

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Natálie Zemánková

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Fenomén závislosti v životě jedince – Případová studie

The phenomenon of addiction in an individual's life – A case study

Natálie Zemánková

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Fenomén závislosti v životě jedince – Případová studie vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 6. 12. 2019

A handwritten signature in cursive script, reading "Lenka Šuková", written over a horizontal dotted line.

podpis

Mé poděkování patří zejména vedoucí mé bakalářské práce PaedDr. Evě Marádové, CSc., za její cenné rady, věcné připomínky, trpělivost a ochotu, kterou mi během psaní práce věnovala. Ráda bych touto cestou ráda poděkovala i mému respondentovi, který byl za všech okolností vstřícný, milý a ochotný odpovídat na všechny mé všetečné otázky.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce řeší otázku vzniku a rozvoje závislosti metodou případové studie, zachycující drogovou kariéru vybrané osoby. Předkládá analýzu faktorů, které se podílejí na vzniku a vývoji závislosti, a které mohou mít preventivní efekt. V praktické části zkoumá dvacetileté období respondentova života, během kterého si prošel několika fázemi závislosti na hned několika návykových látkách. Cílem práce je odhalit, které faktory ovlivnily respondentovo závislostní chování a zároveň určit životní milníky a události, které měly zásadní vliv na vývoj dlouholeté závislosti i na následnou dlouholetou abstinenci, která přetrvává dodnes.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Návyková látka, závislost, rizikové faktory, životní milníky, abstinence

## **ANNOTATION**

This bachelor thesis deals with the question of the origin and also further development of an addiction using the method of case study. This case study is showing a journey of addiction of one particular person – an addict. The study is submitting an analysis of factors that are determining the origin and also the development of the addiction. The focus is also on the factors that have the ability of preventing the addiction itself. The practical part of this thesis deals with twenty years of the respondent's life during which he underwent several stages of addiction using different types of addictive substances. The aim of this thesis is to detect which factors influenced or determined respondent's addictive behaviour and also to establish milestones and events in his life that had fundamental influence on the development of his long-standing addiction and his consecutive abstinence that prevails until today.

## **KEYWORDS**

Addictive substance, addiction, risk factors, life milestones, abstinence

## Obsah

1	Úvod .....	7
2	Závislost .....	8
2.1	Fáze závislosti .....	9
2.1.1	Experimentace .....	9
2.1.2	Pravidelné užívání .....	10
2.1.3	Nebezpečné bažení .....	10
2.1.4	Konečné stádium závislosti .....	11
2.2	Druhy závislostí .....	11
2.2.1	Nelátková závislost.....	11
2.2.2	Látková závislost .....	11
3	Faktory možného vzniku závislosti .....	17
3.1	Faktory prostředí.....	17
3.1.1	Rodina.....	17
3.1.2	Škola.....	19
3.1.3	Lokalita.....	20
3.2	Osobnost jedince a rozvoj závislostí.....	21
3.2.1	Dospívání.....	21
3.2.2	Dítě s problémovým chováním .....	22
3.2.3	Špatný prospěch ve škole .....	23
3.2.4	Problémy s návykovými látkami u rodičů.....	23
3.2.5	Problémy v rodině .....	23
3.3	Vliv dostupnosti návykové látky .....	24
4	Prevence závislostního chování.....	26
4.1	Primární prevence .....	26

4.2	Sekundární prevence.....	27
4.3	Terciální prevence (Harm reduction).....	27
5	Shrnutí teoretické části .....	28
6	Úvod praktické části .....	29
6.1	Cíle praktické části.....	29
6.2	Metodologie výzkumu .....	29
6.3	Způsob získávání informací.....	30
7	Případová studie .....	31
7.1	Faktory prostředí.....	33
7.1.1	Rodina.....	33
7.1.2	Škola.....	35
7.2	Osobnostní charakteristika respondenta .....	36
7.3	Vliv dostupnosti návykové látky .....	39
7.4	Životní milníky .....	42
8	Shrnutí praktické části .....	45
9	Závěr.....	47
10	Seznam použitých informačních zdrojů .....	49
11	Seznam příloh.....	52

# 1 Úvod

Tématem bakalářské práce je Fenomén závislosti v životě jedince. Toto téma jsem si vybrala, jelikož mě dlouhodobě zajímá. Závislost je celospolečenský problém, o kterém by se mělo, podle mého názoru, více mluvit. Lidé bojující se závislostí se za tuto skutečnost často stydí a společnost na závislé někdy nahlíží skrz prsty, a to i přes skutečnost, že závislost je nemoc, která má své místo v Mezinárodní klasifikaci nemocí. Práce se snaží poukázat na to, jak snadný a plíživý je vznik závislosti, ke kterému nedochází ze dne na den, a že zde hlavní roli hraje souhra několika faktorů, působících na jedince.

Cílem práce je odhalení konkrétních faktorů, které během respondentova života podpořily či utlumily jeho závislostní chování a určení životních milníků a zlomových situací, které měly vliv na vývoj dlouholeté závislosti a konečnou dlouhodobou abstinenci.

Práce je rozdělena do dvou částí. První, teoretická část, se odkazuje na odbornou literaturu, týkající se zejména návykových látek, závislosti a vývojové a sociální psychologie. Účelem teoretické části práce je nastínění probírané problematiky, popis fází a druhů závislosti, určení faktorů možného vzniku závislosti a vzhled do možností a druhů prevence.

Na teoretickou část navazuje část praktická, pro kterou byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu, konkrétně případová studie, ve které bude vedena diskuze na základě informací získaných od respondenta během společných konzultací, týkajících se faktorů a událostí, které ovlivnily jeho cestu k závislosti i k následné abstinenci.

Vzhledem k tomu, že se v mém okolí objevuje několik osob, pohybujících se nad propastí závislosti, netrvalo mi dlouho najít respondenta. Rozhodla jsem se toto téma demonstrovat na respondentovi, který si v průběhu dvaceti let dokázal vytvořit závislost nebo alespoň návyk na hned několika návykových látkách, ale podařilo se mu z těchto závislostí vymanit a dnes žije normálním životem. Michal S. je velice ochotný a nevadilo mu se mnou sdílet intimní informace ze svého života, proto jsem jako respondenta vybrala právě jeho.



## 2 Závislost

Závislým se člověk může stát téměř na čemkoli. Ať už se jedná o závislost nelátkovou, kdy tento stav není podmíněn žádnou substancí, či o závislost látkovou, kdy zde hraje roli nějaká konkrétní návyková látka. Ne každý dokáže svou závislost přiznat. Buď si ji sám nedokáže přiznat, anebo se za ni často i stydí jako za jakousi slabost či osobní selhání. Proto je důležité zdůraznit, že závislost je nemoc, která má své zastoupení v Mezinárodní klasifikaci nemocí, a tudíž je z lékařského hlediska vnímána jako jakákoliv léčitelná nemoc. Stejně jako každá nemoc má svá specifika a kritéria, podle kterých ji lze diagnostikovat. Pokud člověk splnil za poslední rok následující kritéria, můžeme říci, že se u něj již rozvinula závislost a lze tohoto člověka považovat za závislého. Těmito kritérii jsou: silná touha užít návykovou látku, neschopnost ovlivnění začátku, konce či množství užívané látky, užití látky ke zmírnění abstinčních příznaků, nutnost zvýšení dávky v důsledku rostoucí tolerance, snížená kontrola chování při manipulaci s touto látkou a zanevření či zanedbání svých dřívějších zájmů a aktivit, a to i přes negativní následky, prokazatelně způsobené užíváním. (ÚZIS ČR, 2018)

Pro to, aby vznikla závislost, je nutné, si nejdříve vytvořit návyk. Navyknutí na různé návykové látky začíná velice nenápadně, ovšem o to snazší je si ho vytvořit. Göhlert a Kühn (2001) ve své knize uvádějí čtyři teze, které popisují důvody, jež mohou vést k návyku a později i k závislosti.

První teze tvrdí, že člověk, jakožto bytost orientovaná na potřebu, vyžaduje uspokojení. Pokud tedy nemá dostatečný počet podnětů pro vlastní uspokojení, může se uchýlit ke snadnému řešení a snažit se tuto deprivaci zmírnit užitím návykové látky.

Teze druhá definuje člověka, jako bytost zodpovědnou sama za sebe, která pochopením sama sebe rozvíjí jeho životní tematiku, jež ovlivňuje i jeho chování. Tudíž čím nižší schopnost realizovat svou životní tematiku člověk má, tím spíše je odkázán na nahrazující rekvizity. Jednou z mnoha takových rekvizit se může bez problému stát i návyková látka.

Ve třetí tezi je člověk představován jako „nedokonalá bytost“, která se neobejde bez pomocných prostředků. Této úlohy se však může ujmout i návyková látka.

A konečně čtvrtá teze zmiňuje, že návykové látky mohou být použity jako forma pomoci při překonávání nesnadných životních událostí. Jejich funkcí může být zmírnění bolesti, stav uvolnění, změna vnímání reality, zlepšení nálady ...

## **2.1 Fáze závislosti**

Jednotlivé fáze se v odborné literatuře různí konkrétními názvy, nikoli však obsahem. Jedná se o čtyři fáze, či stupně vývoje závislosti. U každého mohou tyto procesy probíhat jinak dlouhou dobu a za jiných okolností, nicméně konečná závislost hrozí každému. Není vždy snadné zařadit uživatele do konkrétní fáze, jelikož pohled pozorujícího a závislého se může diametrálně odlišovat.

### **2.1.1 Experimentace**

Podle Hajného (2001) je experimentování a risk důležitou a vzrušující částí dospívání. Zkoušením nových věcí dokazujeme sobě i ostatním, kdo vlastně jsme, co chceme a co nechceme. Experimentace s návykovými látkami je tudíž jen dalším novým způsobem zkoušení a jedinec ji může přirozeně opustit.

První experimenty s návykovými látkami se podle studií objevují již okolo dvanáctého roku života. Pořadí návykových látek odpovídá míře, do jaké jsou jednotlivé látky sociálně a kulturně tolerovány. Zpravidla je to pořadí: tabák – alkohol – marihuana – ..., které se ale ovšem může s každým případem lišit.

Počátky experimentace s sebou ovšem nesou i značná rizika. Důsledkem nedostatečných zkušeností s návykovou látkou může snadno dojít k předávkování, užití látky v rizikovém momentu může vést k opakovanému užívání a následné závislosti – ve chvíli nějaké krize či neúspěchu může případný experiment nabídnout cestu z nepříjemných pocitů. Nezanedbatelné riziko přináší i např. jízda autem či na motocyklu pod vlivem alkoholu či jiné návykové látky ovlivňující vnímání.

Většina jedinců skončí ve stádiu experimentace, po prvním nebo několikátém pokusu. Ovšem závislost ohrožuje nejvíce ty děti, které nemohou prožít to, co jim poskytnou účinky nějaké látky-bez ní. Dále jsou velice ohrožené děti, v jejichž okolí je užívání návykových látek běžnou či dokonce oceňovanou normou. Tito jedinci často plynule přejdou do další fáze, kterou je sociální užívání.

### **2.1.2 Pravidelné užívání**

V této fázi, kdy jedinec začne vyhledávat návykovou látku častěji či pravidelně, se již nejedná o experiment a rapidně stoupají rizika s tím spojené. Naše tělo se naučí spojit si užití návykové látky s příjemným pocitem, což má za následek častější vyhledávání dané látky. Monika Plocová (2011) tuto fázi nazývá Sociální užívání a tvrdí, že se v této fázi již začíná projevovat závislost. Návyku se začíná přizpůsobovat denní režim a často i přátelé (objevují se noví přátelé se společnými zájmy). Nezřídka kdy se v důsledku snížení pracovního výkonu, či fungování pod vlivem, začínají objevovat první problémy ve škole či v zaměstnání, díky kterým se mohou množit konflikty s okolím – v rodině, v práci, s přáteli, ... Uživatel proto čím dál více vyhledává osoby, které s ním sdílí jeho zájmy a u kterých nachází pochopení. (Čtyři fáze rozvoje závislosti, 2019)

Konečným stádiem pravidelného užívání je užívání každodenní. V tuto chvíli je již velice obtížné se z tohoto již závislostního chování vymanit. Vyžadovalo by to razantní změnu v životním stylu i v prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje. (Hajný, 2001)

### **2.1.3 Nebezpečné bažení**

V této fázi se mozek již přizpůsobuje zvýšeným koncentracím dopaminu uvolňovaným díky návykové látce. Následkem je nedostatečný účinek po aplikaci běžné dávky, doprovázen neustálou a silnou touhou po látce, která když není uspokojena, je tento stav doprovázen nepříjemnými subjektivními pocity jako je nespavost, podrážděnost či únava. Přichází tak potřeba stálého zvyšování dávky. (Čtyři fáze rozvoje závislosti, 2019)

Podle Marádové (2006), která tuto fázi nazývá Problémové užívání, si uživatel již uvědomuje, že začal mít s užívanou látkou problémy, které se na sebe vzájemně neustále nabalují. Pokud se tento jedinec pokusí zjistit, zda se v jeho případě, již jedná o závislost nebo má svoje užívání pod kontrolou, a začne abstinovat, obvykle bez své dávky několik dní vydrží, čímž sám sobě dokáže, že své užívání drží pevně v moci. Jedná se ovšem o nepravdivou interpretaci, při čemž počet dní, které vydržel abstinovat je zároveň maximum, které byl schopen vydržet.

