

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA



Diplomová práce

2023

Lucie Sedláčková

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUC

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Lucie Sedláčková

Zkušenost žáků 5. ročníku základní školy s návykovými látkami-rizikové užívání

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod dozorem vedoucí mé diplomové práce a veškerou použitou literaturu a jiné zdroje jsem odcitovala a uvedla v seznamu použité literatury a elektronických zdrojů obsaženém na konci této práce.

V Olomouci dne

.....
podpis

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu diplomové práce panu doc. Mgr. Michalovi Růžičkovi, Ph.D., za rady a připomínky, které mi poskytl během psaní této práce. Dále bych chtěla poděkovat, všem školám, které mi vyhověli a dovolili mi provádět výzkumné šetření, a především bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří se do výzkumu zapojili.

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Návykové látky.....	9
1.1 Návykové látky-drogy	9
1.2 Historie návykových látek	9
1.3 Dělení návykových látek.....	10
1.3.1 Rozdělení návykových látek dle postole společnosti.....	10
1.3.2 Rozdělení návykových látek dle účinku na tělo a psychiku	11
1.3.3 Dle míry rizika	11
1.3.4 Podle vzniku.....	11
2 Vybrané návykové látky	12
2.1 Alkohol	12
2.1.1 Účinky alkoholu	12
2.1.2 Intoxikace alkoholem.....	12
2.2 Tabákové výrobky a výrobky obsahující nikotin.....	13
2.2.1 Účinky tabáku	14
2.2.2 Cigarety.....	14
2.2.3 Elektronické cigarety	14
2.2.4 Vodní dýmky	15
2.2.5 Bezdýmný tabák, žvýkací tabák	15
2.2.6 Nikotinové sáčky.....	15
2.2.7 Šňupací tabák	15
2.3 Jiné návykové látky	16
2.3.1 Konopné drogy, marihuana	16
2.3.2 Kratom	18
2.3.3 Kofein.....	18
3 Rizikové užívání.....	20
3.1 Příčiny užívání návykových látek u mladistvých	20
3.2 Znaky užívání návykových látek	22
3.3 Závislost.....	24
4 Prevence.....	27
4.1 Primární prevence.....	29
4.2 Sekundární prevence	30
4.3 Terciární prevence	30
5 Prevence na základní škole	31
5.1 Prevence užívání návykových látek v RVP ZV	32
5.2 Preventivní programy pro základní školy.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST	34
6 Analýza zkušeností žáků 5. ročníku s návykovými látkami na základních školách v okrese Zlín	35
6.1 Stanovení výzkumného cíle a formulace výzkumných otázek	35
6.2 Popis výzkumné techniky	35

6.3	Charakteristika výzkumného vzorku	36
6.4	Metody zpracování výzkumných dat	36
6.5	Analýza zkoumaných výsledků	37
6.5.1	Úvodní část	37
6.5.2	Alkohol.....	39
6.5.3	Tabákové a nikotinové výrobky	43
6.5.4	Jiné návykové látky.....	46
6.6	Dílčí závěry a výsledky výzkumného šetření	49
7	Návrh informačního plakátu o rizicích vybraných návykových látek	57
8	Závěr	59
	Seznam použitých zdrojů a literatury	60
	Seznam příloh	64

Úvod

V dnešní době se společnost potýká s mnoha výzvami v oblasti zdraví a životního stylu. Jedním z největších problémů je zneužívání návykových látek, což představuje vážné riziko pro jednotlivce i celou společnost. Zvláště alarmující je skutečnost, že se tato problematika dotýká i nejmladších členů naší společnosti, kam patří také žáci 5. ročníku základních škol, kteří se nacházejí ve věku, kdy jsou vystaveni různým vnějším vlivům a mají možnost zažívat něco nového.

Tato diplomová práce se zaměřuje na zkušenosti žáků 5. ročníku s návykovými látkami a rizikovým užíváním. Motivací k výběru tohoto tématu byl můj vlastní osobní zájem o problematiku návykových látek. Především mě ovlivnila situace v blízké rodině, kde mám osobu, která je na těchto látkách závislá zhruba od 14 let. Tato zkušenost mi toho hodně vzala ale i dala, a to hlavní impuls pro hlubší pochopení této problematiky a nalézt důvody, proč dospívající experimentují s drogami, které návykové látky to nejčastěji jsou, a kde k těmto látkám přicházejí.

Na základě výsledků výzkumného šetření chci vytvořit informační plakát týkající se rizik užívání návykových látek určený žákům, kteří se tohoto výzkumu účastní.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Návykové látky

V této kapitole se budu zabývat tématem, návykových látek neboli drog a jejich vysvětlením. Definuji pojem droga. Popíšu stručnou historii vybraných návykových látek jako je alkohol, nikotin a konopné drogy. Dále vymezím rozdělení drog dle různých kritérií např. rozdělení dle postoje společnosti, dle účinku na tělo a psychiku nebo podle vzniku či míry rizika.

1.1 Návykové látky-drogy

Návykovou látku bychom mohli definovat jako látku, která má tyto dvě vlastnosti:

1. Psychotropní efekt-pozměňuje naše prožívání, mění naše prožívání a pohled na svět
2. Potenciál závislosti-dlouhodobé a pravidelné užívání může vést k vyvolání závislosti a následné ztrátě kontroly nad užíváním látky (Minařík & Kmoch, 2015, s.49)

Návykovou látkou se rozumí alkohol, omamné látky, psychotropní látky a ostatní látky ovlivňující psychiku člověka, mající vliv na jeho chování, ovládací a rozpoznávací schopnosti. (40/2009 Sb. Trestní zákoník, § 130 Návyková látka)

Drogy jsou státem nepodporované omamné nebo psychotropní látky, které jsou ilegální a nezákonné. Explicitní seznam je v České republice zakotven v zákonu č. 167/1998 Sbírky o návykových látkách. (Zábranský 2003, s. 14)

1.2 Historie návykových látek

Historie návykových látek sahá přibližně až do doby 3500 let před naším letopočtem, odkud pochází nejstarší informace o výrobě alkoholu, jedná se o popis výroby piva na egyptském papyrusu. Nejstarší dochované historické informace o pěstování máku pochází z jezerní oblasti ve Švýcarsku 3000 let před naším letopočtem. Asi 300 let před naším letopočtem vědec Theophrastos uchovává ve svém díle nejstarší zprávu o užívání makové šťávy. (Szasz 1985)

Pojem droga se v historii vyvíjel. Prvně toto slovo, které je původem převzato z francouzštiny, mělo význam „sušené nebo jinak uchované části rostlin a živočichů“ používající se jako léčiva. Dodnes v anglickém jazyce je slovo „drug“ používáno v běžné řeči dodnes a znamená léčivo obecně.(Zábranský 2003, s. 14)

Alkohol se na světě objevuje od nepaměti, jedná se o nejrozšířenější drogu v prostoru i čase. Alkohol v řadě podobě alkoholických nápojů se pije už desetitisíce let a nejspíš i déle než to. Například kukuřice se v Mexiku začala pěstovat kvůli většímu výskytu zkvasitelných sacharidů, ze kterých se právě alkohol vyrábí již před 6000 lety. Dokonce některé výzkumy uvádí, že v Číně se před 9000 lety objevovaly nápoje ze zkvašené rýže, medu a ovoce. Úryvky z Bible zmiňují alkohol například v Prvním listu Timoteovi (5:23), kdy v něm stojí: „Nenuť se pít vodu, ale kvůli svému žaludku a kvůli svým častým nemocem mírně užívej vína.“ Už tehdy

byl alkohol považován za lék, který by mohl lidem pomoci přecházet jejich strasti a nástrahy v jejich životě. Ve středověku se společnost vyhýbala pití vody, pokud tak bylo možné a pití piva a vína bylo mnohem rozšířenější než v nynější době. Na vodu se lidé dívali jako na nezdravou, dá se říct, že to tak i z důvodu tehdejší hygieny bylo. Takže z tohoto tvrzení můžeme říci, že lidé ve Středověku své životy prožívali v lehké dennodenní opilosti. (Dvořák 2023)

Dějiny tabáku sahají nejspíše do období před 3000 lety. Tabák byl používán během šamanských rituálů nebo i politických shledání. V části mexického státu byla nalezena 1300 let stará mayská miska asi přibližně o průměru 6 cm, která pravděpodobně dříve sloužila jako nádoba na cigarety (Dvořák 2023).

Do Evropy se tabák dostal díky Kryštofu Kolumbovi v roce 1492. Jean Nicott v roce 1560 poslal na francouzský královský dvůr tabákové drcené listy spolu se semeny a tabák se rozšířil. Účinky tabákového kouře zmírňovaly příznaky migrény, a proto jej královna Kateřina Medicejská se svým synem Karlem IX. používali k léčbě migrény (Kubánek 2009).

Čínské a indické písemné prameny nesou informace o tom, že se konopí používalo již před tisíci lety. Ve velkém množství archeologických nálezů byly nalezeny zbytky THC a CBD. Konopí předcházelo období alkoholu (Dvořák 2023). Marihuana a další konopné drogy jsou nejstaršími používanými látkami ke změně stavů vědomí a k léčebným rituálům. Nemůžeme však doložit přesné období, kdy k tomuto v minulosti docházelo. Účinky po užití marihuany byly typické pro šamanské rituály, které umožňovaly změnu stavu vědomí (Miovský a kol. 2008).

1.3 Dělení návykových látek

Návykové látky můžeme rozdělit dle mnoha kritérií, nejznámější rozdělení je dle postoje společnosti, které je rovněž zakotveno v zákoně, a to na legální a nelegální drogy. Dále můžeme drogy dělit podle účinku na naše tělo a psychiku, nebo dle rizika užívání. Jedno z dalších rozdělení návykových látek je podle vzniku.

1.3.1 Rozdělení návykových látek dle postole společnosti

Legální návykové látky-Legální látky jsou návykové látky, které jsou společností dané země neboli legislativou tolerovány. Legální návykové látky jsou stejně nebezpečné jako nelegální návykové látky a může na ně vzniknout rovněž závislost. Do legálních návykových látek řadíme alkohol, tabákové a nikotinové výrobky, léky, nátěrové barvy a ředidla. S těmito návykovými látkami se můžeme běžně setkávat v obchodních řetězcích, drogeriích, obchodech s barvami a laky, obchodech s potravinami, čerpacích stanicích a restauracích a lékárnách. Tyto návykové látky jsou volně prodejné. Prodej některých legálních návykových látek je ze zákona omezen věkovou hranicí 18 let, nebo je jejich výdej omezen na předpis.

Nelegální návykové látky-Nelegální návykové látky nebo také ilegální drogy jsou látky, které nejsou legislativou ani společností tolerovány. Prodej, výroba, uchovávání a předávání těchto ilegálních drog je v rozporu se zákonem. Do nelegálních návykových látek řadíme například marihuanu, heroin, pervitin či kokain. (Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023)

1.3.2 Rozdělení návykových látek dle účinku na tělo a psychiku

Toto rozdělení bere v úvahu vždy hlavní účinek návykové látky v běžně zneužívaných látkách neboli hlavní důvod užívání. U některých látek při užití větší dávky vznikají další účinky, které v tomto případě bereme jako nežádoucí účinek.

- Tlumivé látky neboli narkotika jsou látky, které tlumí psychomotorickou činnost a zpomalují psychomotorické tempo, menší dávky dokážou zklidnit, vyšší potom navodí spánek a může přijít i kóma až zástava životních funkcí, tlumivé látky jsou například opiáty, benzodiazepiny, těkavé látky, barbituráty nebo alkohol
- Psychomotorická stimulancia naopak zbaví člověka únavy a dokáže urychlit myšlenkové tempo, aktivují motoriku, řadíme sem pervitin nebo kokain
- Halucinogeny dokáže změnit vnímání od pouhého zostření až do stavu podobného schizofrenii, halucinogeny jsou například kanabinoidy, LSD nebo psylocibin.

1.3.3 Dle míry rizika

Dělíme drogy na „tvrdé“ a „měkké“. Jde o nejznámější a mediálně nejpoužívanější rozdělení. Látky, které mají nižší míru rizika nazýváme drogy „měkké“ a naopak látky s větší mírou rizika nazýváme drogy „tvrdé“.

„Měkké“ drogy-např. tabák, marihuana, káva čaj

„Tvrdé“ drogy-např. alkohol, heroin, kodein, extáze, lysohlávky (Kalina a kol. 2003)

1.3.4 Podle vzniku

Přírodní-konopné produkty (marihuana, hašiš, hašišový olej), opium (sušená maková šťáva), koka, psychoaktivní houby (lysohlávky, muchomůrky), psychoaktivní rostliny (ayahuasca, některé kaktusy, durman, petúnie) atd. (Zábranský 2003).

Semisyntetické-morfin, heroin, LSD, kokain atd.

Syntetické-amfetaminy a jejich deriváty (pervitin), opioidy, extáze, těkavé látky, farmaceutická anxiolytika a sedativa atd. (Zábranský 2003).

2 Vybrané návykové látky

V následující kapitole podrobněji popíšu některé z vybraných návykových látek. Budu se zabývat jejich charakteristikou a složením. Dále popíšu krátkodobé, dlouhodobé účinky a rizikové užívání alkoholu, tabáku, konopných drog, kratomu a kofeinu. Uvedu a popíšu nejčastější užívané produkty obsahující tyto návykové látky.

2.1 Alkohol

Alkohol neboli ethanol patří do skupiny tlumivých drog. Tato droga doprovází společnost už od nepaměti. Konzumace alkoholu zletilých je zcela legální, ale nesmíme zapomenout na to, že alkohol je návyková látka, která zasahuje hlavně centrální nervovou soustavu. Dočasně mění lidské vnímání, chování a náladu (Dvořák 2023).

Alkohol se získává chemickým procesem kvašením nejčastěji z plodu vinné révy nebo jiného ovoce, kde je obsaženo větší množství jednoduchých cukrů. Můžeme ho získat i z polysacharidů, které jsou obsaženy v bramborách nebo obilí. (Kalina a kol. 2003)

2.1.1 Účinky alkoholu

Účinek alkoholu je podmíněn dávkou, pocity člověka a aktuálním působením prostředí. Po užití alkoholu se nejčastěji objevuje stav zvaný prostá opilost. Pokud uživatel konzumuje menší množství alkoholu, tak se projevuje stimulačně, pokud ale uživatel konzumuje alkohol ve větším množství, tak už působí tlumivě. Jako první přichází zlepšení nálady, které doprovází zvýšení sebevědomí a energie. Jako další přichází ztráta zábran a kritičnosti. A jako poslední se dostavuje únava, útlum až spánek. (Kalina a Kolektiv 2015)

Ethanol se bez problému dokáže dostat do celého našeho těla, hlavně do CNS, kde působí na naše receptory. Když se člověk po konzumaci alkoholu začne motat a má problémy s chůzí, je to z toho důvodu, že alkohol zasáhl jeho motorické schopnosti. Ethanol vstupuje do celé trávicí soustavy. Vstřebává se hlavně v tenkém střevě. Jedná se o rychlý průběh, přibližně polovina se dokáže vstřebat během 15 minut. U alkoholu, který obsahuje oxid uhličitý, je tento proces kratší. Můžeme to tak říci i u teplých alkoholických nápojů. (Dvořák 2023)

2.1.2 Intoxikace alkoholem

Po užití většího množství alkoholu dochází k intoxikaci. Větší dávky alkoholu dokáží vyvolat akutní otravu, kterou řadíme do tří stádií:

Lehká opilost-Neboli excitační stádium, objevuje se větší aktivita v oblasti duševní i tělesné. Zvyšuje se vaše sebevědomí a cítíte se spokojeně a bez starostí. Začíná se zhoršovat ovládání pohybů.

Těžká opilost-Neboli narkotická fáze, dojde k zčervenání kůže z důvodu většího překrvení a rozšíření cév, a to hlavně v oblasti obličeje. Narůstá rychlost tepové frekvence a stoupá krevní

tlak. Pohyb začíná být lehce neovladatelným a místo chůze dochází spíše k vrávorání. Objevuje se rozostřené vidění. U uživatele dochází ke zvýšení vylučování moči, přichází častější docházení na záchod. Při vodorovné poloze, tedy při lenutí do postele, přicházejí závratě, zhoršují se po zavření očí. Následuje utlumení, které doprovází zkreslení až ztráta smyslu reality.

Komatózní stádium-dochází ke stavu bezvědomí společně se zpomaleným dýcháním. Tento stav může končit až smrtí. Velmi nebezpečné v tomto stádiu je i zvracení, které může přijít jako další. Pokud člověk v tomto stádiu začne zvracet, může dojít k udušení vlastními zvratkami, protože hrozí vdechnutí obsahu žaludku (Kalina a kol. 2015).

Krátkodobé užívání alkoholu doprovází mnoho somatických stavů, nejčastější je změněná rovnováha, svalové vypětí, zkrácený reakční čas, pocity na zvracení a samotné zvracení. Další stavy mohou být doprovázeny agresivním chováním a snížením kontroly sám nad sebou. V důsledku tohoto chování může docházet k ohrožujícímu chování a častějším úrazům (Kalina a kol. 2015).

Při dlouhodobé konzumaci alkoholu může docházet k mnoha zdravotním komplikacím, jako je třeba porucha trávicího traktu, která může být doprovázena průjmami nebo gastritidou. Nebo také poškození jater, které může vést až k cirhóze jater. Časté jsou i problémy s krevotvorbou a anémií. Jedny z nejčastějších poruch při dlouhodobém užívání jsou problémy se spánkem a depresivní a úzkostné stavy (Kalina a kol. 2015).

2.2 Tabákové výrobky a výrobky obsahující nikotin

Tabák jako takový je získáván z rostliny jménem tabák viržinský. Z této rostliny se trhají listy, které se potom následně suší, fermentují v určité teplotě a dále zpracovávají. Tabák pochází z Ameriky, už tehdejší obyvatelé tuto rostlinu používali k rituálním obřadům. Návyková látka obsažená v tabáku se jmenuje nikotin. Nikotin je velmi prudký jed, který může být v určité dávce i smrtelný. Nejmenší smrtelná dávka je 50 mg. Tabák je rozšířený po celém světě a je řazen mezi drogy s největším rozsahem rizika (Kalina a kol. 2015).

Tabák lze užívat obvyklým způsobem, a tím je kouření. Při tomto způsobu užívání se kouř vstřebává do plic nebo do dutiny ústní. Další způsoby užívání jsou například žvýkání, požívání nebo pití odvarů (Kalina a kol. 2015).

