




Čo by mali rodičia vedieť o marihuane

**Oddelenie prevencie CPPPaP
v Galante**

Mgr. Kristína Tarrová



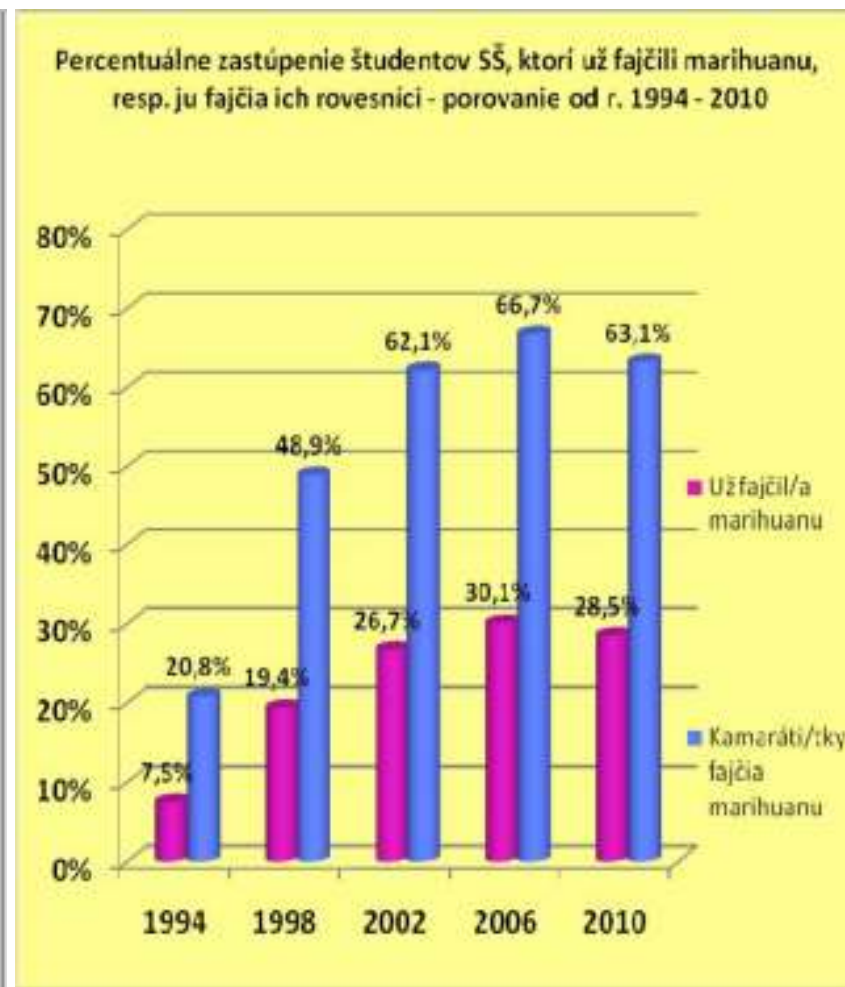
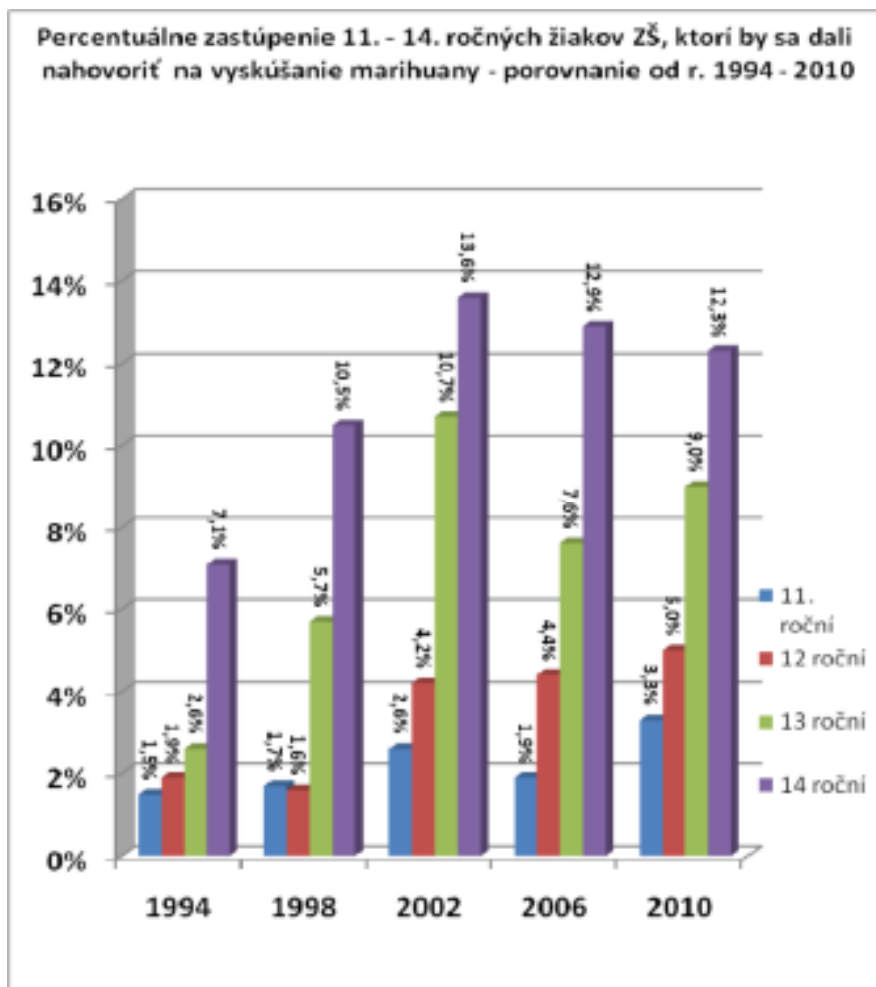
Marihuana je u nás jednou z najčastejšie užívaných nelegálnych drog. Experimentujú s ňou už deti na základných školách a medzi stredoškólákmi a vysokoškólákmi je dosť rozšírená.