V této fázi znamená abstinence odvykací léčbu, pro kterou je vhodné vyhledat odborníka. V případě, že tak uživatel neučiní, dopadne tak velice pravděpodobně až do konečného stádia závislosti.

### **2.1.4 Konečné stádium závislosti**

Do dalšího stádia závislosti se dostane člověk, který přesto, že pociťuje problémy finanční, rodinné, vztahové, zdravotní ..., pokračuje s užíváním i přesto dál. (Hajný, 2001)

Člověk, který propadl až do samotné závislosti má jedinou touhu – navodit si příjemný stav. Ztratil kontrolu nad vlastním životem a svobodu, kterou mu návyková látka kdysi dodávala, mu nyní také vzala. Je nucen k neustálému zvyšování dávky a pro její opatření je schopen udělat cokoli, včetně nelegálního chování. Ocítá se ve spirále, ze které je velice obtížné se vymanit. (Čtyři fáze rozvoje závislosti, 2019)

## **2.2 Druhy závislostí**

### **2.2.1 Nelátková závislost**

Pojem nelátková závislost označuje závislosti, které nejsou podmíněné žádnou substancí. Nelátkovou závislost lze získat téměř na jakémkoli chování. Zatímco při látkové závislosti se do těla vpravují látky, které způsobují určité žádoucí účinky, při nelátkové závislosti se v těle aktivují látky, které jsou člověku vlastní (např. morfin, adrenalin, endorfíny, amfetaminy, ...)

Příkladem nejčastějších nelátkových závislostí jsou například workoholismus (závislost na práci), závislost na jídle, gambling (patologické hráčství), či netolismus (závislost na virtuální realitě).

Při odnětí závislého chování se dostávají abstinenční příznaky podobné abstinenčním příznakům při odnětí návykové látky. Člověk trpí vnitřním neklidem, úzkostnými stavy, nespavostí, srdečními obtížemi apod. (Röhr, 2015)

### **2.2.2 Látková závislost**

Tento pojem označuje závislost na působení určitých substancí. Některé z těchto látek jsou užívány i jako léky a z toho důvodu se používá pojem „látková závislost“.

Každá látková závislost je brána jako nemoc, která má své zastoupení v Mezinárodní klasifikaci nemocí jako „Poruchy duševní a poruchy chování způsobené psychoaktivními látkami“. Je charakterizována třemi faktory, přičemž silné zastoupení všech těchto faktorů není nezbytně nutné.

Jedním z těchto faktorů je psychická závislost, která způsobuje nutkavou potřebu tak silnou, že si je jedinec schopen látku obstarat prakticky jakýmkoli způsobem. Psychická závislost je uživateli často podceňována a daleko větším „strašákem“ je pro ně závislost fyzická, která se při abstinenci, či při podání antagonisty dané látky, projevuje výskytem somatických projevů. Ovšem fyzická závislost je daleko lépe zvládnutelná. Fyzické závislosti je možné se relativně rychle zbavit. Abstinenci sice provází velice nepříjemné stavy zahrnující horečky, křeče, zvracení, blouznění, ..., nicméně tělo lze detoxikovat během několika dnů či týdnů, podle stupně závislosti. Naproti tomu léčba psychické závislosti vyžaduje terapii na několik měsíců až let. Uživatel si musí vypěstovat pevnou vůli, sílu ke změně životního stylu a přehodnotit svůj žebříček hodnot. Touha po návratu k návykové látce ho však může pronásledovat celý život. Dalším faktorem charakterizujícím látkovou závislost je tolerance, která se při dlouhodobém užívání látky zvyšuje, a tudíž je uživatel nucen zvyšovat i svou běžnou dávku. (Klenerová, Hynie, 2002)

Návykové látky jsou takové látky, které nějakým způsobem ovlivňují naši psychiku a vnímání a mohou vyvolat závislost. Tyto látky mohou být přírodní anebo mohou vznikat synteticky. Návykových látek kolem sebe máme nepřeberné množství, ovšem většina z nich je kulturně přijatelných, naší společností tolerovaných a volně prodejných. Jedná se například o alkohol, kávu, tabák, většinu léků na předpis apod. Závislost může vzniknout na kterékoliv z návykových látek, nicméně ve spojení se závislostí se všem vybaví spíše nelegální návykové látky, které jsou laickou veřejností nesprávně označovány jako „drogy“. (Marádová, 2006)

Mají svou tradici již v dávné historii. Pro své účinky, kterými mohla být dobrá nálada, uvolnění anebo také úleva od bolesti, byly lidmi vyhledávány od nepaměti. Nejdříve se jednalo pouze o látky, které bylo možné získat v přírodě, ovšem postupem času a zvyšující se poptávkou se tyto látky začaly vyrábět i synteticky a rozšířily se po celém světě. (Marádová, 2006)

Podle poslední Výroční zprávy o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2017 užilo nějakou nelegální návykovou látku 31,2 % dotázaných osob ve věku 15-64 let. (Výroční zpráva o stavu ve věcech drog, 2018)

## **Vybrané návykové látky**

### **Alkohol**

Alkohol je legální, a tudíž i snadno dostupná návyková látka. Česká republika se celosvětově řadí do přední příčky spotřeby alkoholu na osobu. Podle Výroční zprávy o stavu ve věcech drog (2018) se přibližně 1,6 mil. osob nachází v riziku vzniku problémů spojených s alkoholem. Vzhledem k tomu, že ve většině českých domácností je alkohol nadužívanou a společensky přijatelnou návykovou látkou, není výjimkou, že se k jeho užívání běžně dostanou děti a mladiství. Při posledních kontrolách dodržování zákazu prodeje alkoholu a tabáku mladistvým došlo v 10 % případů k porušení tohoto zákazu. (ČOI, 2019)

Účinek alkoholu bývá při užití malé dávky povzbudivý, ale výjimkou není ani dostavení depresivního stavu, úzkosti či agrese. Po požití alkoholu často dochází ke ztrátě zábran jak v jednání, tak i v mluveném projevu. Se zvyšující se dávkou alkoholu se postupně zpomaluje mozková činnost, což má za následek narušení paměti či rovnováhy. Dlouhodobé užívání alkoholu může mít za následek poškození jater, mozku, srdce, žaludku, slinivky, střev a dalších orgánů a se stále se zvyšující hladinou alkoholu v krvi se může dostavit kóma či dokonce i smrt, přičemž smrtelná dávka alkoholu v krvi je odhadována na 3,5 ‰-5 ‰. (Illes, 2002)

Podle Jellinekova popisu jsou na klinikách rozlišována čtyři stádia vývoje závislosti na alkoholu. Jsou jimi stádium počáteční, varovné, rozhodné a konečné. (Kalina, 2003)

## **Marihuana**

Marihuana je léčivá, ale také psychotropní látka, která se získává ze sušených rostlin konopí. Nejvýznamnější látky obsažené v marihuaně jsou THC (delta-9-tetrahydrokanabinol), CBD (kanabidiol), CBC (kanabichromen) a CBN (kanabinol). Užívá se buď kouřením, přičemž účinek se dostaví do několika sekund až minut a trvá asi 3 hodiny, nebo orálně, jako součást jídla či nápoje. V tomto případě se účinek dostaví obvykle až za několik hodin. Účinky marihuany bývají podobné stavu po požití alkoholu. Může se dostavit pocit uvolnění, dobré nálady, příjemné opilosti, ovšem na každého může tato látka účinkovat jinak a dostavit se mohou i nepříjemné stavy jako je úzkost, panika či agrese. Užívání marihuany nepříznivě ovlivňuje funkci mozku, plic, srdce či reprodukčních orgánů. (Illes, 2002)

Dalšími látkami získávanými z konopí jsou hašiš a hašišový olej. Oba tyto produkty jsou užívány převážně kouřením a účinky, i škodlivým vlivem na lidský organismus, se dají přirovnat k marihuaně. Kalina (2003) uvádí, že hašiš může obsahovat až dvakrát více účinných látek než marihuana, což se odráží jak na účincích, tak zároveň i rizicích užívání. Zároveň však představuje nové technologie, pomocí kterých jsme schopni zvýšit poměr účinných látek i v marihuaně, čímž se prakticky mezi hašišem a marihuanou vyrovnává tento nepoměr.

Po otevření hranic po roce 1989 se do České republiky začaly, kromě jiného, dostávat i různé návykové látky. Jednou z nich byla také marihuana, která svůj největší boom zažila na přelomu tisíciletí. Lidé si ji spíše sami pěstovali, tudíž dostupnost byla téměř neomezená a nijak finančně náročná. Cena za gram se v tu dobu pohybovala od cca 200,- až po 500,-. Postupem času, kdy se zpřísnily zákony i kontroly, se pěstování marihuany přesunulo spíše do nelegálních pěstíren. Odtud je možné si zakoupit marihuanu podle širokého spektra parametrů. Rostliny jsou upravovány a šlechtěny tak, aby byl ovlivnitelný podíl THC a CBD a vzniká nepřeberné množství odrůd, přičemž gram si lze obstarat od 100,- až za několikanásobně vyšší cenu v závislosti na kvalitě odrůdy. V roce 2001 mělo podle výzkumu s marihuanou za život zkušenost 16% populace, kdy první zkušenosti uvádějí osoby již od 12 let. (Výroční zpráva o stavu ve věcech drog, 2001)

V roce 2019 mělo s marihuanou zkušenost 19% populace, ovšem jen za poslední rok. Specializovaná odvykácí a terapeutická centra navštívilo přibližně 1200 osob trpících problémovým užíváním marihuany). (Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost, 2019)

### **Pervitin (Metamfetamin)**

Pervitin je u nás velice rozšířená návyková látka, vyskytující se ve formě bílého až hnědého prášku, která se užívá buď šňupáním, nebo injekčně. Jeho účinky jsou, stejně jako u všech stimulantů, povzbudivé. Tělo se zalije energií, sebejistotou a pocitem štěstí. Kalina (2003) dodává, že pervitin významně ovlivňuje motorické a psychické funkce, způsobuje motorický neklid, navozuje stereotypní chování a urychluje tok myšlenek (kvantita přesahuje kvalitu). Užívání pervitinu snižuje chuť k jídlu, což může vést až k anorexii a potlačením únavy a pocitem nekonečné energie se může člověk setkat až s absolutním vyčerpáním.