V České republice jsou nejčastější dvě formy, a to je hořící tabák nebo tabák bez dýmu. Tabák bez dýmu dále rozdělujeme na šňupací tabák a orální neboli žvýkací tabák. Hořící tabák známe v podobě doutníků, cigaret nebo dýmky (Kalina a kol. 2003).

2.2.1 Účinky tabáku

Po užití nikotinu je člověk bdělejší, více se soustředí, je méně agresivní a má sníženou podrážděnost. Nikotin snižuje chuť k jídlu, a tím snižuje riziko přibírání na váze. Mezi krátkodobé nežádoucí účinky tabáku řadíme například zvýšenou sekreci slin a podrážděnost v dýchacích cestách. Mezi dlouhodobé účinky tabáku patří například chronický zánět dýchacího ústrojí, nechut' k jídlu, zažívací problémy, neklid, poruchy spánku a u mužů může vést až k potenci (Kalina a kol. 2015).

2.2.2 Cigarety

Cigarety jsou nejužívanější formou tabáku u nás. Z cigaret je nikotin vstřebáván nejrychleji, a proto jsou nejnávykovější formou. Cigarety jsou nazývány smrtonosným vynálezem. Robert Proctor uvádí ve své publikaci „Zlatý holokaust,“ že ve 20. století bylo více obětí tabáku než tenkrát obětí holokaustu nebo obou světových válek. V nynějších cigaretách máme několik desítek druhů jinak fermentovaného tabáku. Kouř z cigarety má v sobě více než 4000 chemikálií např. arzen, olovo, různé pesticidy nebo také močovinu. Pokud by na cigaretové krabičce mělo být uvedeno aspoň základní složení cigaret, tak by si kuřák ke krabičce musel pořídit rovnou celou brožurku, protože by se na krabičku základní složení nevešlo. Ochucovadla, která jsou do cigaret přidávána, bývají často velmi atraktivní pro děti, jedná se třeba o mentol, lékořici či ovocné příchutě. Mentol dokáže v dutině ústní vytvořit chladivý efekt, který dovolí nikotinový kouř vdechnout snadněji a hlouběji do plic, kvůli tomu se stává toxickejší a návykovější (Králíková 2015).

2.2.3 Elektronické cigarety

Jsou to produkty zahřívající kapalinu s nikotinem, často s přísávkami různých aditiv, aby cigareta mohla mít různé příchutě. Toto kouření bývá nazýváno vapování. Elektronické cigarety jsou velmi oblíbené mezi mladými lidmi, a díky této oblíbenosti existuje na trhu až 500 různých značek těchto zařízení. Elektronické cigarety bývají i často vyhledávány lidmi, kteří se snaží kouření klasických cigaret omezit či úplně přestat, protože představují menší riziko s porovnáním s cigaretou (Králíková 2015).

Existuje více druhů elektronických cigaret, některé jsou na více použití, ty se dělí podle toho, jaké části se dají vyměnit za nové, nebo jestli se dají nabít. Dále máme jednorázové elektronické cigarety, ty se po dokouření nedají nijak doplnit a musejí se vyhodit (Kulhánek 2019).

Jedno z nejnovějších zařízení je elektronická cigareta se systémem POD. Jde o malé nenápadné a snadno ovladatelné zařízení. V tomto zařízení je obsažena náplň, která se po spotřebování doplní, jedná se o náplň s nikotinovou solí (Fadus a kol. 2019).

2.2.4 Vodní dýmky

Vodní dýmka bývá mladými velmi podceňována, protože se často domnívají, že vlastně nekouří. Tento způsob užití tabáku ve vodní dýmce je velmi oblíbený u mladých, a dokonce i u dětí. Díky tomu, že k tabáku je přidáváno mnoho ochucovadel, je kouření pro mladé atraktivnější. Říká se, že kouření vodní dýmky není tolik nebezpečné, protože se kouř ve vodě očistí od toxických látek. Toto tvrzení je však mylné, kouř se ve vodě neočistí, ale jenom zchladí, tím pádem se snadněji vdechne hlouběji do plic. Ve srovnání s cigaretou, je potah z vodní dýmky dvojnásobný a celková dávka škodlivin je mnohem vyšší. Velký rozdíl je v hoření tabáku, nehoří totiž samotný tabák, ale uhlík položený na tabáku. Pálení tabáku je kvůli menší teplotě nekvalitní a kouř je koncentrovanější. Aby nedošlo k uhašení uhlíku, tak je potřeba z vodní dýmky potahovat silně. Jedno sezení u vodní dýmky s kamarády odpovídá až několika desítkám cigaret (Králíková 2015).

2.2.5 Bezdýmný tabák, žvýkací tabák

Do bezdýmného tabáku řadíme žvýkací tabák, jindy i pod názvem snus. Jedná se o malý papírový sáček, který vzhledem může připomínat čajový sáček v menší podobě. V tomto papírovém sáčku se nachází tabáková drť. Při užívání žvýkacího tabáku nedochází k pálení, a proto tento produkt vykazuje menší riziko než klasické kouření cigaret. Žvýkací tabák ale i tak obsahuje kancerogenní a další toxické látky škodlivé pro lidské tělo (Králíková 2015).

2.2.6 Nikotinové sáčky

Nový fenomén s názvem nikotinové sáčky je čím dál známější nejen v České republice, ale dokonce i v celé Evropské unii a jinde. Je to výrobek, který neobsahuje tabák, ale obsahuje celulósová vlákna napuštěná nikotinem a dalšími ochucovadly. Tento produkt připomíná malé bílé sáčky, podobné žvýkacímu tabáku. V bílých sáčcích je obsažen nikotin, aditiva, náhradní sladidla a příchutě. V jednom sáčku je obsaženo 2-7 mg nikotinu, k sehnání jsou i sáčky s vyšším obsahem např. až s 50 mg nikotinu na jeden sáček. Tento produkt se vkládá do úst mezi ret a dásně, sáček se nekouše ani nepolyká, pouze se nechá působit v dutině ústní. Doba působení může být v rozsahu 5 až 60 minut, poté se sáček vyhodí nebo uloží do odkládacího prostoru v balení od nikotinových sáčků. Toto balení připomíná tvar puku, většinou je v nich prostor na samotné nikotinové sáčky a také i odkládací místo na použité (Kulhánek a kol. 2022)

2.2.7 Šňupací tabák

Šňupací tabák je typ bezdýmného tabáku, jsou to jemně namleté tabákové listy. Šňupací tabák může být ochucený i neochucený, může mít různou vůni i příchut'. Způsob užívání je vdechnutí nosem, kdy se účinné látky vstřebávají do vedlejší dutiny nosní. Tento produkt obsahuje nikotin

a další toxické látky (Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023).

2.3 Jiné návykové látky

Nyní se budu zabývat vybranými návykovými látkami, které jsou populární u mladistvých. Popíšu jejich charakteristiku, účinky po užití a nejčastější způsoby aplikace těchto drog. A zmíním rizikové užívání následujících návykových látek. Dále se v následující kapitole budu zabývat marihuanou, hašišem, kratomem a energetickými drinky, ve kterých je obsažen kofein.

2.3.1 Konopné drogy, marihuana

Jedná se o látky přírodního původu, řadíme je do halucinogenů. Konopí pochází hlavně z okolí Himalájí, ale je rozšířeno i v dalších oblastech. Konopí je zelená rostlina s výškou asi dva metry. Pěstují se hlavně samičí rostliny, u kterých je po sklizení větší psychotropní účinek. U marihuany se sklízí květenství, které se potom vysuší. Existuje mnoho způsobů, jak marihuanu aplikovat. Nejužívanější konopí je konopí seté neboli cannabis sativa, které má spíše veselejší účinek, člověk je po užití v dobré náladě, je upovídaný a často se směje a má více energie. Někteří uživatelé toto konopí vyhledávají z důvodu navození větší kreativity a chutě do tvoření. Další je konopí indické neboli cannabis indica, po užití je člověk spíše zrelaxovaný, utlumenější a často tento stav vede k navození spánku. Návyková látka obsažená v konopí je tetrahydrocannabinol neboli THC, další látka obsažená v konopí je kanabidiol nebo CBD. Konopí řadíme mezi nejrozšířenější nelegální drogu a v Evropské unii je nejoblíbenější branou nelegální látkou. Je oblíbená hlavně u uživatelů ve věkové kategorii 15-24 let (Kalina a kol. 2015).

Některé odrůdy marihuany mají při větším obsahu THC i CBD velmi silnou vůni. Mezi uživateli konopí se těmito variantám přezdívá „skunk“, protože jejich pach připomíná pach šelmy s názvem skunk. Tyto varianty vznikají většinou spojením konopí setého a konopí indického (Dvořák 2023).

Marihuana je společností zcela akceptována, lidí neakceptujících marihuanu je mnohem méně než neakceptujících lidí u kouření cigaret či pití alkoholu. THC je tvořeno v květenství a v horních listech samičích rostlin marihuany. Nachází se v trichomech, kterým jsou květy obaleny. Pokud se podíváme z blízka, vypadá to jako by rostlina byla pokryta krystalickými plyšovými chloupky. Běžný obsah THC v rostlinách se dříve pohyboval kolem 4 %, po roce 2018 se díky šlechtění obsah THC navýšil až na 15 %. Šlechtitelé konopí se snaží o stále vyšší procento THC a existují dokonce i rostliny s obsahem 25 % (Dvořák 2023).

Existuje mnoho způsobů užití konopí, nejčastější způsob je umotání cigarety z rozdrceného konopí. Dále se můžou k aplikaci používat vaporizéry nebo elektronické cigarety. Ke kouření

marihuany se může používat i jeden z druhů vodních dýmek, tuto vodní dýmku můžeme znát pod názvem „bong“. Po užití konopí těmito způsoby dochází účinek asi za 10 až 30 minut. Velkým hitem začalo být užívání konopí v různých jídlech. Na internetu se můžeme dočíst o různých receptech na sušenky, brownies a jiných dezertů s přísadou marihuany. Konopí bývá přísadou i do slaných jídel, jako je např. bramborák nebo různé zabijačkové speciality. Dokonce je možné zakoupit i želé bonbóny s obsahem THC nebo také konopnou čokoládu. Můžeme objevit i návody na výrobu přepuštěného másla nebo konopného mléka. Tato jídla jsme samozřejmě nemohli nikdy ochutnat, pouze jsme o nich mohli slyšet, jelikož je užívání marihuany zákonem zakázáno. U tohoto způsobu užívání je velmi zrádné dávkování, protože čas, kdy nastoupí účinek se může dostavit po výrazně delší době, třeba až po dvou hodinách. Proto někteří uživatelé konopí snědí větší množství, které pro člověka může být nebezpečné (Dvořák 2023).

2.3.1.1 Hašiš

Jedná se o koncentrovanější formu marihuany. Je tvořen pryskyřicí marihuany, ve které je velké množství THC. Účinek hašišu dokáže být až osmkrát větší než u klasického konopí. Způsob užívání je stejný jako u marihuany, může se kouřit i jíst. Užívání je protizákonné (Dvořák 2023). Vzhled hašišu nám může připomínat čokoládu (Kalina a kol. 2015).

Hašiš bývá k dostání ve tvaru kuliček asi o přibližné hmotnosti 15-20g. Z hašišu se dále může vyrábět tzv. hašišový olej, ten připomíná vzhledem lepkavý med. Omamný účinek přichází po užití jedné až dvou kapek. Tímto olejem se pokape cigareta, která se následně vykouří (Mahdalíčková 2014).

2.3.1.2 Účinky konopných drog

Účinek marihuany je ovlivněn množstvím užitého konopí, aktuálním rozpoštěním a prostředím, kde se uživatel konopí nachází. Stav člověka po užití konopí může být buď veselý nebo zklidněný. Může se objevit úzkostný pocit a uživatel může cítit určité sevření na hrudi, tento pocit většinou mají méně zkušenější jedinci, nebo ti, co to zkoušejí poprvé. Dále může přicházet euforie, relaxace a zostřené smyslové vnímání. Objevují se záchvaty smíchu, u kterých není známý důvod. Bezdůvodné záchvaty smíchu jsou většinou k neuklidnění, mají delší trvání a často se opakují. Během konce účinku se může dostavit pocit únavy a určitého zmatení. Některé účinky konopí nejsou vždy žádané a často se objevuje nepříjemný pocit sucha v ústech, který jedince nutí pořád pít. Stav doprovází i chtíč po jídle, kdy má uživatel chuť sníst opravdu všechno a nemá pojem o tom, kolik toho už snědl. I u času můžeme říct, že o něm nemá vůbec ponětí a může se mu zdát, že uplynulá minuta byla nekonečná půl hodina.

Zmatenost a zhoršená jemná motorika, porucha krátkodobé paměti a zaobírání se nesmyslnými detaily můžeme také řadit do nežádoucích účinků (Kalina a kol. 2015)

2.3.2 Kratom

Jde o stálezelený strom s názvem *Mitragyna speciosa*, ze kterého se listy využívají na výrobu dalších produktů. Tento strom pochází z jihovýchodní Asie a je příbuzným kávovníku (Puff a kol. 2005).

Kratom je psychoaktivní výrobek, který se získává ze sušených listů a stonků tropického stromu *Mitragyna speciosa*. Konzumuje se většinou v podobě zeleného prášku, který tvoří rozdrcené listy. Tento prášek může mít různé odstíny zelené, můžeme ho však najít i v hnědé barvě. Tuto substanci můžeme najít i v dalších formách, jako jsou například tobolky naplněné tímto práškem. Tento způsob užívání je oblíbenější, protože kratom sám o sobě má velmi hořkou chuť a polknutím tobolky se jí uživatel vyhne. Účinky kratomu závisí na užívané dávce. Při menší dávce (asi 1-5 gramů čerstvých listů) jsou účinky lehce stimulační, zvyšuje pracovní tempo a člověk je bdělejší. Při vyšší dávce asi okolo 5 až 15 gramů jsou účinky tlumící, připomínající účinky opiátů. Může přijít zarudnutí očí a zmenšení zorniček. Při dávce nad 15 gramů přichází euforický stav, který je doprovázen pocením, pocitem na zvracení a horší rovnováhou. Euforický stav může přejít v nepohodu až úzkostný pocit. V České republice jde o legální látku, není evidován jako návyková nebo nebezpečná látka. Pokud někdo užívá nebo dále distribuuje kratom, nejedná se tedy o nezákonnou činnost. Příznivci kratomu si tuto látku většinou kupují přes internet nebo ve vietnamských večerkách, kde jsou tyto produkty k dostání jako sběratelské předměty, jelikož tato rostlina není schválena ani jako potravinová rovněž ani doplněk stravy. Z tohoto důvodu není o této psychoaktivní látce přehled (Vostřelová a kol. 2021).

Tato návyková látka bývá často označována jako rekreační droga, můžeme o ní mluvit i jako o alternativně zneužívané droze. Nejedná se sice o nelegální látku, ale nemůžeme ani říct, že se jedná o látku bezpečnou (Kratina 2017).

2.3.3 Kofein

Nejčastějším nápojem, který konzumují žáci na základních školách s obsahem kofeinu je energetický nápoj. Tyto nápoje bývají volně dostupné ve školních automatech. V této části, budu popisovat složení a účinky energetických nápojů.

Návyková látka obsažená v energetickém nápoji se jmenuje kofein. Jde o slabší návykovou látku, která má povzbudivé účinky a přerušuje pocit únavy. Proto je kofein součástí každého energetického nápoje. Dospělí uživatelé s tímto množstvím kofeinu nemají problém, ale u dětí

je tomu jinak. Tyto nápoje mají na děti špatný vliv a mohou u nich vyvolat bolesti hlavy, nevolnost, zvýšený tep, ale také jsou po nich nesoustředěné a neklidné. Při častějším užívání energetických nápojů může dojít až k poruchám spánku (Imlaufová, Nešpor 2008).

Tyto nápoje obsahují další látky jako je třeba taurin nebo karnitin, nachází se v nich i větší množství vitamínů B, které jsou rozpustné ve vodě. Do dalšího složení řadíme umělá sladidla, barviva, aromata, cukry a další spektra chemických substancí. Energetické drinky měly původně sloužit jako doplněk stravy pro sportovce, protože měly potlačit únavu a povzbudit organismus k výkonu. Na trhu jsou tyto nápoje velmi populární hlavně kvůli jejich velké propagaci na internetu a v televizi. Většinou jsou vyzdviženy jen kladné stránky těchto výrobků. Energetické nápoje jsou oblíbené hlavně u dětí a mladistvých, kteří často konzumují více jak jeden nápoj denně (Bromová a kol. 2010).

3 Rizikové užívání

V předchozí kapitole o návykových látkách jsem nastínila rizika spojená s užíváním návykových látek. Nyní se spíše budu zabývat definicí a vysvětlením rizikového užívání. Popíšu nejčastější příčiny, kvůli kterým děti a mladiství začínají experimentovat s drogami a sepíšu obecné znaky, podle kterých rodiče mohou na svých dětech poznat, zda začínají brát drogy. Po tomto tématu navážu s některými radami, co dělat, pokud zjistíte, že vaše dítě nebo nejbližší berou drogy.

Nadužívání neboli rizikové užívání je označení pro užívání návykových látek legálních i nelegálních v míře, která pro zdraví člověka přináší riziko. Dochází k nadměrnému pití alkoholu a nadměrnému užití marihuany při aktivitách, při kterých je potřeba soustředit se a je zde nebezpečí zranění (Gabrhelík a kol., 2010).

Rizikové užívání má zastoupení v rizikovém chování. Ve věku dospívání je toto rizikové chování hlavně spojeno s pitím alkoholu, kouřením cigaret nebo i kouřením marihuany. Adolescenti v tomto období experimentují i s dalšími drogami. Velkou roli hraje společenská skupina nebo parta, ve které dítě tráví volný čas a zároveň i to, jak tento volný čas tráví (Nielsen Sobotková 2014).

Dle studie EMCDDA (Evropské monitorovací středisko pro drogy a drogovou závislost) z roku 2007 můžeme říci, že užívání návykových látek u adolescentů do 15 let je velmi nízké, děti v tomto věku sice berou drogy, ale nedochází až k problémovému užívání. Zařízeních určená pro děti do 15 let je velmi málo, a proto je u těchto dětí léčba velmi obtížná (Šťastná, Šucha 2010)

Nešpor (2018) ve své publikaci uvádí, že dle studie ESPAD jsou čeští dospívající jednou z nejohroženějších skupin v Evropě, co se týče alkoholu a drog.

