týdnu.
2. Dotazník zjišťující počet hodin pohybové aktivity v průměrném týdnu.
3. Odpovědi na první asociaci u pojmů alkohol a opilost

Příloha 1. Dotazník, zjišťující počet sklenic alkoholu v průměrném týdnu

Jsem MUŽ / ŽENA

Věk:.....

Kolik sklenic alkoholu jste vypili v průběhu minulého týdne?

Standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,4 dcl)

Doporučujeme začít s počítáním sklenic zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek, začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí....

neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic

Kolik sklenic alkoholu vypijete obvykle v „průměrném týdnu“?

neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic

Doplňte, prosím, první asociaci (myšlenku), která vás napadne:

Alkohol

je.....

Opilost

je.....

Příloha 2. Dotazník zjišťující počet hodin sportovní aktivity v průměrném týdnu

Kolik hodin jste „sportovali“ v průběhu minulého týdne?

Doporučujeme začít s počítáním hodin sportovní aktivity zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek, začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí....

neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin

Kolik hodin „sportujete“ obvykle v „průměrném týdnu“?

neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin

Jakou pohybovou aktivitu nejčastěji provádíte v zimě?.....

.....

Jakou pohybovou aktivitu nejčastěji provádíte v létě?.....

.....

Příloha 3. Odpovědi na první asociaci u pojmů alkohol a opilost

alkohol	Opilost
blbost	stav lidské mysli , kdy je buď veselá, nebo nejví žádných známky pozornosti
Pití, po kterém se točí hlava	po nadměrné hormonaci alkoholu
normální	blbost, která je způsobena neuvědomováním sebe sama a svých možností
zajímavý , normální	Zvláštní
omamná látka	na nic
omamná látka ,ale také nápoj , při kterém se přátelé potkají spolu	stav , který není potřebný (zvlášť pro tělo sportovce)
voda škodící našemu tělu	když to člověk přežene s alkoholem
droga	nebezpečný stav
občasná věc na oslavách, atd.	stav ,kterého jsem zatím nedosáhl
"voda" která pomáhá řešit a smát se nedobrý pro lidstvo	člověk, který se přepil alkoholu
pití	Svinstvo
pití	po pití
návyková látka	stav ,kdy nejsme úplně v poho a nepracujeme v poho
pití	Zajímavá
odlehčující ,ale může i snižovat život	stav způsobený " nezodpovědností"
pití pro někoho	Špatnost
Pití	Odporná
Zlo	špatná aktivita
mírná droga	výsledek pití alkoholu
Hořký	Hrozná
Hnus	blbost
"droga"	nekontrola nad vlastním tělem
Chutný	zábava u druhých
v malém lék , v velkém škodí	je výsledkem používání velkého množství alkoholu
Užitečný	zábavná
přítel i nepřítel člověka	bezstarostný stav
pro někoho způsob jak se uklidnit	Zvrhlá
Nevyplněno	škaredá
škodlivá kapalina	stav člověka , který vypil nadměru alkoholu
návykový	Nechutná
pití, které se má pít od 18- ti	kocovina ráno , bolení hlavy
nezrádý , zvlášť pro 14 puberťačky	nechutná , zvlášť u žen a dětí
dobrá věc, pokud se podává občas a s mírou	boží pokud nejsem opilá já
Pití, ze kterého jsme opilí ,pokud vypijeme určité množství	když se člověk začne motat , říkat nesmysli , ...
pití , které mi moc nechutná	hnusná , divná
ve velkém množství škodlivý	špatná aktivita
odporný	Nechutná
nápoj , nechutná mi	zmatek , smrad
špatný , tedy ikdyž může někdy pomoci	srandovní , teda pokud jste opilí
tvrdý	Hrozná
návyková látka	další den bolest hlavy
slivovice	když má v sobě člověk pár sklenek a je v náladě
nezdravý	Ohromující