Väčšina detí a mládeže túto drogu vníma ako nevinnú a neškodnú.

Nahliadnime viac do tejto tematiky, a získajme čo najviac informácií o tejto droge, aby sme im vedeli pomôcť a uchrániť ich!

Situácia je vážna, čo potvrdzujú aj prieskumy

TAD (http://www.uvzsr.sk/docs/info/hdm/Trendy_drogy.pdf)



Čo je marihuana?



- ❑ Marihuana je droga zložená z usušených a rozomletých listov, plodov alebo kvetov konope (konope rastie ako bylina).
- ❑ Účinnou látkou je THC (tetrahydrokanabinol), ktorý má okrem iného aj halucinogénne účinky.
- ❑ Slangové mená: Mary-Jane, burina, tráva, mariška, haš, žváro, supertráva, lady, mary, mariánka, maslo, bongo.

Rôzne formy drog z konope



Spôsoby užívania



- ❑ Konope sa používa vo forme sušených listov (marihuana), živice, prášku alebo oleja (hašiš).
- ❑ Marihuana a hašiš **sa najčastejšie fajčia** v podobe tzv. jointov (marihuanová alebo hašišová cigareta) alebo inhalujú cez tzv. vodné bongo (často vyrobené z plastovej fľaše). Marihuanu zvykli aj konzumovať v podobe rôznych pokrmov a hašiš okrem cigariet aj pomocou fajok.

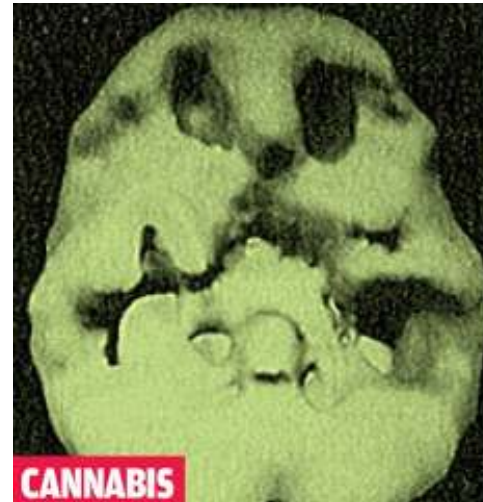
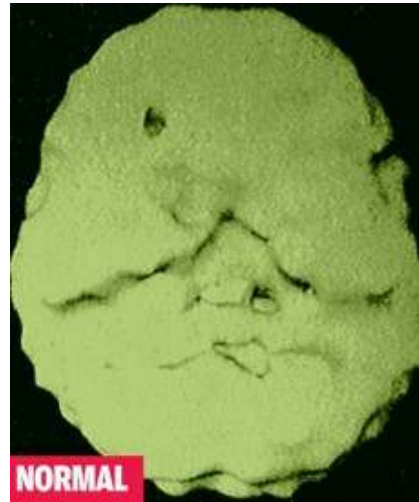
Účinky, ktoré lákajú

Po užití nasledujú väčšinou pocity eufórie, ľahkosti, bezproblémovosti, zmiznú zábrany, u niektorých má aj upokojujúce účinky...

Subjektívny zážitok z nej môže byť spočiatku príjemný, čo motivuje k ďalšiemu užívaniu.