3.1 Příčiny užívání návykových látek u mladistvých

Často je jeden z hlavních důvodů selhání ze strany rodičů, kdy jsou sociální vazby mezi dítětem a rodičem špatné. Proto se tyto děti a mladiství rozhlíží po jiných vzorech, se kterými se můžou ztotožnit. Tyto vzory nacházejí ve venkovním světě, narušují přirozený vývoj, kdy je součástí rodina. Jsou vytvářeny umělé vazby, které vyvracejí pravidla, která doposud platila. Tyto alternativní vazby nemůžou uspokojit potřeby bezpečí a sounáležitosti. Tímto způsobem můžou vznikat podmínky pro závislosti. Droga může pro uživatele znamenat prostředek pro uspokojení jeho potřeb. Tento prostředek uspokojení dává užívajícímu pocit svobody, klidu, úlevy od fyzické a psychické bolesti a prostor k úniku od problémů. Přináší mu potřebu radosti. Mezi dítětem a rodinou dochází ke snížení komunikačních interakcí a mizí komunikace mezi

všemi členy rodiny. Čím dál méně dochází k vytváření zážitků a společných aktivit a u dítěte dochází k citové deprivaci. Pro dítě začíná být jeho „každodenní život“ nudný a nezajímavý a přestane mu věnovat tolik pozornosti. Častým spouštěčem bývá i špatná rodinná situace, rozvod nebo úmrtí v rodině. Dítě užití drogy nebo alkoholu bere jako lék na zapomenutí této situace. Další příčiny zneužití návykové látky mladiství dělají z důvodu zvědavosti, snížení ostychu, snížení stresu, relaxace, protestu proti svému okolí, zvýšení intenzity kladných prožitků, útěku od problému a zvýšení či zpřesnění pozornosti, zkušenost s drogou je módní, dítě se chce ztotožnit se svou partou a chce do ní lépe zapadnout (Mahdalíčková 2014).

Mezi faktory ovlivňující dítě patří:

Biologické faktory-Mezi biologické faktory řadíme matčiny zkušenosti s návykovými látkami v době těhotenství. Pokud žena v těhotenství brala nějaké drogy nebo pravidelně konzumovala alkohol, plod se s účinky těchto látek setkal již před tím, než přišel na svět. Roli hraje i průběh porodu, který může ovlivnit jak psychomotorický vývoj, tak i neurobiologii jedince. U dětí rodičů, kteří byli závislí na alkoholu se zjistilo, že mají větší genetickou kompozici k vyšší toleranci alkoholu. Nemůžeme však ale říct, že biologické faktory jsou hlavním spouštěčem při vývoji látkové závislosti (Kalina, Kudrle, 2003).

Psychologické faktory-Významným psychologickým faktorem je rodinná péče, která je při vývoji dítěte jedna z nejdůležitějších. Je potřeba dítě vést v harmonickém vývoji a uspokojovat jeho potřeby a dopřávat mu bezpečí. Pokud dítě toto nemá, může velmi rychle sklouznout do různých duševních poruch, depresí nebo úzkostí a může se poohlédnout po řešení v podobě drog (Kalina, Kudrle, 2003).

Sociální úroveň-Sociální vlivy z okolí dítěte při jeho dospívání, které jedince mohou buď správně vyvíjet, nebo naopak vést špatným směrem, či dokonce brzdit při jeho dospívání a zrání. Můžeme sem zařadit veškeré okolí, kde dítě vyrůstá, jde např. o rasovou příslušnost, zastoupení rodiny ve společnosti, sociální prostředí, ve kterém dítě žije nebo sociální zajištění rodiny. Dospívání je součástí sociálního učení, hrají zde velkou roli pravidla, která má rodina stanovená, a morálka. Velkým rizikem je rodič nebo blízká osoba v rodinném prostředí, která je závislá na některou z návykových látek. Mezi další sociální rizikové faktory řadíme např. absence daných pravidel rodiny, rodič se dostatečně dítěti nevěnuje, neadekvátní násilí při výchově, týrání fyzické i psychické, zneužití dítěte, nepřiměřená kontrola při pití alkoholu nebo dokonce dovolení ze strany rodičů při konzumaci alkoholu nebo jiné návykové látky,

zesměšňování a podceňování dítěte, rozvedená rodina, absence jednoho rodiče, častá změna bydliště rodiny, špatná finanční stránka rodiny (Nešpor 2003).

Spirituální úroveň-Spirituální faktory souvisí se sebe samým. Je to něco k čemu osoba směřuje, jeho idea. Je to něco, co mu přináší určitý smysl života a smysl toho co dělá. Důležité je, aby dítě pochopilo a ztotožnilo se se svým já. Důležitou roli tady hraje sebezpřijetí a naslouchání sám sobě. Pokud k tomuto nedochází, může přejít k experimentování s alkoholem nebo drogou za účelem sebepoznání (Kalina, Kudrle, 2003).

Kalina a kol. (2003) uvádí, že hlavní důvody vyzkoušení drogy u mladých je obejití tělesné a psychické bolesti, vyhnutí se všednostem a běžným nástrahám života. Tyto důvody jsou typické u alkoholu a marihuany. Další důvod je zvýšení koncentrace, výkonnosti, získání odvahy a nárůst energie, mládež potom sahá po stimulačních drogách jako je třeba alkohol, extáze nebo kokain. A poslední hlavní důvod je prožitek z něčeho nového za účelem zvědavosti z mimořádného zážitku. Tyto pozitivky nám poskytnou např. marihuana, LSD, lysohlávky a jiné halucinogeny.

3.2 Znamky užívání návykových látek

Existuje mnoho znaků, kterých si rodič může všimnout, pokud jeho dítě začalo brát drogy. V další části vyjmenuji nejvíce viditelné postřehy, které můžou identifikovat přítomnost drog. Zmíněné příznaky můžou přinášet varování pro rodiče, aby raději vyhledali odbornou pomoc. Důležité je si uvědomit, že se jedná o možné znamky, takže dítě, u kterého pozorujeme tyto změny nemusí být nutně závislé na návykové látce.

Fyziologické znamky

- Vzhled dítěte připomíná opilého člověka
- Zrudlé oči a přimhouřená víčka
- Neovladatelné pohyby očí s velkými zornicemi nebo naopak velmi malými až nepatrnými
- Nepřirozená barva v obličeji
- Začervenání kůže, opary, akné nebo abscesy
- Proměna slovní zásoby a jiný způsob mluvy
- Zvýšení lenosti
- Časté jezení sladkostí a jiných pochutin
- Úbytek na váze, nechutenství

- Zvýšený výskyt nemocí z důvodu oslabení imunitního systému

Behaviorální symptomy

- Hrubé vystupování
- Častá bezdůvodná změna nálad, depresivní stavy, nevrlost
- Nepřiměřené reakce na prosby a kritiku
- Pokles komunikace s přáteli a rodinou
- Ztráta empatie
- Uzavřenost
- Ztráta koníčků, zájmů a toho, co pro osobu bylo dříve důležité
- Úbytek motivace
- Převládá nezodpovědnost
- Změna okruhu přátel, odmítání seznámení rodiny novými přáteli

Školní změny

- Zhoršení výsledků
- Špatná krátkodobá paměť
- Nesoustředěnost
- Časté absence ve škole
- Ztráta školní motivace a aktivity
- Usínání v hodinách z důvodu zvýšené unavenosti
- Adolescent o sebe přestane dbát, nedbá na vzhled
- Poruchy v chování
- Časté zapomínání
- Agresivní chování

Vnější znaky

- Pach marihuany na oblečení nebo v pokoji
- Časté vonění se, velká spotřeba deodorantů
- Nacházení očních kapek
- Přítomnost marihuanových cigaret, balicích papírků a filtrů
- Tablety neznámého původu
- Různé nádoby a taštičky
- Nacházení po kapsách různé sáčky s obsahem semínek nebo drcených listů
- Různé nástroje na kouření, fajfky, dýmky

- Literatura s drogovou tematikou, obrázky s motivy drog (Illes 2005).

Pokud by rodiče mohli své děti chránit před ničivými účinky drog a alkoholu stejně snadno, jako je chrání proti spalničkám a dětské obrně, rádi by se chopili všeho, co by bylo potřeba. Ale život není tak jednoduchý. Neexistuje žádná vakcína, která by zaručovala ochranu před závislostí na látkách, ani jednoduchý test, který by ukázal, kdo podlehne. Ačkoli studie naznačují, že neexistuje klinicky definovaná závislá osobnost, je zřejmé, že někteří mladí lidé mají vyšší pravděpodobnost než ostatní, že budou přitahováni a závislí na drogách a alkoholu (Youcha, Seixas 1989).

Velmi důležitá je komunikace s vaším dítětem, která se zdá být poněkud lehká, ale není to tak, jak se zdá. Komunikace má dvě složky, buď informace sdělujeme nebo je přijímáme. Při komunikaci s dítětem je důležité vědět, jak komunikovat a vědět, že to není jenom o rozkazech, co dítě smí a nesmí. Rozhovor by neměl být jenom o problémech, ale měl by být i o zájmech dítěte. Rodič by měl pokládat otázky, na které dítě musí odpovídat rozšířenější odpovědí, a nejen odpověď ano-ne. Rozhovory prokládejte rodinnými aktivitami, na které by si měla udělat čas celá rodina. Zajímejte se o kamarády vašeho dítěte a mějte zájem o to se s nimi poznat. Zároveň je důležité s dítětem mluvit o nátlaku, který na něj můžou jeho kamarádi vyvíjet. Podporujte vaše dítě v tom, co by chtělo dělat, dejte mu možnost rozvíjet se v tom, v čem je dítě dobré. Existuje deset kroků, jak pomoci svému dítěti, aby dokázalo odmítnout drogy. Patří sem: Získání důvěry a pochopení jeho potřeb, informovanost ze spolehlivých zdrojů o alkoholu a dalších návykových látkách, zvyšovat sebevědomí dítěte, snažit se vyhýbat nudným situacím, mít rodinná pravidla, na kterých se podílí i vaše dítě, být správným vzorem pro své dítě, najít dítěti vhodné kamarády, a ne kamarády, které na vaše dítě vyvíjí tlak určitého názoru, celistvá kooperace rodiny, spolupráce s dalšími osobami-učitel, další příbuzní, sousedé a nejdůležitější, co nejdříve a nejlépe poznat, že vaše dítě má problém s návykovými látkami (Illes 2005).

3.3 Závislost

MKN neboli Mezinárodní klasifikace nemocí závislost definuje jako „skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž má užívání nějaké látky nebo substance látek u daného jedince mnohem větší přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenil více.“ Hlavní rys závislosti je velká touha po užívání návykových látek, jako je např. alkohol, nikotin nebo jiné psychoaktivní látky. Tato touha je občas tak obrovská, že všechno přesune na druhou kolej. Je důležité umět tuto diagnózu dobře rozpoznat a nepodceňovat ji. Abychom ji uměli dobře rozpoznat, uživatel musí vykazovat minimálně tři z dále uvedených projevů. Tyto

projevy by se u uživatele měly objevit během jednoho roku. Tyto projevy charakterizujeme jako neovladatelnou touhu po návykové látce, potíže se sebeovládáním, vyšší tolerance účinků drog a léků, déle trvající užívání i přes nežádoucí účinky ohrožující zdraví člověka, nekontrolovatelné tělesné projevy při abstinenci a ztráta koníčků a zájmů (Mahdalíčková 2014). Mezi znaky závislosti řadíme tzv. craving, nebo bažení, jde o pocit touhy vzít si návykovou látku. Potíže ovládat se a ztráta kontroly nad sebou. Změna tělesného stavu při odvykání, velká tolerance. Zanedbávání toho, co má člověk rád a pokračování s užíváním návykových látek i přes jeho zákaz (Radimecký a kol. 2007)

Závislost můžeme dělit na fyzickou a psychickou. Tyto dvě složky závislosti se prohlubují společně, ale každá substance nese jiné riziko vzniku konkrétní složky závislosti. Fyzická neboli somatická složka závislosti souvisí s narůstající tolerancí návykové látky a k odvykacímu stavu, který je doprovázen změnami v tělesných projevech, patří sem i fyzický craving. Psychická složka souvisí hlavně s psychickým cravingem, poruchy motivace, poruchy chování a užívání drogy i po zdravotních následcích (Kalina a kol. 2015).

Se vznikem závislosti souvisí mnoho okolností, jedna z hlavních je momentální fyzický a psychický stav osoby, osobnost sama o sobě a také typ drogy, která je užívána. Pokud je návyková látka zneužívána opakovaně, vzniká na ni závislost. Takže můžeme říct, že závislost je stav, který vás nutí si drogu opět vzít. U mladších adolescentů je větší riziko vzniku závislosti. Pro mladistvého, u kterého je závislost na návykových látkách, je droga střed jeho života a pro její sehnání je schopen udělat všechno. Ne každý, kdo někdy experimentoval s drogami, se stává závislým a pravidelným uživatelem, ale je důležité, aby si každý uvědomil, jaké zdravotní a jiná rizika tyto látky přinášejí.

Vznik závislosti má dlouhou cestu a nevzniká hned, většinou si uživatel projde několika fázemi. **Fáze experimentální**-V této fázi nejsou rizika, které s drogou přicházejí pro uživatele důležitá, tato rizika si prostě neuvědomuje a po užití látky se cítí dobře, a to co se kolem něj děje vnímá z jiné perspektivy. V tomto případě drogu bere pro to, aby unikl z reality, kdykoliv bude chtít. Má pocit, že po užití látky dokáže zvládat věci okolo sebe lépe. Tuhle fázi je snadné schovat před svým okolím a zároveň je to fáze, při které mnoho lidí s drogami skončí. Buď z důvodu jiného potěšení nebo je od toho odvrátí lidé, kteří jsou už v dalších fázích.

Fáze sociálního užívání-Tuto fázi můžeme nazvat i víkendové a rekreační užívání. Užívání drogy se zde stává plánované a pravidelnější než v minulé fázi. Uživatel drogu bere při určitých událostech např. na party. Má kontrolu nad tím, kdy a kolik množství látky užije. Látka už se

stává součástí života uživatele a touha po droze začíná být denní problém. Přejít mezi touto a další fází je plynulejší než u minulé fáze.

Fáze příležitostného braní-Zde už přichází snížení pracovní aktivity při školních povinnostech, zhoršení sociálních vazeb s přáteli a rodinou. Uživatelé volají o pomoc svým blízkým a očekávají od nich rady.

Fáze každodenního užívání-Užívající osoba zde začíná přicházet o kontrolu nad užíváním návykové látky. Droga obsazuje první místo v prioritách uživatele a hlavní starost je, způsob získání drogy. Ztráta všech koníčků, zájmů. Přichází problémy, které uživatel nedokáže vyřešit, a tím mu do života přichází větší stres. Osoba potřebuje pomoc od odborné péče, chce začít abstinovat, ale jen sám o sobě to nezvládne. Přichází velká touha po pomoci.

Fáze užívání k dosažení normálu-Uživatel v této fázi přichází o všechny účinky drogy a stav mu nic nedává. Nedokáže vidět realitu. Velká touha po opětovném navození pro něj příjemném stavu s drogou., který cítil na začátku. Tento stav ho nutí dělat věci, které by nikdy nedělal. Může se jednat o krádeže, nabízení vlastního těla a žebračinu. Jeho sociální život už neexistuje, jediní jeho příbuzní jsou teď závislí lidé kolem něho. Výsledek může být ztráta chuti do života. Pokud uživatel neodmítne pomoc z okolí, tak následuje velmi dlouhá a náročná léčba (Mahdalíčková 2014).

4 Prevence

Podle světové odborné veřejnosti dochází v posledních letech k rostoucímu problému drogové závislosti, které nelze řešit pouze represivními opatřeními. Proto v mnoha vyspělých zemích vznikly preventivní programy zaměřené na prevenci a předcházení tomuto jevu. Konkrétní regiony a určité skupiny obyvatel mají k dispozici programy zaměřené na drogové problémy a tendence, kterým je třeba čelit a zabránit jim. V naší republice se systematicky zabýváme prevencí prostřednictvím obsahu, přístupů a řízení. Tato opatření vycházejí z Koncepce a programu protidrogové politiky, kterou prosazuje vláda České republiky. Navíc státní orgány spolupracují s nestátními subjekty, které provádějí preventivní aktivity (Štáblová 1995).

Prevenci dělíme na tři úrovně, a to je primární prevence, sekundární prevence a terciární prevence (Štáblová 1995).

Aby prevence byla efektivní, je důležité dodržovat určité zásady. Tyto zásady je možné aplikovat i v jiných oblastech rizikového chování a nejenom při prevenci užívání návykových látek.

Komplexnost a kombinace mnohočetných strategií – Je nutné vypracovat preventivní programy komplexně a celistvě s důrazem na koordinaci a spolupráci mezi různými institucemi a organizacemi. Z bio-psychosociálního hlediska a vzhledem k rizikovým faktorům je zřejmé, že příčiny psychopatologických jevů jsou rozmanité. Strategie prevence se zaměřují na specifické cílové skupiny, včetně rodin, škol, komunit, vrstevníků a médií.

Cílenost a adekvátnost informací i forem působení – Před každým programem je nezbytné přesně definovat, pro který typ cílové skupiny je určen. Je důležité zohlednit různé faktory, jako je věk, úroveň intelektu a znalostí, sociokulturní prostředí, míra rizika, národnost, hodnoty, postoje a další.

Kontinuita působení a systematickosti plánování – Jednotlivé preventivní programy by měly navzájem doplňovat a navazovat na sebe. Prevence by měla být dlouhodobá a systematická. I když mohou být jednorázové aktivity nákladné nebo rozsáhlé, obvykle nejsou příliš efektivní. Poskytování zjednodušených nebo neúplných informací může být škodlivé pro účastníky programu a také snižuje důvěryhodnost samotného programu.

Včasný začátek – Je ideální začít s prevencí již v předškolním věku, kdy se formují názory, osobnost a postoje dětí. V současné době se často provádějí preventivní programy i v

mateřských školách, přičemž je samozřejmě nutné přizpůsobit tyto programy věku a schopnostem dětí.

Pozitivní vedení preventivního programu-Každý program by měl obsahovat konkrétní pozitivní a atraktivní alternativy, pozitivní role modely a přístupy, podporu zdravého životního stylu, nabídku kvalitních aktivit ve volném čase a další podněty, které představují pozitivní vliv pro danou cílovou skupinu.

„KAB“ model-KAB model se zaměřuje na kvalitu postojů a změnu chování, nejen na předávání informací. Cílem prevence je ovlivnit chování, a proto by každý program měl zahrnovat vhodné techniky, například trénink asertivního jednání a odmítání, zlepšování komunikačních dovedností a řešení problémů v kolektivu. Dále by měl program poskytovat dětem sociální dovednosti nezbytné pro jejich budoucí život.