Užívání pervitinu často vede k plicním, srdečním, jaterním či ledvinovým poškozením a také vážným psychickým poruchám. Uživatelé mohou trpět stihomamem, halucinacemi, nedůvěřivostí či podezíráním okolí, což může vést uživatele ke spáchání různých nepochopitelných činů (bezdůvodné napadání kolemjdoucích, sebevraždy, ...). (Illes 2002)

Pervitin je synteticky vyráběn ve varnách, odkud putuje do rukou dealerů, kteří ho prodávají dále. Jelikož jeho příprava není složitá, o jeho výrobu se snaží nepřeborný počet osob, včetně narkomanů samotných. To způsobuje znatelné výkyvy, co se týče kvality látky. Z ekonomických důvodů jsou do pervitinu přimíchávány jiné látky, které snižují jeho kvalitu. Výrobcům často stačí jakýkoliv prášek, který bude díky své barvě nerozeznatelný od pervitinu. V roce 2017 bylo odhadnuto 34,7 tisíc uživatelů pervitinu v České republice, z čehož nejvyšší zastoupení uživatelů (7100) se pohybuje v Praze. (Výroční zpráva o stavu ve věcech drog, 2018)



## **MDMA (Extáze)**

Psychotropní látka, která se řadí mezi stimulanty, stejně jako pervitin patří mezi tzv. budivé aminy, ovšem má své místo i ve skupině halucinogenů. Užívá se ve formě tablet a pilulek, které jsou často různě barevné a tvarované. Složení extáze se stále mění, tudíž její účinky jsou celkově nevyzpytatelné. Je často užívána na diskotékách a koncertech, pro svoje extrémně povzbudivé účinky. (Illes, 2002)

Po užití MDMA se většinou objevují pocity sounáležitosti, člověk se stává společenštějším a cítí silný pocit spojení a lásky, ovšem účinky extáze mohou být i velice nepříjemné mohou se dostavit pocity jako je stíhomam, děsivé halucinace, doprovázené úzkostnými pocity a zoufalstvím, ... Jelikož při působení této látky necítí člověk žádnou únavu, dochází k nadměrnému pocení a při nedostatečném přísunu tekutin může dojít k akutní dehydrataci, což může mít za následek i smrt. Po odeznění účinků se dostaví velká únava, někdy i depresivní a úzkostní stav. Výjimkou není ani toxická psychóza, a to i delší dobu po užití této látky. (Extáze, 2017)

## **LSD**

Jedná se o velice silný halucinogen, který se nejčastěji vyskytuje ve formě malých papírků s různými obrázky, které jsou touto látkou napuštěny, nebo ve formě krystalů. V obou případech se užívá orálně, rozpuštěním pod jazykem. Pro kýžený efekt stačí velice malá dávka, která může účinkovat 2-12 hodin. (Kalina, 2003)

Po aplikaci se dostaví halucinace, které mohou být jak vizuální, sluchové, čichové i hmatové, realita se značně zkreslí, může být narušena i soudnost uživatele (Například je přesvědčený, že umí létat.), ... Halucinace mohou být příjemné, ale také velice nepříjemné (tzv. badtrip). Účinky LSD jsou více než nevyzpytatelné, k čemuž také přispívají znatelné kvalitativní i kvantitativní výkyvy účinných látek. Může se dostavit dezorientace v čase i prostoru, paranoia, zmatenost, panika, či ztráta sebeovládání. I po několika měsících se může dostavit tzv. flashback, což je chvilkové vrácení se do stavu, ve kterém jsme byli po užití této látky. Fyzická závislost na LSD nebyla dokázána, nicméně při častém užívání se mohou objevit nezvratná poškození mozku. (Illes, 2002)

### **3 Faktory možného vzniku závislosti**

K závislosti nedochází ze dne na den. Je to relativně pomalý proces, který začíná velice nenápadně a plíživě. Pro to, aby si jedinec mohl „vypěstovat“ závislost, si nejdříve musí vytvořit návyk. Vytvoření návyku je ovšem velice snadné. Každý lidský život se skládá ze spousty návyků, a nejen z těch pozitivních. První návyky si každý z nás vytvořil již v útlém dětství, tudíž jsou pro nás absolutní samozřejmostí. V jistém slova smyslu, a s trochou nadsázky, by se dalo tvrdit, že člověk je „závislý na návycích“. Díky návykům je většina z nás schopna ráno vstát z postele a začít náš obvyklý den. Ovšem všechny tyto návyky bychom měli být schopni kontrolovat, což se při návyku na určitou návykovou substanci ne vždy daří.

U vývoje návyku na nějakou z návykových látek nelze hledat pouze jednotnou příčinu. Jedná se o kombinaci mnoha faktorů z okruhů prostředí, osobnosti jedince a dostupnosti samotné návykové látky, které se vzájemně ovlivňují a prolínají. Každý faktor se může projevovat buď pozitivně, nebo negativně, což ovlivňuje vznik návyku (sebehodnocení, přístup k návykovým látkám, vůle, ...). V případě, že převažují faktory, které podporují návyk, má tento jedinec vysoký potenciál stát se závislým. Zároveň mohou být tyto faktory také základem pro prevenci. (Göhlert a Kühn, 2001).

Je velice důležité zaobírat se závislostí komplexně, jako bio-psycho-sociálním onemocněním a při případné terapii brát v úvahu všechny tyto faktory. (Fišerová, 2000)

#### **3.1 Faktory prostředí**

Prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, je prvním z důležitých faktorů, které mohou pozitivně či negativně ovlivnit předpoklady ke vzniku závislosti. Dítě vyrůstající v úplné rodině, jemuž je věnováno dostatek pozornosti a lásky je méně rizikové než citově deprivované dítě z neúplné rodiny, vyrůstající mezi partou kamarádů ve vyloučené lokalitě.

##### **3.1.1 Rodina**

Rodina je primární skupina, do které se člověk narodí a předem se předpokládá, že právě od své rodiny bude dostávat dostatek lásky, podpory, ochrany a zázemí. V odborné literatuře bychom nejspíše pod definicí rodiny našli právě tato slova. Řezáč (1998) rodinu dokonce definuje jako skupinu osob, jejíž členové si poskytují bezpodmínečné uznání.

Všichni, kdo se do takové rodiny narodili, berou takovouto definici jako samozřejmost. Asi si nejspíš ani nejsou schopni uvědomit, jaké štěstí je potkalo. V mnoha rodinách tato definice ovšem tak úplně nemusí odpovídat realitě, a jelikož rodina je vždy výchozím bodem při následném vstupování do makrosociálního prostředí, je velice důležité, jaké hodnoty a návyky si z ní člověk převezme, protože ho budou následně provázet celý život.

Rodina má největší vliv na vývoj a výchovu dítěte a v každé rodině se setkáme s jiným způsobem výchovy. Ježková (2012) popisuje čtyři základní typy výchovy, které se v každé rodině prolínají v jiném poměru. Nešpor (1997) k těmto výchovám ještě doplňuje čtyři typy rodičů. Podle něj dobře vychovávají ti rodiče, kteří dokáží dítě přijímat, očekávají od něj zralé chování a poskytují mu jasná měřítká. Tento předpoklad splňuje kombinace přijímacího a omezujícího rodiče, tudíž tato dvojice by měla být jakýmsi ideálním vzorem pro výchovu.

Za optimální výchovu se považuje výchova demokratická. Demokratická výchova je založena na vzájemném respektu a férovém jednání. Podstatou této výchovy je především důvěra, upřímnost a komunikace, které učí dítě samostatnosti a zdravému sebevědomí. K tomuto typu výchovy se pojí tzv. přijímací rodič, který je s dítětem spokojen, vyhledává jej, má z něj radost, povzbuzuje ho a je citlivý vůči jeho potřebám a názorům.

Naproti tomu rodič omezující, kterého lze přiřadit k výchově autoritářské, jasně a pevně stanovuje pravidla a následky jejich porušení, a málokdy podlehne nátlaku či vynucování. Autoritářská výchova funguje na principu příkazů a zákazů. Dítě, procházející touto výchovou, které nemá v rodině žádný prostor k diskuzi a prochází si častým nátlakem ze strany autority, se stává nesamostatným, nesebevědomým, neschopným vlastního názoru a nezdědka kdy řeší své problémy agresí.

Opakem autoritářské výchovy je výchova shovívavá, spojená s tzv. povolným rodičem, který nevyžaduje žádné povinnosti a nevytváří na dítě žádný nátlak. Tato výchova je založena na benevolenci a odmítá trest v jakékoli formě, a to i v krajních případech. Vztah mezi dítětem a autoritou je založen zejména na emocích a nejsou na dítě kladeny žádné nároky ani požadavky. V případě této výchovy hrozí, že bude dítě emočně nestabilní, nespolehlivé a nezodpovědné.

Shovívavá výchova bývá někdy mylně zaměňována za výchovu zanedbávající. V případě zanedbávající výchovy a odmítajícího rodiče, sice na dítě také nejsou kladeny žádné nároky, ovšem postoj autority k dítěti je spíše odmítající, až lhostejný. V tomto případě mívá dítě nízké sebevědomí, špatné komunikační schopnosti a bývá introvertní.

### **3.1.2 Škola**

Škola je sekundární sociální skupina, jejíž vliv na dítě je často podceňován, někdy i samotnými učiteli. Stejně jako se většina z nás měla to štěstí narodit do milující rodiny, tak i většina z nás ráda vzpomíná na svoji paní učitelku z první třídy, se kterou jsme trávili jen o trochu méně času než se svou rodinou. To, co nás nenaučili rodiče, to nás naučila paní učitelka. Dokonce nám byla i ochotná pomoci ve věcech, které se netýkaly pouze školy, díky ní vládla ve třídě příjemná atmosféra, díky ní si nikdo nepřipadal méněcenný, protože každého dokázala za něco pochválit a nesnažila se někoho ponížit a díky ní jsme se do školy dokonce těšili. Toto chování ze strany učitele ovšem také není samozřejmostí a stejně tak, jak dokáže selhat rodina, dokáže selhat i učitel, na kterého často spoléháme.

Fakt, že mnoho dětí tráví ve škole více času než doma, dokazuje, jak silný může mít na dítě škola vliv, a to jak pozitivní, tak i negativní. Zejména záleží na učiteli, který určuje, zda bude ve třídě panovat harmonická atmosféra a vztah mezi jím a žáky bude založen na vzájemném respektu a vstřícnosti, či jestli budou děti do školy chodit s nechutí a strachem z další špatné známky nebo poznámky. Právě ono hodnocení může žáka velice ovlivnit. Dlouhodobý pocit neúspěchu může zapříčinit rezignaci a touhu zažít úspěch jinde. Proto je velice důležité také zdůrazňovat, byť malé úspěchy, a nejen upozorňovat na to negativní. (Hajný, 2001)

Škola se zaměřuje na eliminaci individuálních rozdílů a klade důraz na posílení kompetencí a vlastností, které odpovídají modelu úspěšného žáka. Očekávání, která škola od žáka má, mohou být pro některé žáky nedosažitelná a následné hodnocení jejich výkonu může ovlivnit sebepojetí žáka. (Vágnerová, 2012)

### 3.1.3 Lokalita

Lokalita je dalším, neméně důležitým faktorem, který může ovlivnit vztah jedince k návykovým látkám. Možnosti, které v dané lokalitě lidé mají, jsou velice důležité, ať se už jedná o kulturní či sportovní vyžití, o možnosti vzdělávání, či zdokonalování svých vědomostí a schopností. Dostupnost návykových látek je po celé republice srovnatelně neomezená, nicméně čím více možností ve využití svého volného času jedinec má, tím nižší je šance, že sáhne po návykové látce. Významným „přítelem“ zneužívání návykových látek je právě nuda a nevyužitý volný čas.