špatný , ale zvedne náladu a sebevědomí	špatná a je příčinnou mnoha nehod
zpříjemňovač večerů	stav zaviňující dopravní nehody
špatný	Špatný
svinstvo ,ale jste po něm velmi happy	" stav bez tíže "
pití pro lidi nad 18 let	stav ze, kterého si nikdo moc věcí nepamatuje
povzbuzující omamná látka	přehánění pití alkoholu
slivovice	dobrá nálada
na nic	to co nechci nikdy zažít
vodka	Nálada
na nic	Dobra
omamná látka která škodí zdraví	když se člověk cítí dobře a je mu všechno jedno
omamná látka ,která škodí lidem	omamný stav ,který někdy nejde ovládnout
omamná látka	já nevím
zlo	Škodlivá
zlo	stav , kdy nevím co dělám
ničitel životů	stav , kdy nad sebou nemáme kontrolu
omamná látka a škodí zdraví	když vypijeme hodně alkoholu
požitčný, lahodný nápoj	stav při pití velkého množství alkoholu
nevyplněno	Nevyplněno
pití	stav ,kdy se neovládáme
pití	zlá vlastnost
pití	stav ,kdy osobě nevíme
hloupost	hnus
šťáva ,která se dá pít	stav , který jsem ještě nezažil
blbost	Opice
celkem dobré když je kvalitní	hnus , ze kterého je blbě
třeba skvašené trnky a líh	když má člověk 0,5 promile
škodlivá látka	Nevyplněno
pití	Sranda
hnusný	na zabití
pití	Nevyplněno
nevím	nevím
omamná látka , škodí zdraví	vytváří se z velkého množství alkoholu
špatný kamarád	z alkoholu je špatně
špatný	špatná
pití	z alkoholu
měkká droga	špatná
droga	otupění smyslů
droga	otupění smyslů
droga	nevyplněno
droga	otupění smyslů
špatný, díky němu se dostáváme do problémů	pro některé dobré , zapomenout na danou dobu a všechny své problémy
pití pro dospělé	nezdravá pro mě
špatná věc, protože nám ničí játra a "vymívá nám mozek "	špatná ,protože nevíme co dělat a většinou je nám špatně
mekká droga	stav ,kdy o sobě nevíš
špatný pro nás	stav , kdy vypijeme moc alkoholu
droga	nevyplněno
tekutina	sranda
pití	sranda

hnusná věc	tu sem nikdy nezažil
škodlivá látka	zlo
špatný	špatná
látka , která je svým způsobem droga	stav po větší konzumaci alkoholu
Pivo	po alkoholu
Škodlivá	Špatná
pití , které nám udělá něco s hlavou	příčina alkoholu
Hnus	nechutná , ožralí člověk
škodlivý nápoj	člověk , který má v sobě 0,7 promile alkoholu
návyková , ale dobrá látka	člověk pod vlivem alkoholu
Špatnej	stav , kdy člověk neví co dělat
skvělý nápoj	nevyplněno
Bordel	nevím nikdy sem nebyl
na nic	dobrá nálada
pití , které škodí zdraví	někdo vypije moc alkoholu
Pití	chlap kterej je mimo
pivo , rum	hnus
Pití	když někdo neví co říká nebo vidí
Pití	nevím
návyková látka	z alkoholu
Hnus	naprosto odporný způsob zbavování stresu ..
Špatný	když někdo má moc alkoholu
návyková látka	otupění smyslů
návyková látka	nevyplněno
na nic	nikdy sem nezažila
debil	trapná
Droga	závislost na alkoholu
Hnus	nechutná
k ničemu	zbytečná
návyková látka	když je člověk pod vlivem alkoholu
návyková látka	blbost , lidi kteří mají chuť na alkohol
Pití	když člověk mluví nesmysly a motá se
škodlivá látka, ničí zdraví	když vypije někdo moc sklenic alkoholu
Lih	člověk , který je závislí na pití basket
droga, která způsobuje opilost , někdy i kocovinu	omamný neovládaný stav
Pití	srandovní
droga	Stav
na nic	Špatná
svině , droga	příčina alkoholu
Zabiják	Nemoc
blbost	Nevyplněno
návyková látka	je nám blbě aji dobře
návyková látka	když je někdo pod vlivem alkoholu
návyková látka	Odporná
škodlivý nápoj	Nevyplněno
na nic	je špatná
svině	Příšerná
hnusná věc	hnusná věc
svinstvo, ale když dojde na víno tož to je jiná	Svinstvo
návyková látka	stav myslí po alkoholu