„Peer“ prvky-Pro děti a dospívající jsou vrstevnické programy, tzv. peer programy, často mnohem účinnější než prevence, která je předávána prostřednictvím učitelů a rodičů. Úspěšnost programu je zvýšena díky iniciativě, spontánním diskusím, výměně názorů a aktivnímu zapojení dětí během programu. Lektor by měl spíše vystupovat jako moderátor a iniciátor, aby podpořil interakci a angažovanost dětí.

Denormalizace-V rámci tohoto přístupu znamená denormalizace, že hodnoty a normy jsou upraveny tak, aby rizikové chování nebylo vnímáno účastníky programu jako požadované nebo společensky akceptovatelné. Cílem denormalizace je zvýšit celkové povědomí v dané skupině o specifickém typu rizikového chování, etických zásadách a podporovat účast při řešení daného problému.

Podpora protektivních faktorů ve společnosti-Součástí preventivního přístupu by mělo být také zabezpečení a postupné vytváření příznivého sociálního prostředí, ve kterém budou děti a mladiství mít dostatečné podmínky pro zdravé volnočasové aktivity a navazování vztahů. V rámci primární prevence je však také důležité poskytovat specializovanou péči a zajištění kontaktních osob v případě vzniku krizových situací.

Nepoužívání neúčinných prostředků-Autoři uvádějí, že pouhé poskytování informací, ať už zdravotnického nebo jiného charakteru, je neúčinné. Výzkumy rovněž prokazují, že programy

založené na zastrašování, moralizování, příkazech a zvýrazňování negativních důsledků rizikového chování a emocionální výchově jsou zcela neúčinné. Bohužel, i v současné době se setkáváme s tímto typem preventivního přístupu nejen mezi rodiči, ale i některými prevencemi (Miovský 2010).

4.1 Primární prevence

Primární prevence se soustředí na specifické rizikové skupiny s cílem zabránit začátku užívání drog. Využívá integrovaného přístupu zdravotní výchovy, který se zaměřuje na biologické, sociální a psychologické faktory v souladu s věkem a prostředím, ve kterém se formují hodnotové priority a návyky. Byly vyvinuty protidrogové aktivity zaměřené na děti a mládež. V jednotlivých krajích existují také specializovaná střediska pro primární prevenci, jako jsou odborná centra, která poskytují informace o drogové problematice, odborné služby a metodické materiály (Štáblová 1995).

Primární prevence by neměla mít jen trvání jedné hodiny či jednoho sezení. Tyto aktivity by měly být opakovány a měly by být delšího trvání. Preventivní programy by měly být zaměřeny na určité, konkrétní problémy a měly by na sebe dále navazovat. Programy by měly být atraktivní pro určitou věkovou skupinu. Preventista by měl reagovat na nynější trendy u dětí. Proto není vhodné používat např. černobílá videa, jelikož je tu velká pravděpodobnost, že nebudou pro děti atraktivní. Mělo by být použito něco ze života dětí (Bělík, Hoferková 2016).

Primární prevence má za úkol předcházet vzniku deviantního chování v prostředí, kde se ještě nevyskytuje. Je součástí rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Je zásadní zabránit dětem v experimentování s nebezpečnými látkami a jinými formami deviantního chování a vysvětlit jim rizika spojená s těmito činnostmi. Primární prevenci můžeme dále rozdělit na specifickou, do které patří programy a aktivity, které se snaží určitému rizikovému chování předcházet nebo jej omezovat. Tuto specifickou prevenci můžeme dále rozdělit na všeobecnou-určena pro běžnou populaci dětí, selektivní-směřována na skupiny, které se pohybují v rizikovém okolí a indikovanou-směřována k dětem, na které působí rizikové faktory, nebo se u nich již některé faktory rizikového chování projevují. Dále máme primární prevenci nespecifikovanou, do které patří aktivity, které vedou dítě ke správnému a aktivnímu trávení volného času, rozvoji koníčků a zájmů nebo různé výtvarné aktivity (Miovský 2015).

Aby byly preventivní programy a formy prevence účinné, je důležité dodržovat určité zásady a prvky jejich správného provedení. Mezi obecné cíle primární prevence patří například vytváření zájmu o zdravý životní styl u dětí, poskytování alternativních možností volnočasových aktivit

pro děti, podpora negativního postoje k drogám u dětí a budování povědomí o nebezpečí a důsledcích závislosti. Pedagogové by měli také vést děti k tomu, aby byly schopné odmítnout nabízenou drogu. Pro efektivní prevenci je důležité, aby preventisté-externí specialisté nebo samotní učitelé, měli dostatečné znalosti o vedení preventivních programů a měli odpovídající vzdělání. Mnoho strategií používaných v drogové prevenci není vhodných, jsou to třeba emocionální apely, zastrašování, potlačování diskuse, zesměšňování osobních postojů dětí nebo pouhé poskytování informací a sledování filmů bez dalšího vysvětlení. Naopak účinnými strategiemi se považuje nabízení lepších alternativ než užívání návykových látek, zapojení vrstevníků do preventivních aktivit a ukazování negativních důsledků užívání drog (Nešpor 2001).

4.2 Sekundární prevence

Sekundární prevence se vztahuje k opatřením, poradenství a léčbě, které jsou zaměřeny na osoby, které již prodělaly zdravotní problém nebo jsou vystaveny riziku. Je to souborný název pro tyto intervence. Cílem sekundární prevence je minimalizovat poškození a snížit riziko opakování nebo zhoršení současného stavu. Při sekundární prevenci se používají různé medicínské přístupy, jako je reedukace, resocializace a sociální poradenství. Tyto metody nejsou zaměřeny pouze na léčbu jednotlivce, ale také na zapojení celé rodiny. Rodina hraje důležitou roli při podpoře a zotavení jedince. Reedukace, resocializace a sociální poradenství jsou prostředky, které se využívají k dosažení tohoto cíle. Existuje více druhů léčby např. léčba vedoucí k abstinenci, léčba udržující substanci po podání záměrné návykové látky nebo léčba směřující k udržení kontroly nad užívanou návykovou látkou (Kalina a kol. 2003).

Sekundární prevence se zaměřuje na skupiny, kde již existuje rizikové chování, s cílem předejít vzniku, rozvoji nebo trvání závislosti (Mahdalíčková 2014).

4.3 Terciární prevence

Terciální prevence se zaměřuje na osoby, které již trpí závislostí, a má za cíl získání kontroly nad jejich užíváním, prevenci opakovaného užívání a maximalizaci zmírnění dopadů na uživatele. Hlavním úkolem terciální prevence je snižovat a minimalizovat poškození spojené s užíváním návykových látek. Jejím cílem je rovněž omezit rizika spojená se závislostí a chránit život a zdraví jednotlivce před infekcemi. Terciární prevence poskytuje závislým pomoc v podobě výměny injekčních stříkaček za nové sterilní nebo poskytuje další zdravotnický materiál. Dále poskytuje poradenství a informace v oblasti odborné pomoci a možnostech léčby, rozšiřuje povědomí o možnostech rizika a řeší aktuální situace (Kalina kol. 2014).

5 Prevence na základní škole

V následující kapitole předkládám návrh struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy podle Miovského (2012), který jednotlivé kompetence rozčlenil do následující tabulky. Dále zařadím prevenci návykových látek do RVP ZV a seznámím vás s preventivními programy z okresu Zlín.

Tabulka 1-Návrh obsahu MPP pro prevenci v adiktologii pro 5. ročník (zdroj: Miovský, 2012)

Znalosti	Dovednosti	Způsobilosti	Hod.
<p>A) Zná informace o jednotlivých kategoriích návykových látek.</p> <p>A) Identifikuje zdravotní rizika a škodlivé následky užívání drog.</p> <p>C) Rozpozná pozitivní a negativní účinky alkoholu.</p> <p>A) Chápe nebezpečí a rizika spojená s kouřením tabáku.</p> <p>B) Je informován o sociálních faktorech a dopadech užívání drog.</p> <p>A) Má přehled o možnostech, jak trávit volný čas.</p> <p>C) Zná alternativy, jak naplnit potřebu vyhledávání nových zážitků.</p> <p>B) Má základní znalosti o možnostech a úskalích komunikace a řešení sporů ve vrstevnické skupině.</p> <p>C) Zná příklady technik, jak zvládat stres a negativní emocionální stavu.</p> <p>C) Rozpozná, jak identifikovat skrytou reklamu na alkohol a tabák.</p> <p>C) Rozumí pojmu vlastní hodnota.</p> <p>C) Rozumí pojmu vnímání vlastní účinnosti.</p>	<p>A) Uplatňuje své znalosti o vlivu drog na zdraví člověka.</p> <p>B) Umí rozpoznat uživatele drog dle typu návykové látky.</p> <p>A) Umí identifikovat rizika spojená s kouřením tabáku.</p> <p>D) Prokazuje schopnosti a dovednosti odmítnou drogu.</p> <p>C) Používá konstruktivní strategie řešení problémů.</p> <p>A) Organizuje si svůj volný čas vhodným způsobem, aniž by vyhledávalo rizikové činnosti.</p> <p>B) Umí řešit vrstevnické konflikty a nepodléhat tlaku skupiny týkajícímu se užívání návykových látek.</p> <p>C) Ovládá alespoň nějakou metodu zvládání emocí a zátěžové situace.</p> <p>C) Umí odolat tlakům médií a kriticky posoudit reklamu na alkohol a tabákové produkty.</p> <p>A) Má kladný vztah k sobě a vlastnímu zdraví.</p> <p>C) Uplatňuje kontrolu nad svými činy a vnímá se jako aktivní činitel v procesu řízení vlastního života.</p>	<p>A) Je způsobilé aplikovat osvojené znalosti o vlivu drog na zdraví.</p> <p>B) Aplikuje obecné znalosti a dovednosti týkající se komunikace v oblasti mezilidských vztahů.</p> <p>C) Zvládá usměrnit projevy negativních emocí.</p> <p>C) Je schopno nepodléhat depresivní náladě a negativním myšlenkám.</p> <p>C) Dokáže používat konstruktivní postupy řešení problémů a sporů.</p> <p>A) Je schopno aktivně odpočívat.</p> <p>B) Dokáže preferovat skupinu vrstevníků, kteří neinklinují k užívání návykových látek.</p> <p>B) Je schopné vyhledávat takové formy zábavy a skupiny, které uspokojí potřebu vzrušení a nových zážitků, ale neinklinují k užívání drog.</p> <p>C) Dokáže aplikovat na modelových situacích vztah mezi zvládáním stresu a prožívanou úzkostí a návykovými látkami.</p> <p>C) Zvládne se adaptovat na změny v prostředí a flexibilně řešit nové či obtížné situace.</p> <p>C) Je schopno řídit svůj život a náročné situace vnímat jako výzvy.</p>	4

(A) Zdravotní oblast. (B) Sociální oblast, (C) Výchovně-školní oblast, (D) Bezpečnostní oblast

5.1 Prevence užívání návykových látek v RVP ZV

Primární prevence má velký význam již od předškolního věku dětí, ať už se jedná o problematiku návykových látek nebo jiné formy rizikového chování. Je zahrnuta do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, což znamená, že by měla být součástí vzdělávacího programu každé školy, ať už ve specifickém či obecném pojetí. V RVP ZV je pro první stupeň základní školy prevence začleněna do vzdělávací oblasti "Člověk a jeho svět" a vzdělávacího oboru "Výchova ke zdraví." V rámci vzdělávací oblasti "Člověk a jeho svět" existuje pět tematických okruhů, z nichž jeden se zaměřuje právě na "Člověka a jeho zdraví." V tomto okruhu jsou stanoveny očekávané výstupy a učivo související s problematikou návykových látek a rizikového chování. Vzhledem k očekávaným výstupům v rámci okruhu "Člověk a jeho zdraví" jsou pro první stupeň Základní školy v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání stanovena specifická rozdělení pro jednotlivá období. Očekávané výstupy jsou rozděleny na první období, které zahrnuje 1.-3. ročník, a druhé období, které se týká 4.-5. ročníku. Tyto rozdíly v rozdělení očekávaných výstupů odpovídají specifickým potřebám a schopnostem dětí v jednotlivých věkových skupinách. Tímto způsobem je zajištěno, že výuka a prevence v oblasti zdraví jsou adekvátně přizpůsobeny vývojovým etapám dětí v prvním stupni základní školy (RVP ZV, 2021)

V období prvním se v očekávaném výstupu 1 a v období druhém ve výstupu 5 a 6 v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání objevují zmínky o nespécifické primární prevenci. Z těchto výstupů dále vyplývá, že ve výstupu číslo 5 je už zmiňována specifická prevence. V rámci konkrétního učiva je jedna odrážka přímo věnována návykovým látkám a závislostem. V této části se žáci dozvídají o rizicích spojených s návykovými látkami a závislostmi, a také se učí, jak tyto látky odmítnout (RVP ZV, 2021)

Tabulka 2 Očekávané výstupy (zdroj: RVP ZV, 2021)

„Očekávané výstupy-1. období

žák

CJS-3-5-01 uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví

Očekávané výstupy-2. období

žák

CJS-5-5-05 předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek
CJS-5-5-06 uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou " (RVP ZV,2021)

5.2 Preventivní programy pro základní školy

V okrese Zlín preventivní programy pro základní školy tvoří organizace Madio, která má mezi svými programy pro 1.stupeň zařazen i program na téma návykové látky a organizace Credo, u které jsem zatím program zaměřený na návykové látky nedohledala.

Madio je v České republice první organizací, která je certifikována ve všech oblastech prevence. Po celém území republiky provádí certifikované programy. Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování ve školách zajišťuje posouzení a oficiální uznání toho, že poskytovatel a jeho program splňují stanovená kritéria kvality a komplexnosti. Tato organizace provádí tematické programy zaměřené na primární prevenci rizikového chování. Tyto programy se zaměřují na předcházení rizikového chování ve specifických oblastech. Například věková hranice, kdy začínají děti experimentovat s alkoholem, marihuanou a dalšími drogami, se posunula na 10 let. Rizikové chování není pouze o drogách, ale je to téma relevantní pro děti a studenty obecně. Preventivní odborníci a pedagogové mají příležitost zodpovědně se vypořádat s primární prevencí rizikového chování. Jedním z přístupů je poskytnout certifikované programy zaměřené na primární prevenci rizikového chování ve školách. Jedním z těchto programů je "Buď sám sebou, řekni drogám NE!-kouření, alkohol a další návykové látky, zdravý životní styl," který je určen pro žáky 4. a 5. ročníku. Tento program se skládá z 3 dvouhodinových lekcí během školního roku a je interaktivní formou her, besed, diskusí a cvičení modelových situací (MADIO z.s. 2020)

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Analýza zkušeností žáků 5. ročníku s návykovými látkami na základních školách v okrese Zlín

Pomocí dotazníkové analýzy jsem se snažila zjistit, jaké zkušenosti s návykovými látkami mají žáci 5. ročníku. K provádění výzkumu jsem si vybrala město Zlín a jeho okolí. Dále jsem zjišťovala i to, proč žáci návykovou látku vyzkoušeli a zda ví o rizicích užívání některých návykových látek. Zaměřila jsem se zkušenosti s konkrétními výrobky a snažila jsem se zjistit nejčastější původ výrobku.

6.1 Stanovení výzkumného cíle a formulace výzkumných otázek

Jeden z hlavních cílů výzkumu bylo zjistit, kolik dětí už má nějaké zkušenosti s návykovými látkami, protože věková hranice experimentování s drogami se stále snižuje. Posoudit, zda mají větší zkušenosti žáci bydlící ve městě nebo na vesnici. Porovnat zkušenosti chlapců a dívek. A další z cílů bylo popsání zkušeností s alkoholem, tabákem a dalšími návykovými látkami a následně vytvořit informační plakát týkající se rizik látek, se kterými žáci mají zkušenost.

Výzkumné otázky pro zpřesnění výzkumných cílů:

1. Mají dívky více zkušeností s návykovými látkami než chlapci?
2. Mají žáci, kteří bydlí na vesnici více zkušeností s návykovými látkami než žáci, kteří bydlí na ve městě?
3. Jaké mají žáci 5. ročníku zkušenosti s alkoholickými nápoji?
4. Jaké mají žáci 5. ročníku zkušenosti s tabákovými nebo nikotinovými výrobky?
5. Jaké mají žáci 5. ročníku zkušenosti s jinými návykovými látkami?

6.2 Popis výzkumné techniky

Součástí této diplomové práce byl kvantitativní výzkum, který byl prováděn prostřednictvím dotazníkového šetření. Tento dotazník byl prováděn v elektronické podobě přes internetový prohlížeč, a proto nebyl nijak finančně nákladný. Tento způsob jsem si vybrala z důvodu jednoduššího vyhodnocení a z důvodu úspory času během zadávání. Také je zde větší možnost získání vyššího objemu odpovědí během krátkého času. Mezi další výhody patří standardizace dotazníku, kdy všichni respondenti dostanou stejné otázky, ve stejném pořadí. Nevýhoda dotazníku je to, že se nemůžete respondentů doptávat, je zde omezený prostor pro slovní vyjádření.

Dotazník byl vytvářen pro žáky 5. ročníku, proto otázky byly spíše kratší a srozumitelné, aby nedošlo k nedorozuměním. Jednalo se o anonymní dotazník, který byl rozdělen do čtyř částí. První část byla úvodní, zde byly na úvod dvě otázky týkající se pohlaví a místa bydliště. Další otázky byly zaměřeny obecně na téma návykové látky. V další části jsem se zaměřila na

alkohol. V této části jsem zjišťovala, jaké zkušenosti mají žáci s alkoholem. Třetí část byla zaměřena na zkušenosti s tabákem a v poslední čtvrtá část patřila dalším návykovým látkám, důvodům zkušeností a rizikům návykových látek. V dotazníku bylo celkem 22 otázek. Otázky byly různého typu, nejvíce bylo uzavřených otázek, kdy žáci měli možnost zvolit více odpovědí, nebo přidat svou odpověď, těchto otázek bylo celkem 9. Uzavřených otázek pouze s jednou odpovědí bylo 6. Dotazník dále obsahoval dvě otázky demografického typu, které sloužily k rozlišení pohlaví a místa bydliště. Posledních pět otázek bylo otevřených s omezeným počtem znaků.