V oblasti zneužívání návykových látek jsou rizikové zejména vyloučené lokality. Vyloučené lokality jsou oblasti, které jsou obývány lidmi žijícími v nevyhovujících podmínkách. Často se jedná o lidi s nízkým vzděláním, bez zaměstnání, odkázané na sociální dávky, a tudíž o lidi finančně nezabezpečené. Obyvatelé žijící kolem těchto lokalit je většinou hodnotí negativně a staví se k nim odmítavě. Míra nežádoucích sociálních jevů jako jsou kriminalita, zneužívání návykových látek či dobrovolná nezaměstnanost je v těchto lokalitách vysoká. (Čada, 2015)

Nejvyšším počtem vyloučených lokalit disponuje Ústecký kraj, s počtem 89. V těsném závěsu jsou potom kraj Moravskoslezský a Karlovarský. Podle odhadů žije v těchto lokalitách napříč republikou kolem 100 tisíc obyvatel. (MPSV, 2015)

## **3.2 Osobnost jedince a rozvoj závislostí**

Vztah k návykovým látkám obecně je ovlivněn i samotným přístupem jedince. Tento přístup může být ovlivněn výchovou, sebepojetím i prostředím, ve kterém vyrůstá. Jsou ovšem faktory, které jsou ovlivnitelné jen těžko. Osobnostní rysy a vlastnosti jsou něco, s čím se člověk již narodí a za co může nejspíš jen genetika. Vlastností, která by mohla v budoucnu ovlivnit jedince při rozhodování, zda zkusit nějakou návykovou látku či ne, může být například zvědavost, která nás žene za dobrodružstvím. Pro mnoho závislých byla prvotním impulsem touha po něčem novém, co dosud nepoznali a co je zahalené určitým tajemstvím. Další takovou vlastností je například uzavřenost. Osoba, která si své pocity uzavírá sama v sobě, může najít (a nezdá se, kdy také najde) svůj „ventil“ ve formě nějaké návykové látky, skrze kterou se mu daří unikat realitě. To, jestli člověk propadne návykovým látkám, nezáleží samozřejmě pouze na vlastnostech, ovšem při rozhodování hrají nemalou roli. (Vágnerová, 2012)

### **3.2.1 Dospívání**

V tomto období mezi dětstvím a dospělostí jsou dospívající velice snadno zranitelní a ovlivnitelní. Nacházejí se v období, kdy si vytvářejí své názory, a to i na sebe sama, hledají odpovědi na existenciální otázky, snaží se být odlišní a jsou otevřeni novým zkušenostem. (Vágnerová, 2012)

Samotné otevření novým zkušenostem ovšem nemusí být vždy pozitivní. Balancování mezi dětstvím a dospělostí jedince často svádí k touze co nejrychleji dospět. Jeho nový pohled na svět se nemusí setkat s úspěchem u rodiny a tím mohou vznikat hádky a konflikty. Jedinci se otvírají nové možnosti a pociťuje touhu se odtrhnout od rodičů a stát se svobodným. Tento únik od rodiny většinou vede mezi partu vrstevníků, ve které nachází pochopení a uznání. V tuto chvíli se užití nějaké návykové látky může stát velice lákavým, a dokonce si jím lze vytvořit jisté uznání u kamarádů. Není proto s podivem, že první experimenty s návykovými látkami probíhají zejména během dospívání a mladšího dospělého věku. Z tohoto důvodu je prevence důležitá jak v rodině, tak i ve škole.

### **3.2.2 Dítě s problémovým chováním**

Nešpor (2011) tak označuje děti, které se chovají jinak, než jsme zvyklí nebo než jsme schopni akceptovat. Dítě, které vytváří pro nás nepříjemné situace, nazveme problémové a snažíme se mu ideálně vyhnout. Děti s problémovým chováním často neposlouchají, perou se a upozorňují na sebe všemožnými způsoby. Takovéto děti mívají často problém jak s rodiči, tak i s učiteli. V tuto chvíli dítě nemá prakticky žádné zastání, což je pro něj velice nepříjemné. Je vystaveno vyššímu riziku problémů s návykovými látkami, a to buď z důvodu snahy na sebe upozornit, nebo také z důvodu jakéhosi úniku od reality. Ovšem chování tohoto dítěte má vždy nějaký důvod. Je proto více než žádoucí tento důvod odhalit a následně mu přizpůsobit i druh prevence.

Jednou z možných příčin nežádoucího chování je lehká mozková dysfunkce. Děti s tímto problémem spojuje nepozornost, impulzivita a časté změny nálad. V důsledku toho jsou jejich školní výsledky většinou podprůměrné, a tudíž je dítě vystaveno i problémům s učením. V tomto případě je nutné zajistit mu klidné prostředí, ve kterém se mu bude lépe soustředit na jednu činnost, přizpůsobit intervaly práce individuálně vzhledem k potřebám dítěte a neváhat s pochvalou i za, pro nás, malé pokroky a úspěchy. Důležitá je také kvalitní komunikace rodičů se školou. Nešpor (2011)

Dalším z možných důvodů nemístného chování může být dítě zanedbávané, jehož citové potřeby nejsou uspokojovány. Zanedbané děti mají nedostatek základních potřeb a správných návyků, jako jsou hygiena, vyvážená strava, či informace. Těmto dětem se nedostává ani přirozené komunikace, v důsledku čehož mohou trpět nedostatečně rozvinutými vyjadřovacími schopnostmi. Dále dítě postrádá bližší citový vztah, který si postupem času může začít kompenzovat nějakou návykovou látkou. Zanedbané děti často pochází buď ze slabších sociálních rodin s několika sourozenci, nebo naopak ze zaopatřených rodin, kdy rodiče na dítě nemají čas, od malička je například odkládáno do jeslí, nebo se mu rodiče snaží svou nepřítomnost kompenzovat materiálními věcmi. Děti s tímto problémem se na sebe svým chováním většinou pouze snaží upoutat pozornost a získat něčí zájem. Nešpor (2011)

Důvody k problémovému chování může mít i dítě trpící strachem či úzkostí. Tyto pocity mohou být opodstatněné, ale také naprosto iracionální. Je však velmi důležité tento stav podchytit a snažit se dítěti nabídnout pomocnou ruku a pocit bezpečí, aby se tento pocit nesnažilo najít v návykových látkách. Nešpor (2011)

### **3.2.3 Špatný prospěch ve škole**

Špatný prospěch dítěte může způsobovat mnoho faktorů, od nepříznivého zdravotního stavu dítěte, přes školní nezralost až například k přeúčené lateralitě. Špatné známky mohou dítě v třídním kolektivu posunout do pozice neúspěšného, neperspektivního jedince, což může zapříčinit jeho vyčlenění z kolektivu. Vyčlenění z kolektivu a možná ztráta kamarádů je pro dítě velmi stresující a může nepříznivě ovlivnit jeho sebevědomí i případný únik od reality k návykové látce. Je proto důležité, aby i dítě, kterému se ve škole příliš nedaří, bylo chváleno za jiné úspěchy a sebemenší pokrok.

Dalšími rizikovými situacemi, kterým je potřeba věnovat pozornost a snažit se maximálně podpořit osoby, které se v nich právě nacházejí, mohou být například neúspěšné dokončení studia, nepřijetí na vybranou školu, či ztráta zaměstnání, kdy nejvíce hrozí ztráta režimu, zpohodlnění a nuda, což jsou často faktory, které často přimějí jedince sáhnout po nějaké návykové látce. (Nešpor, 2011)

### **3.2.4 Problémy s návykovými látkami u rodičů**

Při zneužívání návykových látek rodiči, jakožto vzory pro dítě, zde existuje vyšší riziko, že tyto látky bude chtít vyzkoušet i dítě. Vidí, že to dělají dospělí, chce rychleji dospět, či se ukázat před kamarády a pokud se látka nachází v jeho dosahu, není nic jednoduššího než si ji vzít. Není to ovšem pravidlem. Velice záleží také na tom, jak se ke svému užívání staví sami rodiče, a rodiče zároveň nejsou jediným dospělým vzorem, které dítě má. (Nešpor, 2011)

### **3.2.5 Problémy v rodině**

Pokud se rodina dlouhodobě potýká s nějakými problémy, které zasahují do života všech členů, jako je například tragická událost, rozvod, domácí násilí, ... Může být komfortním únikem od reality opět návyková látka. (Nešpor 2011).



### 3.3 Vliv dostupnosti návykové látky

Posledním okruhem jsou faktory týkající se samotné návykové látky. Roli zde hraje přístup jedince k návykovým látkám, dostupnost, ekonomická situace, potenciál návyku, ale také samotný požitek, který se po požití návykové látky dostaví a který se může u každého lišit. Přístup k návykovým látkám obecně je ovlivnitelný výchovou, z toho důvodu je velice důležité klást důraz a nepodcenit primární prevenci již od útlého věku. (Nešpor, 1997)

Příčinou stálého růstu zneužívání návykových látek je také, a to v největší míře, dostupnost. V dnešní době neomezených možností internetu není problém najít například postup vaření pervitinu s přesným seznamem, kde nakoupit potřebné ingredience či legálně zakoupit semínka marihuany a veškeré pomůcky potřebné k vyprodukování dané návykové látky. Tento fakt zapříčiňuje, že dealerem se dnes může stát prakticky kdokoliv. Výsledný produkt se často prodává mezi dealery dále a k cílovému uživateli se dostane až posléze. V případě pervitinu to často zapříčiňuje postupné znehodnocování látky. Dealeri pervitinu ředí různými bílými prášky, které jsou pervitinu na první pohled podobné (jedlá soda, prášek na praní, jiné léky...). Vytváří se ohromný počet sítí, které není pro policii snadné vystopovat. Přesto se každoročně podaří odhalit množství nelegálních varen pervitinu.

V distribuci České republiky také „napomáhá“ její umístění ve středu Evropy, díky kterému slouží jako průjezdné místo při mnohých mezinárodních cestách z východu na západ. Vzhledem k otevřeným hranicím je převoz, dovoz i odvoz nelegálních návykových látek téměř neomezený. Co se týče pervitinu, je však Česká republika bezkonkurenčně největším výrobcem v Evropě. Z 298 varen pervitinu, odhalených za rok 2017, se jich 264 nacházelo právě v ČR. (Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost, 2019)

V dnešní době by se dalo říci, že dostupnost není otázkou. Dostupnost návykových látek u nás je prakticky neomezená. Návykové látky jsou užívány ve všech sociálních sférách a skrz všechny věkové kategorie.

Dalším úskalím jsou tak zvané Designer drugs. Jsou to nové syntetické látky, jejichž výroba neporušuje zákon, neboť jsou tak nové a vznikají tak rychle, že ještě nejsou na seznamu zakázaných substancí. Jejich výroba se jen mírně liší od výroby známých, ilegálních návykových látek. Některé molekuly jsou však zaměněny a výsledkem je podobný zážitek, který ovšem nepředstavuje problémy se zákonem. Jelikož ale složení těchto látek znají pouze výrobci, je užívání těchto, byť zákonem stále povolených substancí, více rizikové než užívání známých, zakázaných látek. (Nové syntetické drogy, 2017)

## 4 Prevence závislostního chování

### 4.1 Primární prevence

Primární prevence je zaměřena na předcházení problému. Měla by probíhat z největší části v rodině. Rodiče by měli jít dítěti příkladem, měli by se snažit vštěpovat mu hodnoty, dbát na správnou výchovu a hlavně informovanost. (Nešpor 1997)

Významný vliv rodiny popisují i Göhlert a Kühn (2001), kteří ve své knize uvádějí několik rad, tipů a doporučení, jak primární prevenci v rodině správně aplikovat. Je například důležité uvědomit si, že není za všech okolností potřeba dítěti se vším pomáhat a je dobré postupně vyhodnocovat, které činnosti již dítě zvládne samo. Tím dítě nepřipravíme o radost z úspěchu a podpoříme jeho samostatnost. Samotná debata a poučení o škodlivosti návykových látek není zbytečná ani v raném věku. Vedení dítěte ke koníčkům, posilování sebedůvěry a poskytnutí bezpodmínečné lásky jsou další důležité aspekty, na které by se nemělo při výchově dítěte zapomínat.

Programy primární prevence probíhají také ve školách. Například podle Školního vzdělávacího programu ZŠ Rudná se prvky primární prevence objevují prakticky ve všech předmětech. Výuka je samozřejmě také doplněna o aktivity a programy zaměřené na primární prevenci. Jedná se o programy jako například Moderní je nekouřit, Nemoc jménem šikana, prevence poruch příjmu potravy, či samotná návštěva Drop-inu obohacená o přednášku.

Marádová (2006) dále dělí primární prevenci na specifickou a nespecifickou. Cílem specifické primární prevence je snažit se omezit a v nejlepším případě předejít výskytu společensky nežádoucího chování, k čemuž nám pomáhají specifické preventivní programy, které jsou zaměřeny na konkrétní formu rizikového chování a tím se odlišují od programů nespecifických, jejichž cílem je rozvoj harmonické osobnosti a podpora zájmů a talentu, včetně možnosti rozvíjení sportovních aktivit. Tyto programy by měly význam i ve chvíli, kdy by neexistovaly žádné sociálně patologické jevy, proto jsou velice žádoucí.

Jelikož se ale se sociálně patologickými jevy setkáváme, zahrnují tyto programy aktivity v oblastech prevence šikany, záškoláctví, delikvence a s ní spojené kriminality, násilí, intolerance, užívání návykových látek, netolismu, CAN a dalších.

## **4.2 Sekundární prevence**

„Sekundární prevence se provádí až po vzniku nemoci, ale ještě před tím, než nemoc způsobila poškození“ (Nešpor, 2011, s. 156).