pítí	Nevyplněno
špatný	dobrá
dobrá věc	svinstvo
dobrý ,ale škodlivý	zlá vlastnost
věc, která tě dostane do příjemného stavu, lepší je ale sex	pěkná, ale následky strašné
lehčí cesta	stav po pití alkoholu
Zlo	stav, který mám rád
v pořádku ,ale přiměřeně	někdy příjemná, někdy hodně nepříjemná
velice škodlivý , pozor na něj	činnost ,která obtěžuje vaše okolí
hnus	pořádněj moták
Zlo	stav ,který mám rád
Jed	Hřích
Zlo	stav, který mám rád
metla lidstva	stav, při kterém člověk dělá věci , které by za střízliva nedělal
svině	na druhých zábava
někdy pomocník na chvílky zapomnění	sranda pocit
povzbuzení	nebezpečná
zlepšovák nálady, způsob jak zapomenout na nezdary	zatím nevím z vlastních zkušeností
zábava	vzrušení
nevyplněno	nevyplněno
Zlo	ošklivá
v malém množství dobrá věc	někdy zajímavá , ale většinou nic moc
dobrý	nepříjemná
Zlo	zábava, když to nepřeženete
Zlo	Hrůza
zbytečná, nepotřebná věc k životu, ničí zdraví	pro mě nepříjemná , nemám ráda opilé lidi
sranda	alkohol, když už sranda není
alkohol	Fajn
metla lidstva	předzvěst kocoviny
metla lidstva	šílenost
droga	odporná
toxická látka	opak střízlivosti
droga	člověk ve škarpě
špatný	špatná
kámoš	Zlo
nejlepší	nejhorší
metla lidstva	Běsná
nejrychlejší a nejlevnější uvedení do stavu bez zábran	hodně špatná, protože pak všeho člověk lituje
nepřítel lidstva	předchůdce kocoviny
drahej	fajn, dokud se nezvrací
super žaháč žízně	taky super, pokud mi ráno není blbě
metla lidstva a zametat je potřeba	Trapas
voda	Sen
Zabiják	stav po alkoholu
metla lidstva	velice populární u dnešní mládeže
Pítí	Nebezpečné
metla lidstva	stav společenské únavy
destruktivní	Nevyplněno

pití	Stav
zkáza lidstva	stav , ve kterém se člověk nedokáže ovládat
škodí zdraví	Zábavná
metla lidstva	Hnus
nevyplněno	Nevyplněno
pro mě špatný . Nechutná mi , tak ho pít ani nebudu	něco co v lidech nesnáším
věc prodávaná za velké peníze	stav , kdy je člověk vždy většinou všeho děje
látka ovlivňující a měnící chování	přehnané pití alkoholu, člověk pak může ztratit kontrolu sebe sama
látka ničící zdraví	stav, kdy je člověk někdy až moc upřímný
nápoj , se kterým se člověk uvolní	stav z většího množství požití alkoholu
ničitel zdraví	přehnané pití alkoholu
škodlivý nápoj	zábavná (jak kdy)
dobré pitíčko	velmi příjemná věc
zlo	součást života
lehká droga	vysoké opojení alkoholem
škodlivý nápoj	Stav
látka způsobující opilost	následek požití alkoholu
návyková látka	stav , kdy člověk vypije moc alkoholu
omamná látka , která slouží k uvolnění atmosféry	stav , kdy jsem " veselá "
těkavá látka	stav těla
zlo	Špatná
ethanol	hlavní město Kuvajtu
škodlivá tekutina pro lidské tělo	stav , který po požití nadměrného množství alkoholu
svinstvo	Bolehlav
škodlivá tekutina	omámení člověka
sloučenina uhlíku a vodíku ve vodě	potřeba
polární rozpouštědlo, bezbarvá hořlavá tekutina, zapáchající látka škodící lidskému tělu	omámí smyslů a chování člověka