Dotazník je možné si prohlédnout zde: <https://forms.gle/gMLswiMGhijjAis19>

6.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkum byl prováděn na žácích 5. ročníku běžné základní školy ve městě Zlín a ve vesnicích poblíž města Zlína. V měsících duben a květen, jsem oslovila zhruba 25 základních škol. Reakci jsem dostala pouze od 6 škol a z toho 4 základní školy s výzkumem souhlasily. Komunikovala jsem se zástupci ředitele pro 1. stupeň, nebo s třídními učiteli a metodikem prevence. Po domluvě byl zaslán informovaný souhlas, kde byly veškeré potřebné informace, které škola potřebovala vědět. Po vyplnění informovaného souhlasu školy obdržely odkaz na dotazník, který potom rozeslaly svým žákům 5. ročníku. Většina žáků dotazník vyplňovala v hodině informatiky.

Dotazníku se zúčastnilo celkem 92 žáků ze dvou městských škol a ze dvou vesnických škol. Celkem to bylo šest pátých ročníků. Tři třídy na městské škole a tři třídy na vesnické škole. Jednotlivé otázky a odpovědi budou analyzovány a zpracovány do grafů a výčtů v následující kapitole.

6.4 Metody zpracování výzkumných dat

Dotazník byl žákům zadán v online podobě, přes Google formulář. Odkaz na dotazník jim byl zaslán svými třídními učiteli. Nasbíraná data byla automaticky zpracována v tomto Google formuláři. Vytvořil procentuálními hodnoty, které přenesl do výsečových grafů. Následně byly grafy v podobě obrázků přeneseny do programu Microsoft Office Word, kde byly pojmenovány a dále jsem s nimi pracovala. Z některých grafů, ve kterých byla možnost přidání vlastní odpovědi jsem tvořila určitý souhrn, který je popsán níže. Data, která byla získána z volných odpovědí jsem seřadila a sepsala výčet opakujících se dat a ojedinělých odpovědí. S některými daty jsem dále pracovala v rámci výzkumných otázek a dále vytvářela své vlastní grafy za pomoci programu Microsoft Office Excel.

6.5 Analýza zkoumaných výsledků

Následující kapitola bude věnována analýze jednotlivých otázek a odpovědí respondentů, které byly zjištěny v rámci dotazníku. Výsledky budou interpretovány pomocí grafů s přidanými komentáři. Některé výsledky budou interpretovány pomocí výčtů nejčastějších odpovědí, doplněny o konkrétní ukázkou některých odpovědí v přesném znění.

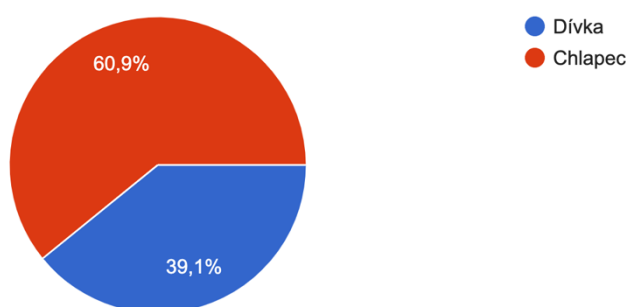
Úvod dotazníku byl doprovázen textem s informacemi, čeho se výzkum týká a proč je prováděn, aby žáci věděli, proč tento dotazník vyplňují. Dále jsem žáky informovala o tom, jak bude s daty zacházeno a k čemu budou použity. Na závěr jsem žáky ujistila, že se jedná o anonymní dotazník a data nebudou poskytnuta nikomu z jejich okolí.

6.5.1 Úvodní část

Úvodní část dotazníku: V této části výzkumu jsem se zaměřila na demografické údaje týkající se pohlaví a bydliště žáků. Dále jsem zde zjišťovala, zda žáci někdy slyšeli pojem návykové látky a kde tento pojem slyšeli, nebo odkud ho znají, nebo co si myslí, že návykové látky jsou.

1. Otázka-Pohlaví respondentů

Pohlaví
92 odpovědí



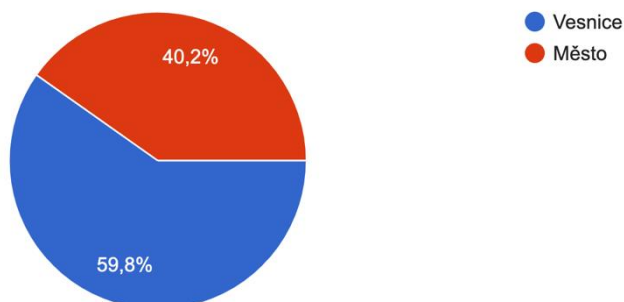
Graf 1 pohlaví respondentů (zdroj: autor práce)

Tento graf nám ukazuje, že výzkumu se zúčastnilo více chlapců než dívek. Celkový počet žáků bylo 92. Celkem dotazník vyplnilo 56 chlapců (60,9 %) a 36 dívek (39,1 %). Tato otázka byla důležitá pro další rozpracování výzkumných otázek a sloužila ke zjištění, zda s návykovými látkami mají větší zkušenosti dívky nebo chlapci. Graf s hodnotami bude rozebrán v kapitole dílčí závěry a výsledky výzkumného šetření.

2. Otázka-Bydliště respondentů

Bydlíš na vesnici, nebo ve městě?

92 odpovědí



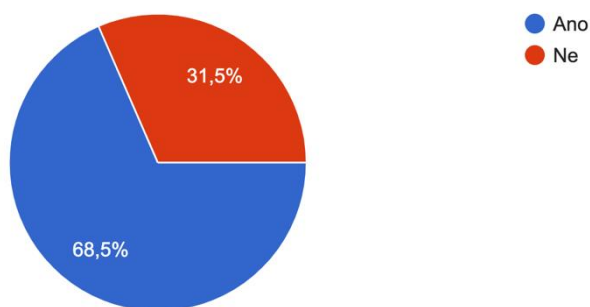
Graf 2 Bydliště respondentů (zdroj: autor práce)

Z tohoto grafu vyplývá, že se výzkumu zúčastnilo 55 žáků bydlících na vesnici (59,8 %) a 37 žáků bydlících ve městě (40,2 %). Tento graf nám také může říci to, že ve třídách na vesnické škole je více žáků než ve třídě v městské škole. Tato otázka dále sloužila k upřesnění výsledků k výzkumné otázce týkající se zkušeností ve městě a na vesnici. Výsledky budou porovnávány a komentovány v kapitole dílčí závěry a výsledky výzkumného šetření.

3. Otázka-Zjišťovala, zda se žáci setkali s pojmem návykové látky

Setkal/a ses někdy s pojmem návykové látky?

92 odpovědí



Graf 3 Setkání s pojmem návykové látky (zdroj: autor práce)

Třetí otázka zjišťovala, zda se žáci s pojmem návykové látky již někdy setkali. Z tohoto grafu můžeme vyčíst, že se s tímto pojmem setkala více jak polovina žáků. Z celkového počtu 92 žáků se s tímto pojmem setkalo 63 respondentů (68,5 %) zbylých 29 žáků (31,5 %) se s tímto pojmem nesetkalo. V následující otázce bude více rozepsáno, kde se žáci s tímto pojmem setkali.

4. Otázka-Zjišťovala, kde se žáci s tímto pojmem setkali

Znění otázky: Kde ses s pojmem návykové látky setkal/a?

V této otázce žáci mohli označit více než jednu odpověď a zároveň měli možnost do kolonky „jiné“ vypsát svou odpověď. Z výsledků této otázky vyplývá, že se žáci s tímto pojmem setkali nejvíce na internetu. Na internetových stránkách 33 žáků, na sociálních sítích, jako je TikTok, Instagram nebo Facebook celkem 24 žáků a ve videu u youtubera/youtuberky co sledují na internetu celkem 19 žáků. Další nejčastější odpověď byla, že se žáci s tímto pojmem setkali u rodičů, tuto odpověď zaznamenalo 27 žáků. U rodiny ještě zůstaneme, proto že žáci přidali do kolonky „jiné“ odpovědi typu: u sourozence, u sestřenice, u babičky nebo dědy a u příbuzných. Po sloučení těchto odpovědí dostáváme počet 7 žáků, kteří se s tímto pojmem setkali u dalších rodinných příslušníků. Celkem 20 žáků se s pojmem návykové látky setkali ve škole v rámci nějakého z předmětů a 10 žáků se s tímto pojmem setkalo u svých spolužáků. Zbylé možnosti byly: u kamarádů 16 žáků, v časopise 15 žáků a v televizi (seriál, film, zprávy) celkem 7 žáků. A s pojmem návykové látky se neseťkalo 29 žáků, jak již bylo zmíněno v minulé otázce.

5. Otázka-Zjišťovala, co podle žáků pojem návykové látky znamená

Znění otázky: Co podle tebe pojem návykové látky znamená?

V této otázce měli žáci možnost volné odpovědi. Nejčastější odpověď, která se opakovala byla, že návykové látky jsou drogy, alkohol a cigarety. Potom byla velká část odpovědí typu, že návykové látky jsou látky, na kterých můžeš být závislý. Mezi další časté odpovědi patřila odpověď, že návykové látky jsou látky, které kazí zdraví a jsou pro naše tělo nebezpečné. Méně častá byla odpověď typu „nevím.“

Některé ojedinělé odpovědi mě velmi zaujaly a překvapily, proto jejich znění přikládám níže.

- „TikTok je třeba návyková látka.“
- „Jednou si to dáš a pak už bereš furt.“
- „Jsou to látky, které když zkusíš, tak se ti od nich pak těžko odvyká.“
- „Látky, které nám zkomplikují život.“
- „Nelegální látka, která z hodného člověka udělá zlého.“

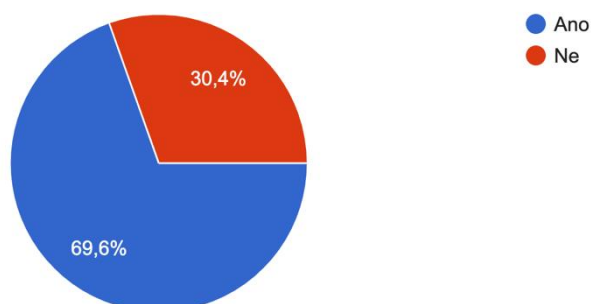
6.5.2 Alkohol

Druhá část dotazníku s názvem alkohol: V této části dotazníku jsem se ptala na téma alkohol, zda žáci někdy alkohol vyzkoušeli. Které z alkoholických nápojů vyzkoušeli a kde k tomuto nápoji přišli. Dále jsem se doptávala na množství vyzkoušeného alkoholu a frekvenci užití.

1. Otázka-Zkušenost s alkoholem

Ochutnal/a jsi někdy alkohol?

92 odpovědí



Graf 4 Zkušenost s alkoholem (zdroj: autor práce)

Z tohoto grafu vyplývá, že více jak polovina žáků zapojena do výzkumu již alkohol ochutnala. Odpověď ano vyplnilo celkem 64 žáků (69,6 %) a odpověď ne vyplnilo 28 žáků (30,4 %). V následující otázce přiblížím, se kterým druhem alkoholu žáci mají nejvíce zkušeností.

2. Otázka-Zkušenost s konkrétním alkoholem

Znění otázky: Který z alkoholických nápojů jsi ochutnal/a?

Žáci měli na výběr ze sedmi odpovědí a měli možnost do kolonky „jiné“ připsat svou vlastní odpověď.

Možnosti odpovědi:

1. Pivo
2. Víno
3. Ovocné pivo, cider, Frisco
4. Šampaňské
5. Vaječný koňak/likér
6. Tvrdý alkohol (vodka, rum, slivovice...)
7. Neochutnal/a jsem žádný alkohol

Nejčastější odpověď byla pivo, které zaznačila více jak polovina žáků. Celkem tuto zkušenost s pivem mělo 51 žáků. Druhou nejčastější odpovědí bylo ovocné pivo, cider a Frisco. S tímto alkoholem mělo zkušenost 32 žáků. Třetí nejčastější odpovědí bylo víno. S vínem mělo zkušenost 29 žáků. Šampaňské ochutnalo 22 žáků. Tvrdý alkohol vyzkoušelo 11 žáků a vaječný koňak nebo likér ochutnalo 10 žáků. Alkohol nikdy neochutnalo 21 žáků a do kolonky „jiné“ byly zaznamenány odpovědi: birel, pěna od piva, nealko pivo, lízl jsem si vína, kofola a dvakrát se objevila odpověď bonbon s alkoholem.

Velmi mě překvapilo, že žáci přidali odpověď, že vyzkoušeli bonbon s alkoholem a že nealkoholické pivo berou jako nápoj s obsahem alkoholu.

3. Otázka-Množství konzumovaného alkoholu

Znění otázky: V jakém množství jsi alkohol konzumoval/a?

V této otázce žáci mohli vyplnit více odpovědí ale neměli zde možnost přidat svou vlastní odpověď do kolonky „jiné.“

Možnosti odpovědi:

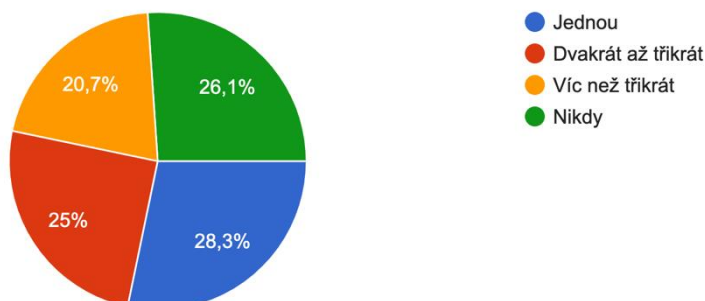
1. Jen jsem ochutnal/a
2. Měl/a jsem jednu sklenici piva/vína/šampaňského
3. Měl/a jsem více než jednu sklenici piva/vína/šampaňského
4. Měl/a jsem jednoho panáka tvrdého alkoholu/likéru
5. Měl/a jsem více než jednoho panáka tvrdého alkoholu/likéru
6. Neochutnal/a jsem žádný alkoholický nápoj

Žáci volili nejčastěji odpověď, že alkoholický nápoj pouze ochutnali. Tuto odpověď zaznačilo celkem 59 žáků (64,1 %). Odpověď, že nikdy žádný alkohol neochutnal/a zaznamenalo 24 žáků (26,1 %). Tento údaj se neshoduje s výše uvedeným údajem u otázky č. 1, kde 28 žáků uvedlo, že nikdy žádný alkoholický nápoj neochutnalo. Počet odpovědí u možnosti 2 a 3 se shoduje, tyto možnosti zaznamenalo 5 žáků (5,4 %). Jednoho panáka tvrdého alkoholu nebo likéru měli celkem 4 žáci (4,3 %). U možnosti č. 6 nebyly zaznamenány žádné odpovědi, tudíž můžeme říct, že žádný z žáků neměl více jak jednoho panáka tvrdého alkoholu nebo likéru.

4. Otázka-Frekvence užití alkoholu

Kolikrát jsi alkoholický nápoj měl/a?

92 odpovědí



Graf 5 Frekvence užití alkoholu (zdroj: autor práce)

Tento graf ukazuje frekvenci užití alkoholu. Žáci měli na výběr ze čtyř odpovědí a neměli možnost přidávat své vlastní. Počet žáků, kteří nikdy nevyzkoušeli alkohol se zde shoduje s počtem z minulé otázky. Odpověď „nikdy“ zaznamenalo 24 žáků (26,1 %). Jednou alkohol vyzkoušelo 26 žáků (28,3 %), tato odpověď byla nejpočetnější. Alkohol konzumovalo dvakrát až třikrát celkem 23 žáků (25 %) a více než třikrát alkohol konzumovalo 19 žáků (20,7 %). V následující otázce jsem se chtěla dozvědět, kde k alkoholu přišli.

5. Otázka–Původ alkoholu

Znění otázky: Jak ses k alkoholickému nápoji dostal/a?

Nyní se podíváme na nejčastější situace, kdy žáci měli možnost ochutnat alkohol a jak se k tomuto alkoholu dostali. V této otázce měli žáci možnost zvolit více odpovědí a také přidat svou odpověď do kolonky „jiné.“. Ještě než jsem dotazník zadávala tak můj typ byl, že nejpočetnější důvod ochutnání alkoholu budou rodiče. Tak se i stalo tuto odpověď zaznamenalo 55 žáků, což je více než polovina z celkového počtu žáků, kteří dotazník vyplnili. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že alkohol jim dali ochutnat prarodiče. Tuto odpověď označilo 14 žáků. Dále byl původ alkoholu sourozenec, tuto odpověď zaznačili 4 žáci. Alkohol nikdy neochutnalo 24 žáků, stejně jako v minulých otázkách. Čtyři žáci alkohol ochutnali tajně sami a dva žáci do kolonky „jiné“ zaznamenali, že jim alkohol nabídl někdo cizí s tím, že se jedná o hroznovou šťávu nebo džus. Některé odpovědi, které žáci napsali do kolonky „jiné“ příkládám níže, tyto odpovědi se opakovaly pouze jednou.

- „Na rodinné oslavě jsem dostal šampaňské do štamprlové skleničky, děláme to tak na oslavách.“
- „Děda mi dal pivo, protože prý pomáhá na trávení.“

- „Bonbon, ve kterém je alkohol jsem si normálně vzal ze stolu.“
- „Pivo jsem si dal s dědou, aby nám šla práce lépe od ruky.“

6. Otázka–Účinky alkoholu

Znění otázky: Jak na tebe alkohol působil?

V této otázce jsem zjišťovala, zda na žáky alkohol nějak působil a zda se nějak změnil jejich fyzický nebo psychický stav. V této otázce byla možnost zvolit více odpovědí a vložit i svou vlastní odpověď do kolonky „jiné“, tuto kolonku využilo šest žáků. Nejčastější odpověď byla, že na žáky alkohol nijak nepůsobil, tuto odpověď zaznamenalo 47 žáků. Osm žáků mělo po užití alkoholu horší náladu a pět žáků naopak užití alkoholu náladu zlepšilo. Šest žáků bylo po konzumaci alkoholu více upovídaných a dalších šest žáků cítilo únavu. Tři žáci zaznamenali pocit na zvracení a nevolnost. Dalším třem žákům se po užití alkoholu motala hlava, nebo je začala bolet. Jeden žák zaznačil odpověď, že měl problém s udržení rovnováhy. Alkohol nikdy neochutnalo 24 žáků. Mezi ojedinělými odpověďmi v kolonce „jiné“ se objevily odpovědi typu:

- „Už mi nebylo špatně od žaludku.“
- „Působil na mě hořce.“
- „Působil na mě kysele.“
- „Nechutnal mi.“
- „Lépe se mi po něm spalo.“
- „Působil na mě hrozně.“

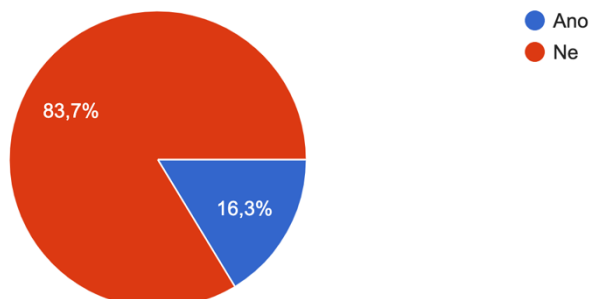
6.5.3 Tabákové a nikotinové výrobky

Třetí část dotazníku s názvem tabákové a nikotinové výrobky: V této části jsem zjišťovala, zda mají žáci 5. ročníku zkušenosti s tabákovými a nikotinovými výrobky. Dotazovala na zkušenosti s konkrétními výrobky a kde žáci k těmto výrobkům přišli. Dále jsem zjišťovala, kolikrát žáci tento výrobek vyzkoušeli a zda se po jeho užití nějak změnil jejich psychický a fyzický stav.