Sekundární prevence spočívá v předcházení vzniku, rozvoji a přetrvávání závislosti u osob, které již danou návykovou látku vyzkoušely nebo u nich již dokonce vypukla i závislost. Sekundární prevence se dělí na tři základní léčby. Léčbu vedoucí k abstinenci, léčbu vedoucí ke kontrolovanému užívání a na léčbu s udržovací substitucí – v tomto případě je uživateli podávána substituční látka. Sekundární prevence se nevztahuje pouze na samotného uživatele, ale zároveň také na jeho rodinu a blízké. Využívají se zde i nemedicínské přístupy jako reedukace, resocializace, právní a sociální poradenství, ... (Kalina, 2003)

## **4.3 Terciální prevence (Harm reduction)**

Pojem Harm reduction tak jak ho chápeme dnes, vznikl v 80. letech 20. století, kdy reagoval na vysoký nárůst osob s HIV/AIDS. Význam programu Harm reduction spočívá, jak už název napovídá, ve snižování poškození a minimalizaci důsledků rizikového chování. Základní charakteristika tohoto pohledu na závislost je pragmatičnost. Neobjevuje se zde snaha o absolutní eliminaci zneužívání návykových látek, ale usiluje se o to, aby negativní důsledky tohoto rizikového chování byly co nejmenší. Model Harm reduction se zároveň snaží o ochranu celé společnosti před nežádoucími dopady užívání návykových látek. Má tři hlavní principy a strategie. Je alternativou k tradičním a jednostranným modelům užívání návykových látek a závislostí, považuje abstinenci za ideální výsledek, ale akceptuje také alternativy, které pracují s neabstijním klientem, a upřednostňuje nízkoprahový přístup. (Kalina, 2003)

Tento přístup se uplatňuje v sociálních službách, pro uživatele návykových látek a podnítil tak vznik nízkoprahových zařízení, výměnných a substitučních programů. U nás jsou k dispozici zařízení jako například Drop-in, Sananim, Whitelight nebo Magdaléna. V těchto centrech je uživatelům k dispozici bezplatné poradenství, možnost výměny použitých stříkaček za nové, možnost zprostředkování léčby, základní zdravotní ošetření, testování na infekční choroby, vysprechování, vyprání, ... (Kalina, 2003)

## **5 Shrnutí teoretické části**

Hned po úvodu se práce zabývá problematikou samotné závislosti, jejími fázemi, druhy a přináší podrobnější informace týkající se vybraných návykových látek. Dále jsou v práci analyzovány faktory, které mohou ovlivnit vývoj jedince a zároveň následný přístup k návykovým látkám. Pozornost je věnována třem hlavním faktorům, jimiž jsou faktory prostředí, jedince a samotné návykové látky. Umožňuje také vhled do možností a typů prevence od primární, probíhající již od útlého věku, až po harm reduction, která snižuje negativní dopady u již závislých.

## **6 Úvod praktické části**

Na teoretickou část navazuje část praktická, ve které bude vedena případová studie, týkající se bývalého narkomana a alkoholika, který se pod vlivem mnoha různých skutečností a faktorů dostal postupem deseti let až ke každodennímu užívání návykových látek, a který se z tohoto pomyslného dna dokázal zvednout. Nyní dlouhodobě abstinuje a žije relativně spořádaným životem. Málokdo by si tipoval, že právě tento nevýrazný muž má za sebou tak pestrou minulost.

### **6.1 Cíle praktické části**

Cílem praktické části je sledování příběhu zmiňovaného bývalého narkomana a alkoholika, odhalení faktorů, které ho ovlivnily na jeho cestě a životních milníků, které podpořily či utlumily jeho závislost a touhu po návykových látkách. Jako východisko pro tuto studii bude sloužit teoretická část, z níž vyplývá i část praktická.

### **6.2 Metodologie výzkumu**

Pro splnění cílů bude tato bakalářská práce využívat kvalitativního přístupu, vycházejícího z výpovědí respondenta. Jelikož se bude jednat o podrobné zkoumání života respondenta, jako nejlepší forma zpracování se jeví případová studie. Jak popisuje Hendl (2005, s.104), jedná se o „studium jednoho případu nebo několika málo případů“.

### **6.3 Způsob získávání informací**

Pro tento výzkum byly využity informace získané přímo z rozhovorů s respondentem Michalem S., které byly přepisovány. Jelikož není tento respondent sám od sebe moc sdílný a většinou odpovídal pouze na položené otázky, byly tyto rozhovory pro obě strany lehce náročnější. Proto byly rozhovory rozděleny do dvou konzultací, ve kterých byly kladeny velice podobné otázky, ovšem při každé konzultaci vyplynuly při stejných tématech nové skutečnosti. Obě konzultace trvaly přibližně dvě hodiny v Michalově bytě, kde se při probírání tak osobních věcí cítil nejlépe. Rozhovor byl veden spíše neformálně, s Michalem se známe od vidění, tudíž se oslovujeme tykáním. Otázky nebyly kladeny přesně v určeném pořadí, ale spíše byly voleny podle reakcí respondenta. Sám Michal o sobě tvrdí, že málokdy lže a před rozhovorem mu bylo zároveň kladeno na srdce, aby říkal jen pravdivé informace a na ty otázky, na které nebude chtít odpovědět, odpovídat samozřejmě nemusí. Často bylo zřejmé, že na určitou otázku není schopen nebo právě nechce odpovědět, proto byla tato otázka odsunuta na později nebo zůstala nezodpovězena.

## 7 Případová studie

Otázky pro rozhovor s respondentem byly sestaveny tak, aby se dotýkaly faktorů uváděných v teoretické části práce a aby podle nich bylo možné určit, které faktory ovlivnily právě jeho cestu k závislosti a k pokusům o abstinenci.

Pocházíš z úplné rodiny?

Máš nějaké sourozence?

Jak spolu vycházeli rodiče?

Jakým způsobem výchovy jsi byl vychováván?

Jak jsi byl trestán a odměňován?

Cítil jsi ze strany rodiny oporu?

Jaké povolání měli/mají tví rodiče?

Do kolika let jsi bydlel s rodiči?

Měla rodina tušení, že zneužíváš návykové látky?

Jak rodina reagovala, když to zjistila?

Do jaké školy jsi chodil?

Jaký jsi měl vztah se spolužáky?

Jaký jsi měl vztah s učiteli?

Stýkal ses se svými spolužáky i ve svém volném čase?

Jaký jsi měl prospěch?

Měl jsi kázeňské problémy?

Jak bys popsal sám sebe? (Své silné i slabé stránky, povahu, ...)

Jak vysoké máš podle sebe sebevědomí?

Myslíš, že je snadné tebou manipulovat?

Máš někoho, na koho se můžeš v každé situaci stoprocentně spolehnout?



Nudil ses často?

Co jsi dělal, když ses nudil?

Jaké jsi měl záliby a koníčky?

Vedli tě rodiče k nějakým sportům?

V jaké finanční situaci byla tvoje rodina?

Jak sis vydělával ty?

Měl jsi někdy finanční problémy?

Donutila tě někdy finanční tíseň krást nebo si obstarávat peníze jinou nelegální aktivitou?

Se kterou návykovou látkou máš první zkušenost?

Na které návykové látky sis vytvořil návyk?

Jaký nejhorší zážitek pod vlivem návykové látky si pamatuješ?

Od kolika do kolika let jsi pravidelně kouřil marihuanu?

Pamatuješ si na první zkušenost s marihuanou?

Jak jste se jako děti dostaly k marihuaně?

Co tě přimělo přestat?

Od kolika do kolika let jsi pravidelně pil alkohol?

Kdy sis uvědomil, že máš problém s alkoholem?

Co tě přimělo přestat?

Co tě vedlo k tomu zkusit pervitin?

Od kolika do kolika let jsi pravidelně užíval pervitin?

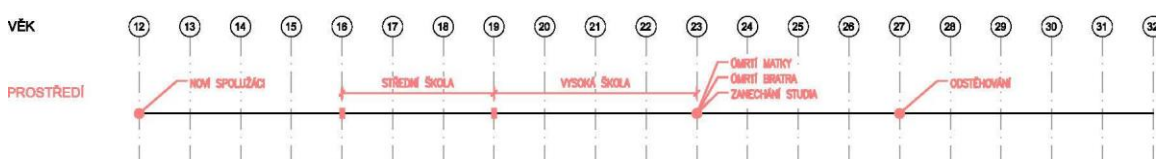
Kolik peněz jsi utratil denně za pervitin?

Co tě přimělo přestat?

S jakými dalšími návykovými látkami máš zkušenost?

Informace, získané během rozhovorů, byly přepsány a přepsané rozhovory detailně prostudovány. Při následném kódování byly v rozhovorech oddělovány podstatné informace od méně důležitých a řazeny do souvislostí. Pro komplexnější představu byly vytvořeny osy, znázorňující významná období a situace, které byly pro vývoj respondentovi závislosti klíčové.

## 7.1 Faktory prostředí



Obrázek 1 - Faktory prostředí

### 7.1.1 Rodina

Rodina je první faktor možného vzniku závislosti, na který byly zaměřeny otázky. Hned po první otázce bylo zřejmé, že respondent na takto osobní otázky není připraven. Přestože dopředu věděl okruhy otázek, kterých se rozhovor bude týkat, očividně mu nebylo příjemné začínat právě svou rodinou. Při první schůzce byly proto otázky týkající se rodiny odsunuty na později.

Michal vyrůstal v úplné rodině a jedním, o devět let starším bratrem, na okraji Prahy, kde strávil celé dětství a dospívání. Na své rané dětství vzpomíná s úsměvem na rtech a vztah rodičů popisuje jako krásný. Zvláště vlídně se vyjadřuje o své mamince „...*Já jsem dělal všechno pro to, aby ona byla spokojená a ona zase dělala všechno pro to, abych byl spokojenější já.*“ K matce se během rozhovorů vrací ještě několikrát, na rozdíl od bratra, o kterém prakticky odmítá komunikovat. Zmiňuje ho pouze okrajově v zásadních situacích, ale i přes otázky se o něm vyjadřuje heslovitě a neurčitě, až mlživě.

Svou výchovu Michal popisuje jako spíše autoritativní ze strany matky, ovšem založenou na přirozeném a zdravém respektu. Otec pracoval jako zaměstnanec Českých drah a doma netrávil příliš mnoho času, tudíž se na výchově synů příliš nepodílel. Po nějakém drobném konfliktu či konfrontaci, o kterých Michal tvrdí, že jich nebylo mnoho, se rodiče neuchylovali k trestům. Tyto situace se většinou řešili domluvou. Ve výjimečných případech byly závažnější konflikty řešeny fyzickými tresty, které Michal ovšem pozoroval pouze u staršího bratra. *„Jo, jako brácha, ten byl bitej šňůrou od žehličky a takovýhle věci, jo... Ale to bylo zase jako oprávněně, když jim tenkrát ukrad zlatý snubní prsteny, nebo co, aby je mohl prodat...“*

Rodiče zjistili, že má Michal nějaké zkušenosti s marihuanou, až v jeho devatenácti letech, což je asi sedm let po tom, co se s ní setkal poprvé. Po těchto sedmi letech, kdy byl zvyklý na každodenní kontakt s marihuanou, začal Michal marihuanu, po vzoru svého bratra, také prodávat. Pro pěstování využíval zahradu na rodinné chatě, kde se rostlinám dobře dařilo. Michal vzpomíná na prvotní nevoli rodičů a výčitky směřované k bratrovi, kterého z této skutečnosti vinili. Postupem času si na to však zvykli a v jeho aktivitách ho prakticky nijak neomezovali. *„... takže mi vlastně vůbec nebránili, teďka mi to dochází, protože jsem už tenkrát pěstoval na chatě kytky a máma mi to tam chodila zalejvat. Pak mi nadávala, že jí to tam stíní rajčata, a tak, no. Jinak jsme kvůli tomu víceméně doma konflikty neměli. Máma pak na to měla už jinej náhled, protože teta měla taky kluka, co doma pěstoval na zahrádce, takže na to koukala tak jako už trochu víc shovívavě, takže to neřešila moc jako drogu.“* Michal si nevybavuje reakci rodičů, když zjistili, že užívá ještě další návykové látky. *„To bylo v době, když už máma měla rakovinu v tý rozjetý fázi a už to nebyl zas až takovej problém číslo jedna, no...“*

### 7.1.2 Škola

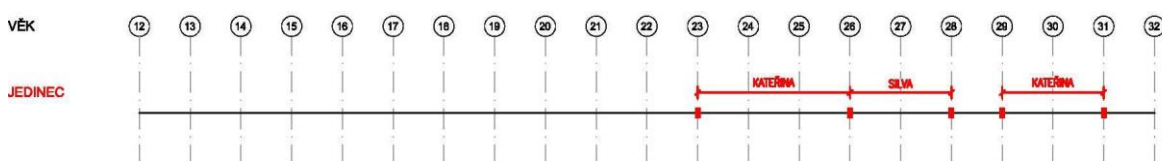
Michal vzpomíná na základní školu, kterou navštěvoval v místě bydliště, pozitivně a s humorem. Měl dobrý vztah se svými spolužáky a v partě byl uznávaný. Prospěch měl vždy nadprůměrný, a to i aniž by učení věnoval svůj volný čas. Byl zvyklý, že to, co slyší na hodině, si buď zapamatuje, nebo pochopí. Jediné, s čím měl ve škole problémy, bylo chování. Neuznával učitele jako autoritu a měl neustálou potřebu ventilovat své názory, a to i tou nejméně vhodnou cestou. Měl proto časté kázeňské problémy, vedoucí ke sníženým známkám z chování.