1. Otázka–Zkušenost s nikotinem

Vyzkoušel/a jsi někdy nějaký tabákový výrobek nebo výrobek obsahující nikotin? (Např. cigarety, vodní dýmku, nikotinové sáčky...)

92 odpovědí



Graf 6 Zkušenost s tabákovými a nikotinovými výrobky (zdroj: autor práce)

Z tohoto grafu můžeme vyčíst, že s tabákovými a nikotinovými výrobky nemá zkušenost většina tázaných žáků. Zkušenosti s těmito výrobky má pouze 15 žáků (16,3 %). Tabákový a nikotinový výrobek nevyzkoušelo celkem 77 žáků (83,7 %).

2. Otázka-Zkušenost s konkrétním výrobkem

Znění otázky: Který z výrobků jsi vyzkoušel/a?

V této otázce žáci měli na výběr ze sedmi možností a neměli možnost přidat svou vlastní odpověď.

Možnosti odpovědi:

1. Cigareta
2. Elektronická cigareta (vapo), jednorázová elektronická cigareta (ELF BAR, LIO NANO, WHOOP)
3. Žvýkací tabák (SIBERIA)
4. Nikotinové sáčky (VELO, LYFT)
5. Vodní dýmka
6. Šňupací tabák
7. Neměl/a jsem žádný tabákový nebo nikotinový výrobek

Nejvíce zkušeností měli žáci s elektronickými cigaretami, tuto odpověď zaznamenalo celkem 10 žáků. Klasickou cigaretu vyzkoušelo 5 žáků a vodní dýmku vyzkoušeli žáci 3. Zkušenost s těmito výrobky nemělo celkem 74 žáků. Počet žáků, kteří žádný z těchto výrobků nemělo se neshoduje s počtem v minulé otázce, ve které uvedlo 77 žáků, že s těmito výrobky neměli žádnou zkušenost.

3. Otázka-Původ výrobku

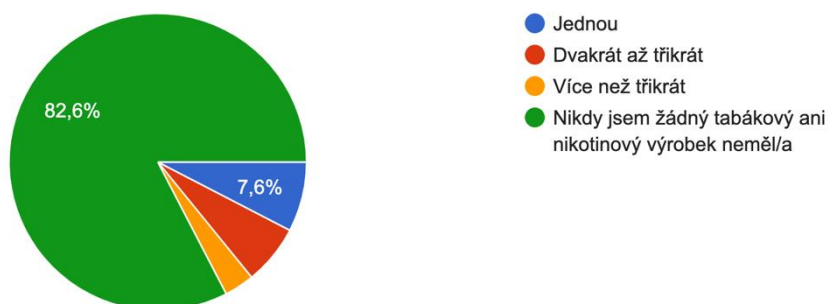
Znění otázky: Jak ses k takovému výrobku dostal/a?

Nyní se zaměříme na původ těchto výrobků, kde se k nim tyto žáci dostali nebo kdo jim tyto tabákové a nikotinové výrobky poskytl. Žáci měli u této otázky možnost do kolonky „jiné“ vložit svou vlastní odpověď, pokud se neztotožňovali s žádnou z uvedených. Nejčastější odpověď byla, že se žák k tomuto výrobku dostal skrz jiného člena rodiny např. od prarodičů nebo sestřenic či bratrance, tuto odpověď zaznamenalo 6 žáků. Čtyřem žákům tento výrobek dali ochutnat rodiče. Další 4 žáci se k tomuto výrobku dostali skrz partu, ve které tráví volný čas. Jeden z žáků uvedl, že tento výrobek vzal svému rodiči, když se zrovna nedíval. Další z žáků uvedl, že výrobek našel v popelnici. Celkem 77 žáků odpovědělo, že takový výrobek nikdy nevyzkoušelo. V následujícím grafu se dostaneme k frekvenci užívání, kolikrát žáci nikotinový nebo tabákový výrobek měli.

4. Otázka-Frekvence užití výrobku

Kolikrát jsi tento výrobek měl/a?

92 odpovědí



Graf 7 Frekvence užití výrobku (zdroj: autor práce)

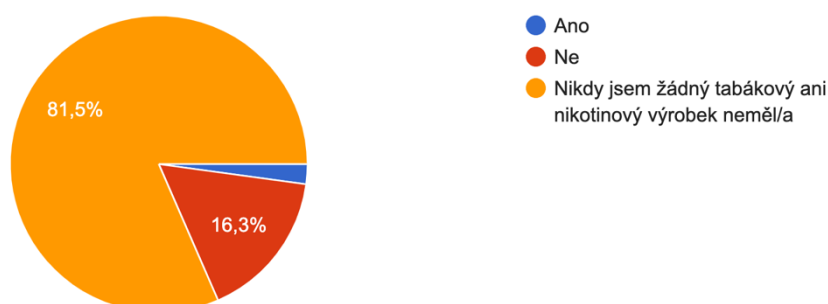
Z uvedeného grafu můžeme vyčíst, že většina žáků tyto výrobky nikdy nevyzkoušelo. Ti žáci, kteří tyto výrobky vyzkoušeli je zkusili jednou a to celkem 7 žáků (7,6 %). Odpověď dvakrát až třikrát zaznačilo 6 žáků (6,5 %) a více než třikrát tyto výrobky vyzkoušeli tři žáci (3,3 %). V následujícím grafu vyčteme, zda se žákům po užití změnil jejich fyzický nebo psychický stav.

5. Otázka-Účinky výrobku

Nyní se podíváme, zda žáci po užití tabákových a nikotinových výrobků cítili nějaké změny na svém těle nebo změny ve svém chování. Dva žáci (2,2 %) uvedli, že na sobě pocítovali nějaké změny. Žádnou změnu na svém chování a na svém těle nepocítovalo 15 žáků (16,3 %). Žádnou zkušenost s těmito výrobky nemělo 75 žáků (81,5 %), tento uvedený údaj se neshoduje s minulými odpověďmi.

Pociťoval/a jsi po užití na svém těle anebo ve svém chování nějaké změny?

92 odpovědí



Graf 8 Účinky výrobku obsahující nikotin (zdroj: autor práce)

6.5.4 Jiné návykové látky

Čtvrtá část dotazníku s názvem jiné návykové látky: V této části dotazníku jsem zjišťovala, zda mají žáci 5. ročníku zkušenosti i s jinými návykovými látkami, než byly zmíněny v minulých otázkách. Dále jsem zjišťovala, zda mají žáci povědomí o tom, jak vypadá marihuana a jestli vědí o tom, jaká rizika jsou spojena s užíváním návykových látek. Dále jsem se doptávala na důvody, co je dovedlo k tomu, aby návykovou látku vyzkoušeli či nevyzkoušeli.

1. Otázka-Zkušenost s jinou návykovou látkou

Znění otázky: Vyzkoušel/a jsi nějakou jinou návykovou látku?

Pokud jsi vyzkoušel/a jinou návykovou látku, než je uvedená v možnostech, napiš ji prosím do možnosti "jiná".

V této otázce žáci měli na výběr ze čtyř možností ale měli i možnost doplnit do kolonky „jiné“ svou vlastní odpověď. V této kolonce se žádné další odpovědi nevyskytly.

Možnosti odpovědi:

1. Marihuana (konopí)
2. Kratom
3. Kofein (káva, energetické nápoje)
4. Nevyzkoušel/a jsem žádnou návykovou látku

U této otázky se v odpovědích objevily pouze dvě možnosti a to možnost č. 3 a možnost č. 4. Celkem 44 žáků odpovědělo, že vyzkoušelo kávu nebo energetický nápoj a 50 žáků zvolilo možnost, že žádnou z návykových látek nevyzkoušeli. Počet odpovědí se podle mě lišil od výše uvedených počtů z toho důvodu, že žáci nevěděli, že kofein patří do návykových látek.

2. Otázka-Zjišťovala, zda mají žáci pojem o tom, jak vypadá marihuana

Znění otázky: Víš, jak vypadá marihuana (konopí)? Pokud ano, zkus ji popsat.

Z této otázky jsem se snažila zjistit, zda žáci mají povědomí o tom, jak tato rostlina vypadá. Zde měli žáci možnost volné odpovědi. Skoro většina odpovědí byla typu „nevím“ nebo „ne“. Další odpovědi, které se opakovaly byly, že marihuana je zelená rostlina, nebo že marihuana je velká rostlina s velkými špičatými listy. Některé ojedinělé odpovědi mě zaujaly a proto, je přikládám níže

„Je to středně vysoká rostlina, kterou pěstujeme v květináči.“

„No viděla jsem ji v seriálu policie v akci ale běžně vypadá jako takový vyšší rýmovník.“

„Viděl jsem ji na konopném šamponu.“

„Viděl jsem ji na masti, má listy kapraditého tvaru.“

„Můžete ji pěstovat, je středně malá a má na vás divné účinky.“

„Viděl jsem ji ve filmu, je to taková zelená rostlina a je zlá.“

3. Otázka-Pravidelné užívání

Znění otázky: Užíváš některý z následujících výrobků pravidelně? (to znamená minimálně jednou týdně)

Z odpovědí z této otázky vyplynulo, že malá část žáků užívá některé z návykových látek pravidelně. Pravidelnost jsem definovala užívání minimálně jednou za týden. Nejčastější pravidelně užívanou látkou byl kofein v podobě kávy nebo energetických nápojů, tuto látku pravidelně užívá 17 žáků. Alkoholické nápoje pravidelně užívá 6 žáků a elektronické cigarety pravidelně používají 2 žáci. Nepravidelně konzumuje návykové látky celkem 24 žáků. Nepravidelně jsem definovala jako užívání méně než jednou za týden. Zbytek žáků uvedlo, že žádné návykové látky nikdy nevyzkoušelo.

4. Otázka-Důvod vyzkoušení návykové látky

Znění otázky: Z jakého důvodu jsi návykovou látku vyzkoušel/a?

V této otázce žáci měli možnost volné odpovědi. U žáků, kteří návykovou látku nikdy nevyzkoušeli se opakovala odpověď „nevím“ a „nevyzkoušel/a jsem“, tyto důvody proč žáci návykovou látku nevyzkoušeli budu rozebírat v další otázce.

Nejčastější důvod vyzkoušení návykové látky byla zvědavost. Žáci uváděli, že návykovou látku chtěli vyzkoušet, aby zjistili, jak chutná. Některé ojedinělé odpovědi zaznamenám v následujícím výčtu odpovědí.

„Vyzkoušel jsem kávu, protože mi voní.“

„Protože káva dodává energii.“

„Viděla jsem, že máma nechala na stole kávu, tak jsem si ucucla.“

„Dali mi ji ochutnat, rodiče.“

„Rodiče mi to povolili, tak jsem si prostě dal.“

„Přemluvili mě v partě.“

„Líbilo se mi to, jak to vydává tu páru, tak jsem to vyzkoušel.“

V následující otázce jsem naopak zjišťovala, z jakého důvodu návykové látky nechtěli ochutnat, nebo co je přimělo k tomu, návykovou látku odmítnout.

5. Otázka-Důvod odmítnutí návykové látky

Znění otázky: Pokud jsi nikdy žádnou návykovou látku nevyzkoušel/a, z jakého důvodu to bylo? Nyní se podíváme na důvody nevyzkoušení návykové látky, které žáci uváděly do volné odpovědi. Velká část odpovědí byla, že to prostě zkusit nechtěli, nebo že neví z jakého důvodu je nevyzkoušeli. Další odpověď, která se opakovala byla, že návykovou látku nevyzkoušeli z toho důvodu, že si nechtějí kazit zdraví. V následujících řádcích vás seznámím s některými zbylými odpověďmi, které žáci uváděli. Odpovědi budou zaznamenány do následujícího výčtu.

„Protože nechci být závislý.“

„Nechci si kazit zdraví.“

„Protože ji ještě nemůžu.“

„Protože vím, co to udělá.“

„Myslím si, že je to velice nezdravé pro moje tělo.“

„Je to zlá hnusná věc.“

„Proč bych to měl jako ochutnávat?“

„Mám strach o své zdraví.“

„Nechci si zničit život.“

„Rodiče mi to nedovolili.“

„Nepřijde mi správné abych já ve svém věku užívala takovéto látky. Upřímně si myslím že to je hodně nechutné a odporné, když někdo tyto látky užívá.“

„Protože mám asi nějaký rozum ne?“

„Jsem dítě.“

„Abych z toho neměla problém.“

„Nikdy nebudu brát drogy.“

„Je to věc která by mi zničila život ale hlavně jsem vychovaná tak, aby mě to ani nenapadlo to zkusit.“

„Protože ji ještě nemůžu.“

6. Otázka-Rizika užívání

Znění otázky: Myslíš, že užívání návykových látek může mít nějaký negativní dopad na zdraví člověka? Pokud ano, napiš jaký.

Úkolem této otázky bylo zjistit, zda žáci vědí, že tyto látky mají určitý negativní dopad na zdraví člověka. Doplnující otázka, zjišťovala, o jakých rizicích žáci vědí. Velká část žáků napsala různá rizika, týkající se nemocí, které se můžou dostavit při pravidelném užívání drog. Nejčastější opakující se odpověď byla že návykové látky způsobují rakovinu a onemocnění plic. Další odpověď, která se vícekrát opakovala byla, že návykové látky vám zhorší život. Odpověď týkající se závislosti se objevila ve velmi malém množství. Čekala jsem, že si jsou žáci více vědomi toho, že návykové látky způsobují závislost. Velmi malá část žáků uvedla odpověď, že si nejsou vědomi nějakých rizik, spojených s návykovými látkami. Některé odpovědi, které se neopakovaly mě velmi překvapily, a proto je uvádím níže.

„Jsi po nich agresivní.“

„Ukáže se to až ve stáří.“

„Budeš si to chtít pořád dávat až z tebe nakonec bude troska.“

„Můžeš skončit v nemocnici.“

„Ano, ti lidi chtějí pořád víc a víc až se z toho pak zblázní.“

„Zkazilo by mi to zuby.“

„Zemřeš.“

„Budeš z toho hyperaktivní a pak tě bude bolet hlava.“

„Předávkování.“

„Myslím že lidé kteří tyto látky užívají si dobrovolně ničí svůj život.“

„Mě to nezajímá jak to na lidi působí.“

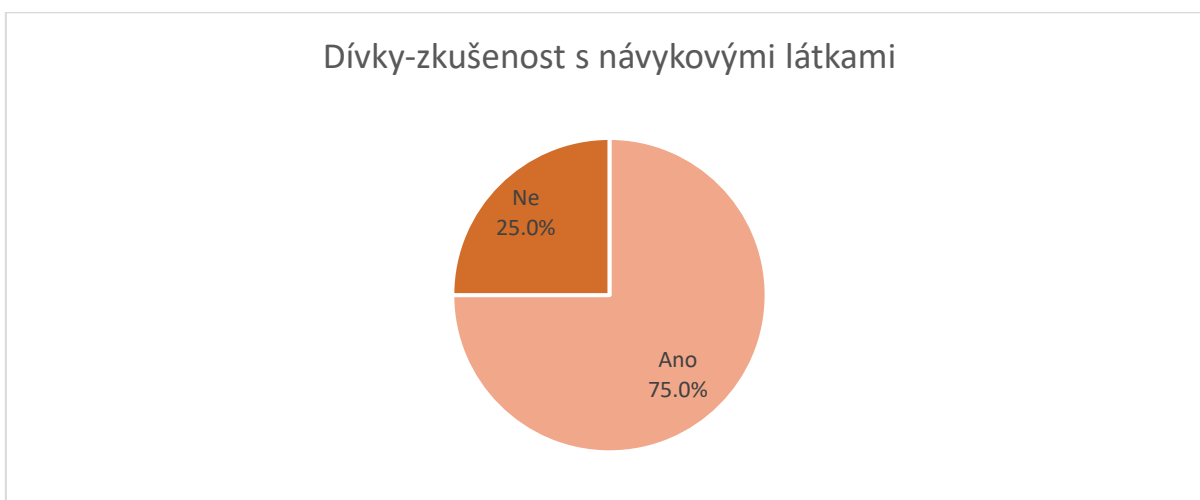
„Změní nám to charakter.“

U odpovědi k této otázce jsem se dlouze pozastavila. Velmi mě překvapilo, jak tyto rizika vnímají děti už v tomto věku a vědí, jaký dopad mají návykové látky na člověka. Z některých odpovědí šlo vycítit, že některý z žáků má zkušenost s někým ve své blízkosti, kdo má s těmito látky zkušenosti a problémy.

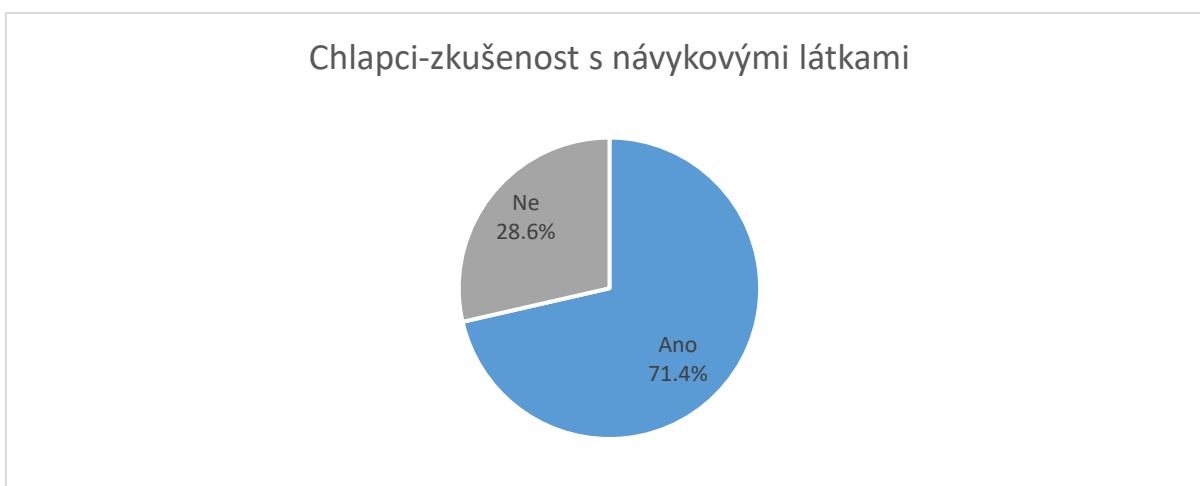
6.6 Dílčí závěry a výsledky výzkumného šetření

V průběhu výzkumného šetření byla data získávána pomocí online dotazníku ve formě aplikace Google formuláře. Po dokončení dotazníkového šetření byla provedena analýza dat a převedena na procentuální grafy, které byly následně komentovány pro lepší přehlednost. Grafy byly vygenerovány v online dotazníku pomocí Google formuláře. Celkem se do výzkumu zapojilo 92 žáků ze základních škol v okrese Zlín.

Výzkumná otázka číslo 1: Mají dívky více zkušeností s návykovými látkami než chlapci?



Graf 9 Zkušenost s návykovými látkami-dívky (zdroj: autor práce)



Graf 10 Zkušenost s návykovými látkami-chlapci (zdroj: autor práce)

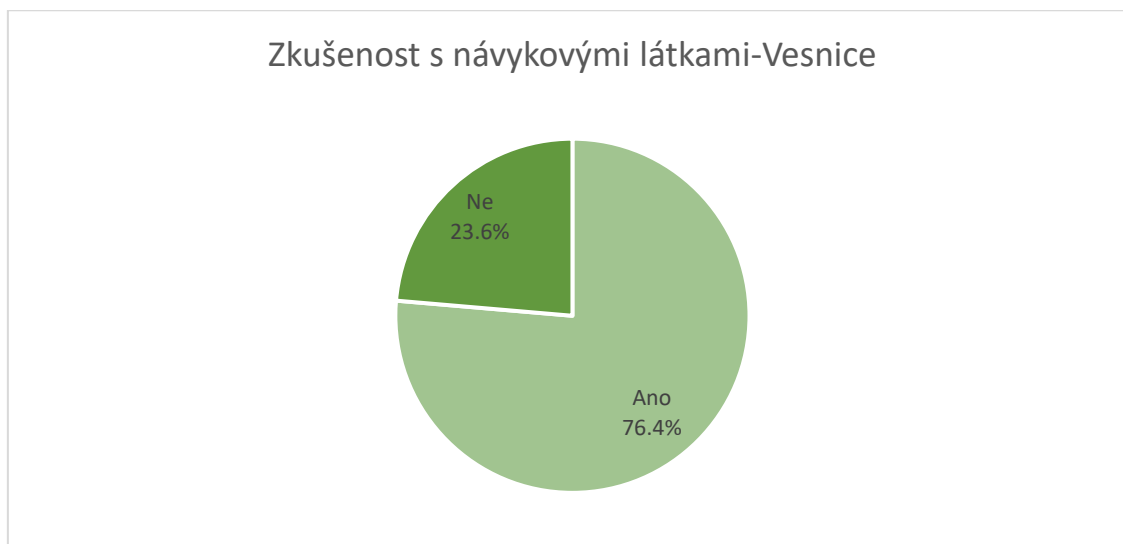
Tato výzkumná otázka byla zvolena z toho důvodu, že mě ovlivnila vlastní zkušenost z praxe, kdy jsem z rozhovorů s žáky usoudila, že se dívky v tomto tématu orientují mnohem více než chlapci. Na základě výsledků početnosti dívek a chlapců, jsem porovnávala jejich zkušenosti s návykovými látkami. Konkrétně jsem porovnávala, zda žáci mají zkušenost buď s alkoholem nebo s tabákovými a nikotinovými výrobky. Tyto hodnoty jsem dále rozřazovala podle pohlaví a na základě těchto hodnot jsem vytvořila graf. Graf číslo 9 ukazuje početní hodnotu zkušeností dívek s návykovými látkami. Celkový počet dívek, které se výzkumného šetření zúčastnilo byl 36 (39,1 % z celkového počtu 92 žáků). Z výše uvedeného grafu číslo 9 můžeme vyčíst, že zkušenost s návykovými látkami přesněji s alkoholem nebo tabákovými a nikotinovými výrobky mělo 75 % což je 27 dívek. Žádnou zkušenost s návykovými látkami nemělo 25 % což je 9 dívek. V dalším grafu číslo 10 uvádím počty chlapců, kteří měli nebo neměli zkušenosti

s návykovými látkami, zejména s alkoholem nebo tabákovými a nikotinovými výrobky. Celkový počet chlapců, kteří se zúčastnili tohoto výzkumné šetření je

56 (60,9 % z celkového počtu 92 žáků). Z výše uvedeného grafu číslo 10 vyplývá, že zkušenost alespoň s jednou výše uvedenou návykovou látkou mělo 71,4 %, což je 40 chlapců. Žádnou zkušenost s návykovými látkami nemělo 28,6 % což je 16 chlapců.

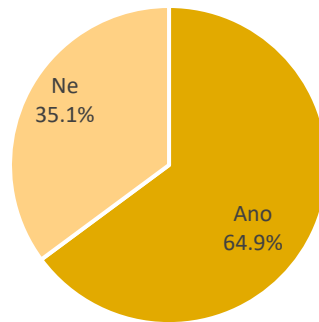
Pokud tyto dva grafy porovnáme, zjistíme, že více zkušeností s návykovými látkami mají dívky. Na výzkumnou otázku si tedy můžeme odpovědět, ano dívky mají větší zkušenosti s návykovými látkami než chlapci. Vágnerová a Lisá (2021) uvádějí, že dívky dospívají dříve než chlapci. A dle mého názoru, je toto důvod proč dívky mají s alkoholem a tabákovými a nikotinovými výrobky více zkušeností než chlapci. V tomto období se dívky více přibližují chlapcům z vyšších ročníků, kteří jsou pro ně atraktivnější hlavně z důvodu vyspělosti. Tito chlapci už většinou zkušenosti s alkoholem nebo cigaretami mají, a tudíž s nimi dívky přicházejí více do kontaktu. Chlapci ze stejné vrstevnické skupiny mají zatím jiné zájmy a o toto téma návykových látek se zatím ještě tolik nezajímají. Dle studie ESPAD (2019) ale věková hranice prvního kontaktu s návykovými látkami klesá.

Výzkumná otázka číslo 2: Mají žáci, kteří bydlí na vesnici více zkušeností s návykovými látkami než žáci, kteří bydlí ve městě?



Graf 11 Zkušenost s návykovými látkami-vesnice (zdroj: autor práce)

Zkušenost s návykovými látkami-Město



Graf 12 Zkušenost s návykovými látkami-město (zdroj: autor práce)

Tato výzkumná otázka se týká porovnání zkušeností žáků bydlících na vesnici a žáků bydlících ve městě. K odpovědi k této výzkumné otázce mi dopomohla dotazníková otázka týkající se bydliště žáků, výsledky této otázky jsem rozdělila do dvou skupin na žáky bydlící na vesnici a žáci bydlící ve městě. Tuto otázku jsem dále spojila s otázkou týkající se zkušenosti s alkoholem a zkušenosti s tabákovými a nikotinovými výrobky. Porovnávala jsem počet žáků žijící na vesnici se zkušenostmi buď s alkoholem nebo s tabákovými a nikotinovými výrobky. Stejně operace jsem provedla i se žáky žijícími ve městě. Tyto dvě skupiny jsem si dále rozdělila na žáky se zkušeností a žáky bez zkušenosti, toto rozdělení můžete vidět výše v grafu číslo 11 a v grafu číslo 12. Graf číslo 11 ukazuje zkušenosti žáků bydlících na vesnici. Celkový počet žáků bydlících na vesnici, kteří se tohoto výzkumného šetření zúčastnili je 55 (59,8 % z celkového počtu 92 žáků). Z tohoto grafu číslo 11 můžeme vyčíst, že žáků se zkušeností s alkoholem nebo tabákovými a nikotinovými výrobky žijících na vesnici je 76,4 % což je 42 žáků. Žáků bez zkušenosti s návykovými látkami žijících na vesnici bylo 23,6 % což je 13. Další zkoumaná část byli žáci žijící ve městě. Těchto žáků bylo celkem 37 (40,2 % z celkového počtu 92 žáků). Tyto žáky jsem si dále rozdělila na žáky se zkušeností a na žáky bez zkušenosti. Tyto hodnoty můžeme sledovat ve výše uvedeném grafu číslo 12. Žáků se zkušenostmi s návykovými látkami přesněji řečeno s alkoholem nebo tabákovými a nikotinovými výrobky bylo celkem 64,9 % což je 24 žáků. Žáků bez zkušenosti s návykovými látkami žijících ve městě bylo celkem 35,1 % což je 13.

Pokud tyto dva grafy porovnáme, zjistíme, že větší zkušenosti s návykovými látkami mají žáci žijící na vesnici. Na výzkumnou otázku si tedy můžeme odpovědět, ano žáci žijící na vesnici mají větší zkušenosti s návykovými látkami než žáci žijící ve městě. Myslím si, že je to z toho důvodu, že děti žijící na vesnici tráví větší čas mimo domov. Mají prostory k trávení času

venku, často na různých hřištích, v lese nebo na odlehlejších místech. Mají více příležitostí, jak se k této látce dostat. Proto je větší pravděpodobnost, že se setkají se starší špatnou partou, která má tyto látky k dispozici. Potom se chtějí zalíbit a chtějí do této party zapadnout, tak tuto látku, třeba cigarety, vyzkouší. Žáci žijící ve městě mají trávit více času online nebo mají více zájmových kroužků, protože ve městech nebývá tolik míst venku, kde žáci mohou trávit čas. Často tyto děti ani nemají zájem chodit ven, nebo trávit čas někde venku s partou kamarádů.

Výzkumná otázka číslo 3: Jaké mají žáci 5. ročníku zkušenosti s alkoholickými nápoji?

Zkušenosti žáků 5. ročníku s alkoholem jsou takové, že alkohol vyzkoušela velká část žáků, kteří se výzkumného šetření zúčastnili. Přesně řečeno 69,6 % žáků alkohol ochutnalo. Jedná se o 64 žáků z celkového počtu 92. Alkohol doposud nevyzkoušelo 30,4 %, což je 28 žáků. Mezi alkohol, se kterým žáci nejvíce experimentovali bylo pivo. Pivo je jeden z nejdostupnějších alkoholů, můžeme ho najít téměř v každé domácnosti. Dalším nejčastějším alkoholem, se kterým žáci měli zkušenost byly ovocné piva a cidery. Tyto ochucené alkoholické nápoje jsou pro mladistvé atraktivnější díky velké škále příchutí a oproti jinému alkoholu mají sladkou chuť. Tyto alkoholické nápoje bývají často podceňovány a nazývány šťávou s malým obsahem alkoholu. myslím si, že tento alkoholický nápoj je velice zrádný díky tomu, že je ve větším množství, a proto by se neměl podceňovat. Na podobné úrovni je víno a šampaňské, s tímto alkoholickým nápojem mělo též zkušenost větší množství žáků. Jeden z žáků uvedl, že mu víno poskytl někdo z jeho okolí a řekl mu, že je to pouze hroznová šťáva. Víno a šumivé víno jsou také jeden z nejdostupnějších alkoholů a doma ho má téměř každá domácnost. Tvrdý alkohol a likér se objevoval velmi málo. S tímto alkoholem má zkušenost malé množství žáků. Tím, že je město Zlín na Moravě a zejména poblíž Vizovic tak několik žáků přidalo svou odpověď slivovice. Největší část žáků (59) uvedla, že alkohol pouze ochutnali, nikoliv užívali nějaké větší množství. Konzumaci většího množství alkoholu přesněji řečeno jedna a více sklenic piva, vína nebo šampaňského uvedlo celkem 10 žáků. Čtyři žáci uvedli, že tvrdý alkohol užili ve formě jednoho panáku. Více jak polovina žáků (54,4 %) uvedlo, že alkohol buď vůbec neochutnalo anebo že se pouze jednou napili. Zbýlých 45,6 % žáků uvedlo, že alkohol konzumovalo více než jednou. Nejčastější původ alkoholu byli samotní rodiče, kteří svým dětem alkohol buď nabídli sami anebo jim ho povolili ochutnat, tuto odpověď volilo celkem 55 žáků. Velmi často jsou to právě rodiče, kteří mávnou rukou nad tím, když se jejich dítě napije piva, nebo jiného alkoholu. Celkem 15 žáků uvedlo, že jim alkohol dovolili prarodiče. Jeden z žáků dokonce uvádí, že mu alkohol dal jeho děda se záminkou, že se po něm lépe tráví. Malé množství žáků uvedlo, že jim alkohol poskytl sourozenec nebo že ho vyzkoušeli tajně sami.

Žáci jako hlavní důvod vyzkoušení alkoholu uvádí zvědavost, chtěli vyzkoušet, jak alkohol chutná.

Přibližně jedna třetina žáků uvedla, že po užití alkoholu cítili změny na svém těle nebo chování. Uváděli, že po užití měli lepší náladu, byli upovídaní nebo že jim po něm bylo dobře. Naopak někteří žáci uváděli, že jim po užití alkoholu bylo špatně, motala se jim hlava a nedokázali udržet rovnováhu. Alkohol vyzkoušela velká část žáků, kteří dotazník vyplnili. Myslím si, že je to hlavně z toho důvodu, že rodiče alkohol často podceňují a jejich názor je takový, že jejich dětem po jednom napití nemůže nic být.

Výzkumná otázka číslo 4: Jaké mají žáci 5. ročníku zkušenosti s tabákovými a nikotinovými výrobky?

S tabákovými a nikotinovými výrobky se setkalo opravdu málo žáků. Tudíž můžeme říct, že zkušenosti s těmito výrobky jsou opravdu malé. Zkušenost s tabákem a nikotinovými výrobky uvedlo pouze 16,3 % což je 15 žáků. Zbylých 83,7 % tedy 77 žáků s těmito výrobky nemá žádné zkušenosti. Tento výsledek mě velmi překvapil, protože jsem čekala mnohem větší počet žáků se zkušeností, a to hlavně díky tomu, že se poslední dobou jednorázové elektronické cigarety nebo vapa stávají velkým hitem mezi těmito věkovými skupinami. Zkušenost s klasickými cigaretami uvedlo 5 žáků. Jednorázové elektronické cigarety a vapa vyzkoušelo 10 žáků. Další tři žáci uvedli, že měli ještě zkušenost s vodní dýmku. Vodní dýmka bývá často spojována s tím, že se vlastně nejedná o až tak nebezpečný způsob kouření tabáku. Mladiství si myslí, že kouř, který se filtruje přes vodu se v této vodě očistí a neobsahuje potom tolik škodlivých látek. Králíková (2015) tento fakt vyvrátila a označila ho za mylný. Kouř se ve vodě totiž pouze ochladí, tím pádem se lépe vdechne a dostane se hlouběji do plic. Kouření vodní dýmky je pro dospívající velmi atraktivní. Je to hlavně z toho důvodu, že do tabáku je přidáváno velké množství ochucovadel. Pokud porovnáme vodní dýmky a klasické cigarety, tak potah z vodní dýmky je mnohem koncentrovanější a obsahuje více škodlivin. Čtyřem žákům, tabákový nebo nikotinový výrobek poskytli sami rodiče. Dalších 6 žáků uvedlo, že jim tento výrobek poskytl jiný člen rodiny. Parta kamarádů byla původem tohoto výrobku pro 4 žáky. Jeden z žáků uvedl, že tento výrobek ochutnal sám tajně, další z žáků uvádí, že tento výrobek ochutnal, když se jeho otec zrovna nedíval. Jedna z odpovědí, která mě velmi překvapila byla, že žák tento výrobek našel v popelnici, tak ho potom vyzkoušel. Devět žáků uvedlo, že tento výrobek mělo více než jednou. Dalších 7 žáků, s tímto výrobkem mělo pouze jednorázovou zkušenost. Pouze dva žáci, po užití tabákového nebo nikotinového výrobku pozorovali změny na svém těle a jejich chování. Studie ESPAD (2019) uvádí, že dospívající se začínají více

zajímat o svůj životní styl a začínají dbát o své tělo. Z tohoto důvodu méně vyhledávají tyto návykové látky. Užívání návykových látek se stává nepřitažlivým. V roce 2019 byly do této studie poprvé zařazeny elektronické cigarety. Výzkum ukázal, že užívání klasických cigaret poklesl a do popředí se dostávají elektronické cigarety a zahřívání tabák.

Výzkumná otázka číslo 5: Jaké mají žáci 5. ročníku zkušenosti s jinými návykovými látkami? Poslední výzkumná otázka se týká zkušeností s jinými návykovými látkami, než byly zmíněny výše. Z odpovědí žáků 5. ročníků vyplynulo, že mají zkušenosti s další návykovou látkou a tou je kofein. Celkem 44 žáků uvedlo, že vyzkoušelo kávu, nebo energetický nápoj. V dotazníku jsem měla doplňující otázku, která se zabývala povědomím o vzhledu marihuany. Měla zjistit, zda žáci mají pojem o tom, jak tato droga vypadá. Velká část žáků věděla, že se jedná o zelenou rostlinu. Byly dokonce uvedeny i některé detaily o počtu listů, které rostlina má a jak tyto listy vypadají. Někteří žáci dokonce věděli, že rostlina po užití má nějaké účinky na člověka. Žáci ji znali zejména z filmů, televizních zpráv, seriálů anebo z etikety od masti či šamponu. Jeden z žáků přišel do styku s touto rostlinou v automatu, ve kterém se dá koupit. V těchto automatech bývá marihuana bez obsahu THC, jedná se o tzv. CBD. V těchto automatech bývá dokonce k dostání i kratom. Zkušenosti s kratomem uvedl pouze jeden žák. Kratom jsem do tohoto výzkumu zapojila hlavně z toho důvodu, že není nijak legislativně zakotven a je k dostání právě v uvedených automatech, tudíž je volně prodejný pro všechny. Můj předpoklad zkušeností s kratomem byl mnohem větší, a proto mě překvapilo, že s touto látkou má zkušenost pouze jeden z žáků. Na závěr můžu tedy říct, že zkušenosti s dalšími návykovými látkami se tedy týkali hlavně kofeinu. Dospívající mají často přístup k těmto energetickým nápojům v automatech či bufetech ve škole. Energetické nápoje jsou pro žáky velmi atraktivní, a to hlavně z důvodu velkého množství různých značek a příchutí. Tyto nápoje žáci často konzumují i vícekrát za den. Energetické nápoje potom u žáků způsobují poruchy chování a zvyšují jejich roztěkanost a hyperaktivitu.