V šesté třídě, kdy do této základní školy nastoupily i děti z prvostupňových škol z okolí, bylo Michalovi 12 let a začal se se svými spolužáky vídat i ve svém volném čase. Vídal se s žáky ze své třídy, ale také s žáky z vyšších ročníků. Všechny je spojovala nejvíce ta skutečnost, že nevěděli, jak naložit se svým volným časem. Neměli žádné koníčky ani povinnosti, a tak se často dělo, že se nudili. Jeden ze starších kamarádů tehdy přinesl cigaretu marihuany. Jako něco nového, zakázaného to všechny lákalo, proto neváhali tomuto pokušení podlehnout. Od té doby byla marihuana nedílnou součástí jejich party. „*No, takže vlastně když jsem přišel ze školy, tak jsem hned jel tam a tam jsem se zkouřil no.*“

Po základní škole se Michal uchýlil na střední školu, kde si našel kamarády, pro něž byla marihuana již také nedílnou součástí životů. Mezi ostatními spolužáky už tolik oblíbený nebyl, jelikož patřil mezi nesnaživé žáky bez disciplíny, ovšem jeho známky této skutečnosti neodpovídaly a svým prospěchem byl vysoko nad třídním průměrem. V tuto dobu se však snažil s marihuanou přestat, což se mu na nějaký čas i dařilo. Vedlo to však k tomu, že se mezi kamarády naučil kompenzovat si marihuanu alkoholem. Po krátké době se opět vrátil i k marihuaně.

I přes to dostudoval střední školu s vyznamenáním a pokračoval na školu vysokou. Chtěl studovat dále a zároveň tím udělat radost i své mamince, která byla na jeho studijní úspěchy velice hrdá. Aby nebyl finančně závislý na rodičích, našel si Michal brigádu. Pravidelný režim, který po něm byl v práci vyžadován, ho však od práce odradil a peníze si začal vydělávat prodáváním marihuany. Po roce studia na ČVUT studium ukončil. „*Já jsem byl prostě zvyklej se učit to, co mi řekli ve škole, ale pak když mi řekli, že stranu 25-40 si nastudujte doma, tak jsem to prostě vzdal.*“ Přihlásil se na ČZU, kde dostudoval do druhého ročníku, který opakoval a ve dvaceti třech letech studia zanechal. „*... prostě se blbě studuje, když máš šedesát tisíc měsíčně a teď máš přednášku nebo cvičení a mezi tím tři hodiny volna a zavolá ti dvacet lidí a ty jedeš ze Suchdola sem do Rudný, tady prodáš, zase jedeš zpátky (...). Hlavně do toho mi ještě umřela ta máma, která si na tom zakládala, abych měl tu vysokou, no a já jsem tak nějak ztratil motivaci.*“

## 7.2 Osobnostní charakteristika respondenta



Obrázek 2 - Osobnostní charakteristika respondenta

Michalovo vystupování je velice nestálé. Na první pohled oplývá sebejistotou, pevnými názory na všechno a působí bezprostředním dojmem. Po krátkém rozhovoru se však velice dobře a rychle nechá přesvědčit o názorech jiných a jeho suverénní vystupování začne opadat až téměř do stydlivého.

Sám sebe vnímá jako sebevědomého člověka s jasně vyhraněnými názory, za které se nestydí a za kterými si stojí a odmítá, že by se dal snadno ovlivňovat. Za svou nejsilnější stránku považuje pravdomluvnost a během rozhovorů se vrací k jakýmsi morálním kodexům a zásadám, které by podle svých slov nikdy neporušil. „*...prostě nikdy jsem nechtěl dělat něco takovýho, že bych třeba někoho okrad, protože se mi to prostě vyloženě nelíbí, tohle chování, no.*“

Za svou nejhorší vlastnost považuje Michal „urýpanost“ .... „*Rád prudím do lidí. Když se mi někdo nelíbí, tak o tom hodně rychle ví, a to takovým docela nevybíravým způsobem. Většinou si z těch lidí dělám srandu a kolikrát to i překračuju docela no...*“ Toho, že Michal většinu věcí řeší s humorem a v žádném problému nevidí problém, si nelze nevšimnout. Jako by za humor schovával všechno své trápení a křivdy. Během rozhovoru často odpovídá ve smíchu, přestože situace vtipná není. Absolutní nerespektování nucených autorit je další vlastnost, která Michala napadá. „*Tím disponuju určitě. To mi řekli i na psychárně, když jsem dělal psychotesty. Nesnáším prostě policajty, učitele...*“

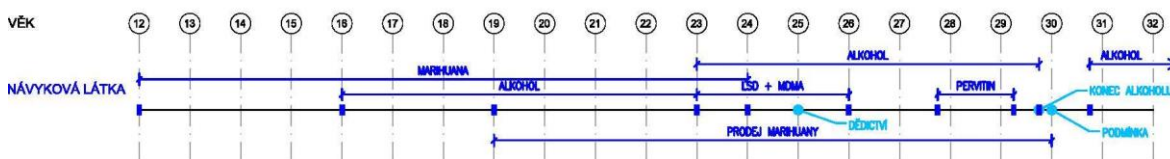
Sám sebe hodnotí jako extroverta, ovšem při otázce, zda má někoho, na koho by se mohl stoprocentně spolehnout a svěřit se mu se všemi svými problémy po dlouhém přemýšlení nejdříve zmiňuje kolegu z práce a po dalším přemýšlení uznává, že nikoho takového vlastně nemá. V této souvislosti opět vzpomíná na matku, jejíž ztráta Michala velice zasáhla. Při všech okruzích otázek sklouzнула vždy diskuze k mamince. V Michalově životě to byl jediný člověk, jehož autoritu uznával a kterému opravdu věřil.

Další velice důležitou roli v Michalově životě hrály jeho přítelkyně. Téměř všechny jeho životní změny souvisely s nějakou ženou. Michal na svých přítelkyních velice lpí a pro vztah je schopen téměř čehokoliv, což ovšem souvisí s již zmiňovaným ovlivňováním. Přesto, že Michal jakékoliv ovlivňování ze strany přítelkyní odmítá, v následující větě si zase odporuje. Přítelkyni vnímá jako svůj smysl života a ve chvíli, kdy nemá žádný vztah, jako by jeho život nepokračoval. Není schopný dělat něco sám pro sebe, nic ho nebaví, má depresivní myšlenky a tendence úniku zpět k návykovým látkám. „*Ta holka mě prostě motivuje. Když jí nemám, tak co mám jako celý den dělat? Sedím na prdeli a koukám na televizi?*“

Nuda je aspekt, kterým je Michal celoživotně ovlivněn a omezován. Vzpomíná, že během dětství se často nudil. Sám svou závislost přisuzuje za vinu právě nudě. „*A právě, protože jsem se nudil, tak jsem bral drogy.*“ Přestože se rodiče snažili vymýšlet různé aktivity a kroužky, kterých by se mohl zúčastňovat, Michala vždy přestalo vše velice rychle bavit. Jediná aktivita, kterou byl ochotný provozovat, byla jízda na skateboardu. Na tom začal jezdit kvůli kamarádům, kteří se scházeli ve skate parku, kde si předváděli nové triky. Ani jízda na skateboardu ho ale nebavila, což přisuzuje za vinu své nešikovnosti. „*Akorát jsem zjistil, že na to nemám moc vlohy a že mi to moc nejde, takže po tom, co jsem zlomil první desku, tak jsem si už další nekoupil.*“ Pro svůj vysoký intelekt se nudil i ve škole, kde i přes minimální snahu a ochotu, prospíval s vyznamenáním. Narazil až na vysoké škole, když zjistil, že se neumí učit a nehodlá s tím ani začínat.

Z rozhovorů lze snadno vydedukovat, že Michalovým hlavním nepřítelem není ani tak nuda, jako spíše lenost a nechť, které zmiňovanou nudu způsobují. „*...tak jsem to vzdal.*“, „*...tak jsem se na to vykašlal.*“, „*Už mě to nebavilo...*“, „*Unavovalo mě to...*“, „*Ztratil jsem motivaci...*“, „*Otravovalo mě to...*“. Tyto věty, jimiž jsou rozhovory protkané, jsou pro Michala typické. Je přesně schopen určit, kdo může za jeho životní rozhodnutí a konkrétní události. Jako by snad jeho život byl v režii ostatních, kteří udělali nesprávná rozhodnutí za něj. „*To byli ty lidi, co mě k tomu přivedli...*“ Tak hodnotí vztah se svými spolužáky. Na otázku, zda se ještě vídá se stejnými lidmi, odpovídá, že ne, „*byl to jeden větší krypl než druhý...*“. Na okruh lidí, se kterými byl určitou část svého života v každodenním kontaktu, vzpomíná s opovržením. Vyjadřuje se o nich nevybíravě a snaží se od nich distancovat. Po připomenutí, že jistý čas byl jedním z nich, tuto skutečnost odmítá. Je přesvědčen, že v jeho případě se jednalo pouze o zaškobrtnutí a chvilkové selhání a cítí se ukřivděný při jakémkoliv srovnávání s nimi. „*...já jsem na tom byl vždycky líp než ty trosky.*“

### 7.3 Vliv dostupnosti návykové látky



Obrázek 3 - Vliv dostupnosti návykové látky

Michal se poprvé dostal do styku s návykovou látkou ve svých dvanácti letech. Bylo to s partou kamarádů, se kterými se vídal ve svém volném čase, v klubovně, kterou si společně udělali v rozpadlém statku. Z prvotního lákavého dobrodružství, které marihuana poskytovala, se stala každodenní rutina. „No, a tam jsme si udělali prostě klubovnu, dali jsme si tam kamna, koberec, dodělali jsme střechu, která byla z eternitu a tak. No, takže vlastně když jsem přišel ze školy, tak jsem hned jel tam a tam jsem se zkouřil, no.“ Michal se nikdy nemusel starat o dostatek zásob, neboť „jistý člověk“, jak ho Michal nazývá, jim zajišťoval stálý přísun marihuany. „...takže prostě ten člověk, co to tam dovážel, nejmenovanej, tak ten to tam vozil prostě po tunách.“

Po nástupu na střední školu chtěl Michal s marihuanou skoncovat, což se mu na nějaký čas opravdu povedlo. Naučil se však nahrazovat si kouření marihuany pitím alkoholu. Počátky své závislosti na pití tudíž řadí již do tohoto období, jelikož od té doby se stal alkohol pro Michala každodenní záležitostí. Po krátké době se však vrátil i k marihuaně. Od šestnácti do dvaceti čtyř let tedy uvádí každodenní užívání alkoholu i marihuany.