Žáci mají povědomí o tom, co to vlastně návykové látky jsou tento pojem si hlavně spojují s tématem závislost a často uvádějí, že návykové látky jsou drogy jako je alkohol a cigarety. Dalším spojením, které žáci často uváděli bylo, že pokud si jednou návykovou látku dáš, tak už bez ní nemůžeš žít. Dále si s pojmem návykové látky spojily sociální síť, protože jsou podle nich návykové, zmínily platformu TikTok. Žáci si byli vědomi toho, že návykové látky mají špatný dopad na lidské tělo. Rizikové užívání si spojují hlavně s rakovinou a různými onemocněními plic. Uvádějí, že návykové látky mění člověka a dělají ho agresivním. Někteří z žáků dokonce rizika užívání spojovali dokonce i se smrtí. Jeden z žáků dokonce napsal, že

návykové látky dokáží změnit celý charakter osoby. Žáci uvedli, že návykové látky nevyzkoušeli hlavně z důvodu, že měli strach o své zdraví a nechtěli se stát závislými. Mezi odpověďmi se objevil i důvod takový, že jsou přece děti a děti návykové látky ještě nesmějí. Ti žáci, kteří uvedli, že ochutnali kávu nebo energetické nápoje uvádějí důvod, že jim tento výrobek dodává energii a chutná jim, nebo že viděli své rodiče, jak pijí kávu, tak chtěli taky.

7 Návrh informačního plakátu o rizicích vybraných návykových látek

Na základě výše uvedených výsledků zkušeností, které vyplynuly z dotazníkového šetření jsem se rozhodla vytvořit návrh informačního plakátu na téma rizika užívání alkoholu, nikotinu a marihuany. Pro tyto návykové látky jsem se rozhodla hlavně z toho důvodu, že žáci uvedli, že s nimi měli určité zkušenosti. Marihuanu jsem zde uvedla z toho důvodu, že je to častá droga, se kterou dospívající experimentují. V mém výzkumu se neukázala žádná zkušenost s touto návykovou látkou ale i přes to si myslím, že je důležité, aby žáci měli povědomí o rizicích této drogy. Informační leták jsem se snažila vytvářet pro věkovou skupinu žáků 5. ročníku, proto jsem volila spíše jasný a srozumitelný text. Spoléhala jsem hlavně na vzhled tohoto plakátu a chtěla jsem žáky zaujmout hlavně tím.

Účel tohoto informačního plakátu je:

- Předání informací dané skupině
- Informovanost o určitém tématu
- Seznámení s riziky
- Vzdělání v určité oblasti
- Zaujmout určitou skupinu lidí
- Přiměnění k prevenci

Informačním plakátem jsem chtěla hlavně zaujmout žáky a informovat je o problematice rizikového užívání. Plakát by neměl žáky zstrašovat, ale měl by je nějak přesvědčit o rizicích spojených s návykovými látkami. O rizicích těchto látek jsem se inspirovala v knize „Já, droga“ od Ondřeje Nováka. Tato kniha vyšla v roce 2022 a je psána velmi čtivým způsobem. Je doplněna o zajímavé poznatky ze světa návykových látek. Zaměřila jsem se na rizika týkající se zdraví, rizika týkající se estetického vzhledu a rizika týkající se změny chování a problémy s koncentrací a poruchami pozornosti.

Důležité aspekty pro tvorbu preventivního informačního plakátu:

- Vhodné, aktuální téma
- Jasná a strukturovaná zpráva
- Vhodné vizuální prvky
- Vhodné barevné schéma
- Přehlednost plakátu

Pro tvorbu informačního plakátu jsem zvolila webovou stránku s Názvem Canva. Jedná se o částečně neplacenou aplikaci, ve které můžete navrhovat různé dokumenty. Můj návrh byl vytvářen z bezplatných motivů a proto tento návrh byl finančně nenáročný. Ikony a barvy jsem volila tak, aby pro žáky byl tento návrh příjemný a nijak nebil do očí. Proto jsem volila zelenou barvu a černobílé ikonky.

Tento informační plakát bych chtěla dále poskytnou školám, které se tohoto výzkumného šetření zúčastnily, protože byl tvořen hlavně na základě jejich žáků. Byla bych ráda, kdyby se plakát dostal přímo k žákům, aby jim mohl poskytnou informace o této problematice.

Návrh informačního plakátu najdete níže v uvedených přílohách.

8 Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit míru zkušeností žáků ve městě Zlín a jeho okolí. A na základě výsledků výzkumného šetření vytvořit preventivní informační plakát týkající se rizik užívání návykových látek.

Teoretická část této diplomové práce popisovala informace týkající se návykových látek. V teoretické části jsem definovala pojem droga a rozdělila návykové látky dle určitých kritérií. Zmínila jsem historii některých návykových látek a představila některé druhy návykových látek. Konkrétní návykové látky jsem dále podrobněji rozvedla, zmínila jejich složení, dlouhodobé a krátkodobé účinky, zaměřila se na rizikové užívání a způsoby užívání. Popsala, jak se změní tělesný a duševní stav po užití návykové látky a popsala některé konkrétní výrobky obsahující návykové látky. Velká část teoretické části patřila právě příčinám užívání návykových látek a seznamu znaků, jak poznat že vaše dítě užívá návykové látky. Dále se zabývala prevencí jak obecné prevenci, tak i prevenci v adiktologii. Na závěr byl přidán návrh minimálního preventivního programu pro základní školy a byly přiloženy organizace provádějící preventivní programy pro základní školy ve Zlínském kraji.

Součástí diplomové práce bylo výzkumné šetření ve formě dotazníku. Tohoto výzkumného šetření se zúčastnilo 92 žáků 5. ročníku běžné základní školy ve městě Zlín a okolních vesnic. Všech 92 výzkumných vzorků bylo použito k následné analýze. Do výzkumu se zapojily dvě základní školy městské a dvě základní školy vesnické. Celkem se zúčastnilo šest tříd. Výzkumné šetření zodpovědělo všechny předem stanovené výzkumné otázky. Výsledky tohoto výzkumu byly takové, že dívky mají větší zkušenosti s návykovými látkami než chlapci. Žáci žijící na vesnici mají větší zkušenosti s návykovými látkami než žáci žijící ve městě. Většina žáků, kteří se zúčastnili výzkumu mělo již nějakou zkušenost s alkoholem, a naopak zkušenosti s tabákovými a nikotinovými výrobky byly velmi malé. Další návykové látky, se kterými žáci mají zkušenost je kofein a ojedinele kratom.

Na základě výsledků dotazníkového šetření byl vytvořen návrh informačního materiálu ve formě plakátu. Tento materiál se zabýval riziky užívání návykových látek, se kterými měli zkoumaní žáci zkušenosti. Informační plakát je především určen pro děti v dospívajícím věku. V práci je popsán důvod vytvoření tohoto materiálu, účely, který by tento materiál měl splnit a aspekty správného preventivního materiálu, podle kterých jsem tento návrh tvořila.

V návaznosti na výše uvedené informace lze říci, že předem stanovené cíle této diplomové práce byly naplněny. Nyní můžeme jen doufat, že se připravený preventivní návrh materiálu bude líbit zúčastněným školám a využijí ho.

Seznam použitých zdrojů a literatury

BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie. Praha: Sdružení SCAN, c2010. ISBN 978-80-87258-47-7.

BĚLÍK, Václav a Stanislava SVOBODA HOFERKOVÁ. Prevence rizikového chování ve školním prostředí: pro studenty pomáhajících oborů. Brno: Tribun EU, 2016. ISBN 978-80-263-1015-0.

BROMOVÁ, M. et al., 2010. Zdravotní rizika energetických nápojů. Prevence úrazů, otrav a násilí [online]. Roč. 14, č. 2, [cit. 2023-05-16]. ISSN 1804-7858. Dostupné z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/prevence-urazu-otrav-anasili/>

DVOŘÁK, Ondřej. Já, droga. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3759-6.

Fadus, M. C., Smith, T. T., & Squeglia, L. M. (2019). The rise of e-cigarettes, pod mod devices, and JUUL among youth: Factors influencing use, health implications, and downstream effects. *Drug and alcohol dependence*, 201, 85–93. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.04.011>

GABRHELÍK, Roman, ORLÍKOVÁ, Barbora a ŠEJVL, Jaroslav. Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže. [online]. Praha: MŠMT. [cit. 30.05.2023]. Dostupné z <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

Chomynová, P., Csémy, L. & Mravčík, V. 2020. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. *Zaostřeno* 6 (5), 1–20.

Christian Puff, Kongkanda Chayamarit, & Voradol Chamchumroon. (2005). *Rubiaceae of Thailand: A pictorial guide to indigenous and cultivated genera.*

ILLES, Tom. Děti a drogy: fakta, informace, prevence. 2., upr. vyd. Praha: ISV, 2002. Drogy. ISBN 80-85866-50-1.

IMLAUFOVÁ, Petra a Karel NEŠPOR. Dítě a "energy drink". Přírodovědecký časopis Vesmír [online]. 2008, (87), 1 [cit. 2023-05-16]. ISSN 1214-4029. Dostupné z: <http://casopis.vesmir.cz/clanek/dite-a-energy-drink>

KALINA, K. a kol. Devět rad, jak ušetřit. Praha: o.s. SANANIM a A.N.O., 2003.

KALINA, Kamil. Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády České republiky, c2003. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6

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

KRÁLÍKOVÁ, Eva. Diagnóza F17: závislost na tabáku. Praha: Mladá fronta, 2015. Aeskulap. ISBN 978-80-204-3711-2.

Kratina, T. (2017). Kratom—Specifikace nové návykové látky v Evropě. *Drugs & forensics Bulletin Národní protidrogové centrály*, 23(4).

KUBÁNEK, Vladimír. Tabák a tabákové výrobky: (historie, pěstování, zpracování, legislativa). 1. vyd. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399- 898-1

KUDRLE, K. Úvod do bio – psycho – socio – spirituálního modelu závislosti. In KALINA, K. et al. *Drogy a drogové závislosti 1: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, ISBN 80-86734-05-6.

Kulhánek, A. (2019, 6. 6.). *Nové trendy v užívání tabáku*, 14. ročník AT konference, Seč.

KULHÁNEK, A., BAPTISTOVÁ, A., ORLÍKOVÁ, B. Nikotinové sáčky: nový fenomén na trhu nikotinových a tabákových výrobků v České republice. *Adiktol. prevent. léčeb. praxi*. 2022; 5 (1), 26–33; <https://doi.org/10.35198/APLP/2022-001-0003.>

MADIO z.s. o Madio. Madio.cz [online]. 2020 [cit. 31. 5. 2023]. Dostupné z: <https://www.madio.cz/>

MAHDALÍČKOVÁ, Jana. Víme o drogách všechno?. Praha: Wolters Kluwer, 2014. ISBN 978-80-7478-589-4.

MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ, et al. Prevence rizikového chování ve školství. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-392-1.

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

MIOVSKÝ, Michal. Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-80-87258-74-3.

Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023

NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-831-7.

NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

NEŠPOR, Karel. Vaše děti a návykové látky. Praha: Portál, 2001. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-515-6.

RADIMECKÝ, Josef, JANÍKOVÁ, Barbara a DANĚČKOVÁ, Tereza. Prevence a adiktologie pro odborníky pracující v ústavní výchově a preventivně výchovné péči. Praha: Centrum adiktologie PK 1. lékařské fakulty a VFN, Univerzita Karlova, 2007. 1. vyd.

Rámcové vzdělávací programy pro základní vzdělávání [online], 2021. Praha: MŠMT. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/> [cit. 30. 5. 2023]

SOBOTKOVÁ, Veronika. Rizikové a antisociální chování v adolescenci. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.

SZASZ, Thomas. Drogy: historie jedné hysterie. Olomouc: Votobia, 1997. Malá díla. ISBN 80-7198-201-6.

ŠTABLOVÁ, Renata. Návykové látky a kriminalita. Vyd. 2. upr. Praha: Policejní akademie České republiky, 1995. ISBN 80-85981-07-6.

ŠŤASTNÁ, Lenka a Matúš ŠUCHA, ed. Problémy související s užíváním drog u dětí do 15 let: [monografie]. Praha: Centrum adiktologie, Psychiatrická klinika, 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova v Praze, 2010. ISBN 978-80-254-6806-7.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VOSTŘELOVÁ, Z., VAJDLOVÁ, D., VACEK, J., MRAVČÍK, V. Užívání a informovanost o kratomu: dotazníková šetření mezi vysokoškolskými studenty. Adiktol. prevent. léčeb. praxi. 2021; 4(3), 142–148; doi: 10.35198/APLP/2021-003-0001.

YOUCHA, Geraldine. Drugs, alcohol, and your children: how to keep your family substance-free. New York: Crown, 1989. ISBN 0-517-57102-1.

ZÁBRANSKÝ, Tomáš. Drogová epidemiologie. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0709-4.

Seznam příloh

Příloha 1 Seznam grafů	65
Příloha 2 Seznam tabulek	66
Příloha 3 Návrh preventivního materiálu	67
Příloha 4 Vzor informovaného souhlasu pro školy	68
Příloha 5 Anotace	69

Příloha 1 Seznam grafů

Graf 1 pohlaví respondentů (zdroj: autor práce)	37
Graf 2 Bydliště respondentů (zdroj: autor práce)	38
Graf 3 Setkání s pojmem návykové látky (zdroj: autor práce)	38
Graf 4 Zkušenost s alkoholem (zdroj: autor práce)	40
Graf 5 Frekvence užití alkoholu (zdroj: autor práce)	42
Graf 6 Zkušenost s tabákovými a nikotinovými výrobky (zdroj: autor práce)	44
Graf 7 Frekvence užití výrobku (zdroj: autor práce)	45
Graf 8 Účinky výrobku obsahující nikotin (zdroj: autor práce)	46
Graf 9 Zkušenost s návykovými látkami-dívky (zdroj: autor práce)	50
Graf 10 Zkušenost s návykovými látkami-chlapci (zdroj: autor práce)	50
Graf 11 Zkušenost s návykovými látkami-vesnice (zdroj: autor práce)	51
Graf 12 Zkušenost s návykovými látkami-město (zdroj: autor práce)	52

Příloha 2 Seznam tabulek

Tabulka 1-Návrh obsahu MPP pro prevenci v adiktologii pro 5. ročník (zdroj: Miovský, 2012)

31

Tabulka 2 Očekávané výstupy (zdroj: RVP ZV, 2021)

32

PROČ?

NEPÍT ALKOHOL

- hrozí nebezpečí onemocnění jater
- riziko poškození mozku
- zvyšuje agresivitu
- vyvolává nepřiměřené reakce



NEKOUŘIT CIGARETY

- riziko plicního onemocnění
- hrozí poškození zubů a dásní
- hrozba rakoviny plic
- kouření urychluje stárnutí pleti



NEKOUŘIT MARIHUANU

- zhoršené soustředění
- výkyvy nálad
- problémy s pamětí
- ztráta motivace
- úzkostné až panické stavy
- narušené vnímání času
- hrozí nárůst váhy z důvodu nekontrolovatelného přejídání



Příloha 4 Vzor informovaného souhlasu pro školy



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci

Informovaný souhlas o provádění výzkumu

Souhlasím, aby se naše škola zúčastnila výzkumného šetření, které je součástí diplomové práce s názvem **Zkušenost žáků 5. ročníku s návykovými látkami – rizikové užívání**. Výzkumné šetření bude realizováno Lucií Sedláčkovou, studentkou oboru Učitelství 1. stupně a speciální pedagogika na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Diplomová práce je psána pod Ústavem speciálněpedagogických studií a vedoucím diplomové práce je doc. Mgr. Michal Růžička, Ph.D.

Výzkum proběhne formou internetového dotazníku. Jedná se o **anonymní** dotazník. Cílem výzkumu je zmapovat zkušenosti žáků 5. ročníku s návykovými látkami. Výsledná data budou použita pouze pro účely výzkumného šetření v rámci diplomové práce a informace nebudou poskytnuty dalším osobám.

Název a adresa školy:

V

dne

Podpis ředitele školy

Příloha 5 Anotace

Jméno a příjmení:	Lucie Sedláčková
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	vedoucí práce: doc. Mgr. Michal Růžička, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Zkušenost žáků 5. ročníku základní školy s návykovými látkami-rizikové užívání
Název práce v angličtině:	Experience od 5th grade primary school pupils with addictive substances-risky substance use
Anotace práce:	Diplomová práce je zaměřena na problematiku návykových látek u žáků 5. ročníku základní školy. Práce dále popisuje některé z vybraných návykových látek, se kterými žáci nejvíce experimentují. Zabývá se příčinami a důvody, proč mladiství začínají zkoušet drogy. A na toto téma navazuje prevence. Práce zahrnuje analýzu výsledků dotazníkového šetření, které probíhalo na vybraných základních školách ve městě Zlín a jeho okolí. V tomto dotazníkovém šetření bylo zjištěno že s návykovými látkami má zkušenost velký počet žáků 5. ročníku. Z toho důvodu autorkou byl navržen preventivní informační plakát s riziky užívání některých návykových látek, které se objevily ve výsledcích výzkumu.
Klíčová slova:	Návykové látky, drogy, alkohol, tabák, dospívající, mladší školní věk, prevence, rizikové užívání, rizikové chování
Anotace v angličtině:	The diploma thesis focuses on the issue of addictive substances among 5th-grade elementary school students. The thesis further describes some of the selected addictive substances that students experiment with the most. It addresses the causes and reasons why young

	<p>people start experimenting with drugs, followed by prevention on this topic. The thesis includes an analysis of the results of a questionnaire survey conducted in selected primary schools in the city of Zlín and its surroundings. This questionnaire survey revealed that a large number of 5th-grade students have experience with addictive substances. For this reason, a preventive informational poster highlighting the risks of using certain addictive substances that emerged from the research results was proposed by the author.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Addictive substances, drugs, alcohol, tobacco, adolescents, younger school age, prevention, risk-taking, risky behaviour
Přílohy vázané k práci:	5
Přílohy k práci:	5
Rozsah práce:	70
Jazyk práce:	český