V devatenácti letech si Michal začal vydělávat prodejem marihuany. Nejdříve začal prodávat se svým starším bratrem, který měl v tomto oboru letité zkušenosti. Bratr byl jednoho dne okraden a byl to pro něj impuls pro skoncování s prodejem. Michal za tu chvíli ale stihl nasbírat dostatek zkušeností, aby mohl prodej obstarávat sám. „Měl jsem zrovna úrodu na chatě, takže jsem rozprodal úrodu na chatě, s tím, že jsem i z toho hulil, samozřejmě, ale měl jsem čtyři obrovský kytky, takže jsem si na tom udělal docela hodně peněz, ale většinu jsem utratil. No, a to co mi zbylo, tak to bylo asi dvanáct tisíc a za to jsem nakoupil skunk od těch lidí, co jsem už znal, a tak jsem teda začal.“



S tímto životním stylem Michal pokračoval během studií až do svých dvaceti tří let, kdy mu zemřela matka na rakovinu a do několika měsíců i bratr, který trpěl srdeční nedostatečností a do toho také nadužíval alkohol. Po těchto dvou nešťastných událostech Michal zanechal studia na vysoké škole a začal utápět svůj žal v alkoholu. Po smrti matky uvádí až dvě láhve tvrdého alkoholu denně, i víc. Nezůstal už však jen u alkoholu a marihuany, ale začal hojně užívat i jiné návykové látky, jako například extáze a LSD. V tomto období uvádí zkušenost s nepřehledným množstvím substancí, ale LSD a extázi na prvním místě. V prodeji marihuany pokračoval, ale ve dvaceti čtyřech letech ji po dvanácti letech nadobro přestal užívat. Jako důvod uvádí společnost lidí, mezi kterými se pohyboval. „...vyhledávali moji přítomnost pouze, že já jsem balil jedno brko za druhým. No a mě to prostě už nebavilo. Už mě to unavovalo. Už jsem z nich byl prostě nasranej, tak jsem se na to vykašlal a od té doby, defacto osm let už nehulim, že jo.“ s užíváním ostatních substancí však pokračoval dále.

Přítelkyně, se kterou se po nějaké době seznámil, byla zároveň uživatelkou pervitinu. Michal však celý život pervitin neuznával a byl přesvědčený, že tuto návykovou látku nechce nikdy vyzkoušet. Zlom nastal ve chvíli, kdy Michal po dvou letech vztahu odhalil její nevěru. Na oplátku se rozhodl, že ji také podvede, a ještě vyzkouší dávku pervitinu. „...tak jsem jí to jako vrátil tím, že jsem zajel za tou její kamarádkou a s tou jsem se vysouložil, no. A aby to nebylo málo, tak jsem si dal, no.“ Michalova zkušenost s pervitinem ovšem nezůstala u jednoho experimentu. Během velice krátké doby si zvykl užívat pervitin na denní bázi. Nejen při akcích s přáteli, ale i na zpříjemnění všedního dne. Toto období trvalo rok a půl. Michal během něj extrémně zhubl a sešel. Utrpěly i vazby s přáteli a s otcem, se kterým se stále vzdalovali, a Michal se propadal stále hlouběji do závislosti.

Byla to pravděpodobně kombinace uvědomění a obav o vlastní zdraví, co Michala přimělo ke skoncování s pervitinem. „*Vždycky, když jsem si pak dal, tak jsem nepřemýšlel o ničem jiným, než že jsem si říkal „Ty vole vždyť jsi do prdele feťák, zasranej...“*“ Michal přestal užívat pervitin ze dne na den. „*Naposled, co jsem si dal, tak mi bylo tak blbě, jakoby i hnusně fyzicky, tlouklo mi srdce, měl jsem takovej pocit, jako bych měl každou chvíli prostě dostat infarkt nebo něco a tak jsem se leknul a vykašlal se na to.*“ Utnul veškerou komunikaci s lidmi, se kterými se v té době stýkal a začal pracovat na zkvalitnění svého životního stylu.

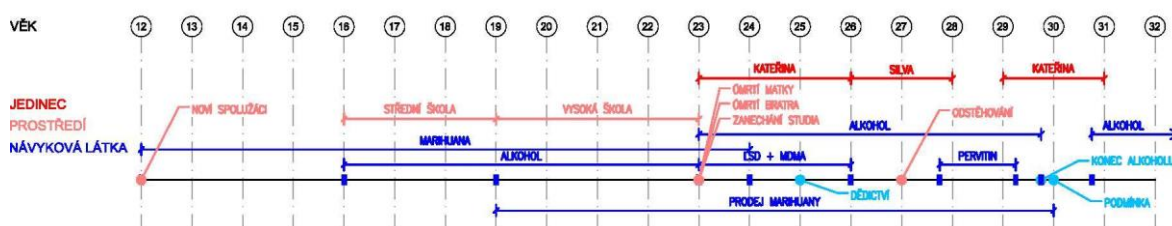
Další přítelkyně, se kterou se seznámil krátce poté, měla na Michala velice dobrý vliv. Byl přesvědčen, že právě ona ho přiměje k lepšímu životu, a dokonce na její prosbu přestal, po patnácti letech každodenního užívání, pít alkohol. Tento vztah ale nevydržel dlouhou dobu. Asi po dvou letech vztahu odhalil Michal její nevěru, kterou nebyl schopen tolerovat, tudíž se rozešli. Po rozchodu se Michal vrátil k alkoholu. Je však přesvědčen, že je schopný udržet konzumaci alkoholu na přijatelné úrovni.

Při cestě k závislosti hráli u Michala značnou roli také finance. Michal pocházel ze středních poměrů. Otec pracoval jako železničář a matka měla dobře placenou práci u BIS. Michal tedy během dětství a dospívání nikdy nepocítil finanční tíseň. Když se po maturitě uvědomil, že by si měl začít vydělávat svoje peníze, zařídil si brigádu. Zjistil však, že jakákoli práce, která byt' zdaleka připomíná nějaký režim, není nic pro něj. Začal tedy po vzoru svého bratra prodávat marihuanu. „*Nechtěl jsem bejt na vysoký bez peněz, že jo.*“ Obchod mu začal velice rychle slušně vydělávat, a tak si zvykl na vysoký standard. Šedesát tisíc měsíčně mu však brzy přestalo stačit. Po smrti matky si našel přítelkyni, se kterou vedli neskromný život a Michalovi začaly docházet i našetřené zásoby peněz. Byla to pro něj dosud nepoznaná situace. Nikdy nemusel tento problém řešit, proto nevěděl, jak jednat. Osud však tento problém vyřešil za něj. „*...tam už na mě čekali fízlové... No, celou tu cestu jsem jel kvůli tomu, aby mi řekli, že mi umřela nějaká babka, kterou jsem ani skoro neznal, no a že jsem jedinej dědic. To jsem zdědil těch tři sta tisíc a byt, no...*“ Byt Michal obratem prodal, s úmyslem peníze utratit. „*...když mi pak přišlo těch x milionů na účet, tak mi došlo, že tolik peněz prostě k dispozici mít nemůžu... To bych za chvíli chcípnul. No, tak jsem za to koupil trošku menší byt, ale zase úplněovej, v Chýni, no. Takže vlastně Mám*

ted' dva byty, jeden zaplacený a na druhé platím hypotéku z nájmu, co mi platí jedna holka, co je tam nastěhovaná.“

Ve svých třiceti letech byl Michal po jedenácti letech ilegálního prodeje marihuany odsouzen ke čtyřleté podmínce. Marihuanu tudíž již dva roky neprodává a pracuje jako obsluha čerpací stanice. Pokud Michal povede i nadále spořádaný život, finanční problémy nejspíš nebude muset řešit nikdy.

## 7.4 Životní milníky



Obrázek 4 - Životní milníky

### Noví spolužáci

Michalovo dobrodružství s návykovými látkami jednoznačně odstartovalo ve chvíli, kdy se po nástupu do šesté třídy seznámil s novými žáky, kteří přestupovali z jednostupňových škol z okolí. Žáci, které spojovalo nevyužití volného času a nuda, se začali scházet v bývalém statku, kde si svépomocí vytvořili klubovnu, ve které podle Michalových slov „jenom zevlovali, a vymýšleli kraviny“. Ve chvíli, kdy jeden ze starších členů party přinesl mezi kamarády cigaretu marihuany, vytrhlo to všechny z obvyklého stereotypu, neodolali zvědavosti a touze po dobrodružství a vyzkoušeli ji. Zážitek byl tak silný, že si ho Michal pamatuje dodnes. Bohužel to neskončilo pouze u této jedné cigarety, ale z nepoznaného dobrodružství se stala každodenní rutina.

## Úmrtí v rodině

Událost, která byla pro Michala velice zlomová, byla jednoznačně smrt milované maminky. Svou matku zmiňuje během rozhovorů několikrát, a to i v otázkách, které se jí zdánlivě netýkají. Měli spolu velice silné pouto a pro Michala byla jeho maminka jedinou uznávanou autoritou a jediným člověkem, ke kterému vzhlížel. Dokonce ji nazývá svou motivací. Po její smrti zanechal Michal studia na vysoké škole, což zdůvodňuje právě jejím úmrtím. „...*Hlavně do toho mi ještě umřela ta máma, která si na tom zakládala, abych měl tu vysokou, no a já jsem tak nějak ztratil motivaci.*“ Několik málo měsíců po matčině smrti zemřel i Michalův, o devět let starší, bratr, o kterém sice odmítá mluvit, ale je zřejmé, že pro něj také znamenal mnoho. Po smrti matky a bratra začal Michal nadužívat alkohol ve větší míře než dosud. Uvádí, že bez problémů vypil dvě láhve tvrdého alkoholu denně a je si vědom, že tímto nešťastným způsobem unikl od reality. Začal také užívat další návykové látky, především extázi a LSD. Přítelkyně, kterou si v této době našel, také sdílela tyto zájmy, a tak se dalších několik let Michal čím dál více vzdaloval od naděje na spořádaný život.

## Dědictví

Další důležitá událost, která se v Michalově životě udála, bylo nečekané zdědění peněz po osobě, o které si Michal ani není jistý, v jakém konkrétním rodinném vztahu byli. Tituluje ji jako „*nějakou babku z máminy strany, co ani neznal*“. S takovým množstvím peněz nebyl Michal zvyklý disponovat, proto ze začátku neváhal a začal zděděné peníze utrácet. Po tom, co značnou část peněz utratil, uvědomil si, že pokud bude v tomto životním stylu pokračovat, brzo přijde o všechny peníze a nejspíše i o zdraví. Rozhodl se proto tyto peníze investovat, za což je dnes velice rád.

## **Rozchod**

Další vztah měl ve svých dvaceti šesti letech, kdy se seznámil s přítelkyní Silvou. Michal na ni vzpomíná jako na opravdovou lásku. Silva byla dlouholetá uživatelka pervitinu, Michal však pervitin striktně odmítal, proto spolu pervitin neužívali. Tato abstinence se však netýkala ostatních návykových látek, které spolu užívali běžně. Jejich vztah popisuje jako bouřlivý a nevyzpytatelný. Dvouletý vztah doprovázelo mnoho rozchodů a následného usmíření. Zlomový okamžik přišel ve chvíli, kdy Michal odhalil Silvinu nevěru. Doslova se mu zhroutil svět a toužil po pomstě. Rozhodl se jí tedy nevěru oplatit s její nejlepší kamarádkou, a jelikož byla tato kamarádka také zároveň uživatelkou pervitinu, Michal poprvé v životě pervitin vyzkoušel. Tím však odstartoval rok a půl dlouhý koloběh každodenního užívání a postupného chátrání.

## **Podmínka**

Událost, která Michalovi pomohla odloučit se nejen od návykových látek, ale i od lidí, se kterými se stýkal a kteří ho neustále stahovali nazpět, byla soudem stanovená čtyřletá podmínka s probačním dohledem za jedenáct let prodeje marihuany. Michal svou podmínku opravdu přijal jako výkon trestu na svobodě a snažil se napravovat.

## **Konec užívání pervitinu**

Štěstí se na Michala usmálo ve chvíli, kdy si po roce a půl každodenního užívání pervitinu uvědomil, že má problém a že pokud si chce najít přítelkyni, bude muset užívání omezit na minimum. Našel si přítelkyni, která byla připravená a ochotná Michalovi s jeho navrácením do běžného života pomoci. Michal kvůli ní přestal dokonce pít alkohol. Toto idylické období ovšem skončilo ve chvíli, kdy Michal odhalil její nevěru a po téměř dvou letech vztah ukončil. Po této události se Michal opět vrátil k užívání alkoholu, přičemž denní konzumaci uvádí dodnes. Vynechal ovšem tvrdý alkohol a denně se spokojí s několika pivy s přáteli. Podle svých slov má teď alkohol pod kontrolou a už do žádné závislosti spadnout nechce. Našel si práci jako obsluha čerpací stanice a snaží se své pracovní povinnosti důsledně plnit. Stále však zápasí s každodenní nudou a nevyužitým volným časem a čeká na novou přítelkyni, která by mu do života vnesla řád, nasměrovala ho na správnou cestu a byla mu motivací a oporou.

## 8 Shrnutí praktické části

Z výše uvedené analýzy vyplývá, že cesta k závislosti je podmíněna skupinami faktorů možného vzniku závislosti, zahrnující faktory prostředí, osobnostních vlastností jedince a dostupnosti samotné návykové látky. Tyto faktory, které vymezují životní dráhu dotyčného jedince, mohou působit jak negativně, tak pozitivně a při určité kombinaci faktorů vzniká vysoké riziko závislosti. Při podrobném sledování života závislého je také možné determinovat určité body, které mohly být zásadní pro následný vznik závislosti.

Během analýzy se potvrzují deficity u mnoha faktorů, které se však v průběhu zmiňovaných dvaceti let mění. Během prvotní experimentace v respondentově dvanácti letech hrála pravděpodobně největší roli kombinace faktorů nevyužitého volného času a dostupnosti marihuany. Jistou míru viny nesla i respondentova přirozená pohodlnost, která často respondenta chrání před rozhodováním za sebe sama. V tuto chvíli ještě existovala možnost podchycení následné závislosti, v případě, že by zasáhla matka, kterou respondent uznával jako jedinou autoritu. To se však nestalo, neboť o tomto rizikovém chování neměla poněti.

V další fázi, kdy se rodiče dozvěděli o respondentově prodeji marihuany, se již matka potýkala se zákeřnou nemocí a tento problém byl pro celou rodinu stěžejní. Respondentově situaci tak nebylo věnováno mnoho pozornosti a byla celkově podceňena.

V okamžiku, kdy zemřela matka, ztratil respondent jedinou životní jistotu a oporu a přestal přemýšlet nad budoucností. V kombinaci s následnou smrtí bratra došlo u respondenta ke ztrátě motivace, v kombinaci s pocitem zmaru a lhostejností nad vlastní budoucností. To způsobilo jeho neřízený únik od problémů k návykovým látkám a následnému prohloubení závislosti, ve kterém respondent setrval několik let.

Rozchod s milovanou přítelkyní byl pro respondenta další velkou ranou, která v něm vyvolala pocit nenávisti a touhy po odplatě. V kombinaci s rizikovým prostředím, ve kterém se respondent již dlouhá léta pohyboval, a velice slušnou finanční situací, byl propad do nové závislosti velice rychlý.

Nespokojenost sama se sebou, uvědomění a touha po novém vztahu a spořádaném životě respondentovi pomohly se ze začarovaného kruhu závislosti vymanit. Kromě udržitelné míry užívání alkoholu již téměř dva roky žádnou návykovou látku neužil. Dále ho však životem provází neustálá nuda, dostatek financí a touha po ženě, která udá jeho životu směr a tempo a pro kterou bude ochoten udělat cokoliv.

## 9 Závěr

Bakalářská práce řeší téma závislosti v životě jedince. Soustředí se na skupiny faktorů, které mohly cestu k závislosti, a k následné abstinenci, ovlivnit a zároveň zkoumá životní situace a milníky, které na této cestě mohly sehrát také důležitou roli.

Cílem práce bylo odhalení konkrétních faktorů, které během respondentova života podpořily či utlumily jeho závislostní chování a určení konkrétních životních milníků a zlomových situací, které měly vliv na vývoj dlouholeté závislosti a konečnou dlouhodobou abstinenci.

Z teoretické části vyplynulo, že závislost se objevuje při kombinaci několika faktorů z okruhů prostředí, jedinec a návyková látka. Jedněmi ze základních faktorů, jejichž kombinace může být riziková, jsou rodinné zázemí a vztahy, školní prostředí, interakce se spolužáky a učiteli, prospěch, využití volného času, osobnostní rysy jedince, finanční situace či dostupnost samotné návykové látky. Při včasné odhalení deficitu u určitého faktoru, je možné jeho posílením snížit riziko možného vzniku závislosti. Často je však předejití problému pouhou utopií a rizikové chování je stále celospolečenský problém.

Praktická část, která vychází z části teoretické, detailně zkoumá život respondenta, který bojoval se závislostí téměř dvacet let. Výsledky výzkumu jsou prezentovány formou případové studie, ve které jsou analyzovány rozhovory s respondentem a převáděny do souvislostí.

Výsledkem praktické části práce jsou konkrétní faktory a životní situace, které jeho cestu k závislosti, a k následné abstinenci, zásadně ovlivnily. Mezi nejzásadnější faktory, působící na respondenta jsou jednoznačně nevyužití volného času a neustálá nuda v kombinaci s leností a nechutí cokoli změnit. Další respondentova výrazná vlastnost, která jeho cestu k závislosti podpořila, je nechávání zodpovědnosti a rozhodování na druhých a v případě nezdaru svalování viny na ostatní. Prakticky neomezená dostupnost návykových látek v kombinaci s celoživotním dostatkem financí byly pro respondenta také zásadní. Faktory, které respondentovi zásadně pomohly při pokusech o abstinenci, byly jednoznačně silná vůle a touha po lepším životě a partnerce. Nejzásadnější životní situace, která značně prohloubila respondentovu závislost, byla smrt matky, po které ztratil



jakoukoli motivaci a vůli k budování spokojeného života a rozchod, který ho zasáhl tak, že vedl k prohloubení nové závislosti.

Abstinenci z velké míry ovlivnil vliv nové přítelkyně, na kterou byl Michal silně emočně vázán a která do dovedla k uvědomění.

Veškeré faktory, které byly klíčové během respondentova závislostního chování a celé jeho drogové kariéry, na něj v určité míře působí dodnes. Je však schopný jim odolávat a nenechat se jimi ovlivňovat do takové míry, že by snad znovu propadl do závislosti.

Práce ukazuje odstrašující příklad toho, jak fatální může být souhra několika zdánlivě neškodných faktorů a jak je důležité věnovat dítěti svůj čas a zájem a nepodcenit žádný náznak rizikového chování, byť v zárodku. Tyto poznatky by mohly být využity při primární prevenci, zároveň by práce mohla sloužit jako pomoc při prevenci sekundární, kdy jedinec návykovou látku již užil nebo už dokonce vypukla závislost. Mohla by pomoci lidem, jejichž blízcí se pohybují nad propastí závislosti, pochopit smýšlení a vnímání závislého člověka a dodat jim naději a sílu v této nelehké situaci.

## 10 Seznam použitých informačních zdrojů

Literární zdroje:

1. GÖHLERT, Fr.-Christoph a Frank KÜHN. *Od návyku k závislosti: toxikomanie: drogy: účinky a terapie*. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-7202-950-9.
2. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
3. ILLES, Tom. *Děti a drogy: fakta, informace, prevence*. 2. upr. vyd., Praha: ISV, 2002. ISBN 80-85866-50-1.
4. KALINA, Kamil. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.
5. KLENEROVÁ, Věra a HYNIE, Sixtus. *Závislost na návykových látkách*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, 2002. ISBN 80-239-0910-X.
6. MARÁDOVÁ, Eva. *Prevence závislostí*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-70-9.
7. NEŠPOR, Karel a CSÉMY, Ladislav. *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat*. 4. vyd., Praha: BESIP, 1997.
8. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 4. vyd., Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
9. RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0927-0.
10. ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.
11. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd., Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Internetové zdroje:

1. CSÉMY, Ladislav., GAJDOŠÍKOVÁ, Hana., KORČIŠOVÁ, Blanka., KUDA, Aleš., MIOVSKÝ, Michal., MRAVČÍK, Viktor., PETROŠ Ondřej., RADIMECKÝ Josef., VOPRAVIL Jiří., ZÁBRANSKÝ Tomáš. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog pro Evropské monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti 2001* [online] 2002 [cit. 20.10.2019]. Dostupné z: [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/1321/1/ar\\_2001\\_CZ\\_CESKY.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/1321/1/ar_2001_CZ_CESKY.pdf)
2. ČADA, Karel. *Analýza sociálně vyloučených lokalit v ČR* [online] 2015 [cit. 6.11.2019]. Dostupné z: [https://www.esfcr.cz/mapa-svl-2015/www/analyza\\_socialne\\_vyloucenych\\_lokalit\\_gac.pdf](https://www.esfcr.cz/mapa-svl-2015/www/analyza_socialne_vyloucenych_lokalit_gac.pdf)
3. Česká obchodní inspekce. *Ve 2. čtvrtletí 90 případů prodeje alkoholických nápojů mladistvým*. [online]. 2019 [cit. 15.10.2019]. Dostupné z: <https://www.coi.cz/ve-2-ctvrtletí-90-pripadu-prodeje-alkoholických-napojů-mladistvým/>
4. *Čtyři fáze rozvoje závislosti – od první dávky po zničený život*. [online]. 2019 [cit. 31.05.2019]. Dostupné z: <https://www.substitucni-lecba.cz/novinky/ctyri-faze-rozvoje-zavislosti-od-prvni-davky-po-zniceny-zivot-669>
5. *Extáze (MDMA)*. [online]. 2017 [cit. 1.10.2019]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/extaze/>
6. Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost. *Evropská zpráva o drogách 2019* [online] 2019 [cit. 11.10.2019]. Dostupné z: [http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11364/20191724\\_TDAT19001CSN\\_PDF.pdf](http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/11364/20191724_TDAT19001CSN_PDF.pdf)
7. FIŠEROVÁ, Magdaléna. *Historie, příčiny a léčení drogových závislostí* [online]. 2000 [cit. 6.11.2019]. Dostupné z: [http://farmakologie.lf3.cuni.cz/drogy/articles/zavislost\\_ol.htm](http://farmakologie.lf3.cuni.cz/drogy/articles/zavislost_ol.htm)
8. JEŽKOVÁ, Zuzana, *o nevhodných přístupech v rodičovské výchově, psychickém násilí a jeho vlivu na vývoj* [online]. 2012, [cit. 03.06.2019]. Dostupné z: <https://1url.cz/0MDOT>
9. Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Výskyt sociálně vyloučených lokalit v ČR a podle krajů* [online] 2015 [cit. 8.11.2019]. Dostupné z: <https://www.esfcr.cz/mapa-svl-2015/www/index9ba9.html?page=3>

10. MRAVČÍK, Viktor., CHOMYNOVÁ, Pavla., GROHMANNOVÁ, Kateřina., JANÍKOVÁ, Barbora., ČERNÍKOVÁ, Tereza., ROUS, Zdeněk., TION LEŠTINOVÁ, Zuzana., KIŠŠOVÁ, Lucia., NECHANSKÁ, Blanka., VLACH, Tomáš., FIDESOVÁ, Hana., VOPRAVIL, Jiří. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2017* [online]. 2018, [cit. 20.08.2019]. Dostupné z: [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/32962/837/VZdrogy2017\\_web181207.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32962/837/VZdrogy2017_web181207.pdf)
11. PLOCOVÁ, Monika. *Drogy a drogová závislost* [online]. [cit. 20.06.2019]. Dostupné z: <https://monikaplocova.cz/drogy-drogova-zavislost?fbclid=IwAR3hPXbdJKKHQxUrtEYs2vVG5FWAGPPNxLwsnuAOafe9RHy2Ef6XxwvYM08>
12. Prev-Centrum. *Nové syntetické drogy (NSD)* [online] 2017 [cit. 25.10.2019]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nove-synteticke-drogy/>
13. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, *Poruchy duševní a poruchy chování (F10-F19)*. [online]. 2018 [cit. 2.10.2019]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

## **11 Seznam příloh**

Příloha 1 – Kódování rozhovoru

Příloha 2 – Informovaný souhlas

## **12 Seznam obrázků**

Obrázek 1 - Faktory prostředí.....	33
Obrázek 2 - Osobnostní charakteristika respondenta .....	36
Obrázek 3 - Vliv dostupnosti návykové látky .....	39
Obrázek 4 - Životní milníky .....	42