Účinky a dopad, ktoré si užívatelia nechcú uvedomiť

- ❑ Môže spôsobiť **poruchy rastu**
- ❑ **Oslabuje krátkodobú pamäť**
- ❑ **Môže pozmeniť zmysel pre čas**
- ❑ Znižuje schopnosť plniť úlohy, pre ktoré je potrebná **koncentrácia, pozornosť a koordinácia**
- ❑ **Predlžuje reakčný čas**, čo môže byť veľmi nebezpečné pri riadení motorového vozidla
- ❑ **Zvyšuje krvný tlak**
- ❑ Dlhodobé užívanie **oslabuje imunitný systém**
- ❑ Môže viesť k zníženiu **plodnosti**
- ❑ **Narúša zmyslové vnímanie** – zvuky, hmat, svetlo
- ❑ Pretože užívatelia často zhlboka inhalujú nefiltrovaný dym a potom ho zdržiavajú v pľúcach tak dlho, ako je to len možné, marihuana **poškodzuje pľúca a dýchací systém**. Dym marihuany obsahuje viac látok spôsobujúcich rakovinu ako dym tabakový.
- ❑ **Zvyšuje riziko vzniku psychických chorôb**, akou je napríklad schizofrénia
- ❑ Pri intoxikácii boli zaznamenané **akútne záchvaty úzkosti a panické stavy**
- ❑ Pravidelné dlhodobejšie užívanie derivátov konope často vyvoláva **stratu pôvodných záujmov** (profesia, záľuby, rodinný a citový život), čo môže viesť k desocializácii – k **nezájmu o okolie a apatiu**
- ❑ Pri dlhodobom užívaní vzniká **psychická a niekedy aj mierna telesná závislosť**
- ❑ V dôsledku procesu ukladania v tukovom tkanive a následného pomalého vylučovania pečeňou a obličkami **môže byť nízka úroveň THC zistená v moči až v období 6 týždňov po konzumácii kanabisu**.



- "Mariuhanový" mozog patrí 16-ročnému tínedžerovi. Ide o študenta, ktorý počas dvoch rokov denne vyfajčil jeden, alebo aj viac "trávových" cigariet. Keď chlapec uvidel SPECT-snímku svojho mozgu bol šokovaný. "Diery" u chlapca napríklad výrazne zasiahli bunky, ktoré umožňujú to, že si dokážeme informácie zapamätať.


Mozgové bunky sa neobnovujú – to znamená, že mozog tohto chlapca sa už nikdy nedostane do normálu!

Užívatelia marihuany riskujú neplodnosť



- ▣ Fajčenie kanabisu rozvráti hormonálnu rovnováhu mužov i žien. Na základe výskumov pretrváva podozrenie, že fajčenie kanabisu môže viesť pri oboch pohlaviach k zníženiu plodnosti.

Tím vedcov troch britských univerzít: University of Bristol, Imperial College a Cambridge University uskutočnil výskum zameraný na škodlivý vplyv marihuany. Sledovali desaťtisíce ľudí v období od jedného do 27 rokov a vplyv marihuany na ich psychické zdravie, pričom sa zamerali na **psychiatrické poruchy ako bipolárnu poruchu, halucinácie, ťažké depresie, úzkostné stavy, neurózy a suicidiálne sklony**. Záver ich výskumu skonštatoval, že **aj nepravidelní užívatelia marihuany majú o 40 % vyššiu pravdepodobnosť vzniku týchto porúch**, pričom riziko u ostatných ľudí je veľmi nízke. Čo sa týka **pravidelných denných alebo týždenných užívateľov marihuany, u nich sú riziká vzniku psychických porúch oveľa väčšie: 50 až 200 %**. Riziko sa ešte zvyšuje u jedincov, ktorí majú v rodine už psychické problémy.



Dlhším užívaním trvalo
poškodzuje zdravie, preto je
zakázaná!

Niektoré skupiny sú na poškodenia významne náchylnejšie:

- ❑ Tínedžeri – keďže ich organizmus je stále vo vývine sú náchylnejší na poškodenia.
- ❑ Tehotné ženy/narodené deti
- ❑ Ľudia s predispozíciou na duševné poruchy

Čo hovoria zákony?

Šírenie toxikománie je trestné!

- Podľa trestného zákona č. 300/2005 je omamnú látku alebo psychotropnú látku zakázané:
 - Vyrábať, držať, obchodovať s ňou ;
 - Mať neoprávnene v držbe po akúkoľvek dobu;
 - Neoprávnene prechovávať pre vlastnú potrebu;
 - Taktiež je zakázané vyrábať, sebe alebo inému zadovážiť alebo prechovávať predmet určený na nedovolenú výrobu omamnej látky, psychotropnej látky.

- Deti od 14.rokov sú trestnoprávne zodpovedné!

Ako odhaliť užívateľa marihuany?

Môžu sa objaviť niektoré z týchto príznakov:

- 1.) Problémy v škole.**
- 2.) Strata pôvodných záujmov.**
- 3.) Zmena priateľov a partie.**
- 4.) Zmena správania a zmeny nálad.**
- 5.) Slabosť, spanie cez deň.**
- 6.) Zvýšená chuť do jedla.**
- 7.) Nález pomôcok pre užívanie marihuany.**
- 8.) Miznutie peňazí alebo vecí.**

Niektoré znaky sa rovnako môžu prejavovať aj u dieťaťa, ktoré neberie drogy, ale ak máte pochybnosti, vyhľadajte pomoc.

Treba zbystriť pozornosť, keď nájdete:

- zelenú rastlinku v kvetináči, alebo v záhrade, o ktorú sa vaše dieťa nadšene stará,
- literatúru o pozitívnych vplyvoch marihuany a o jej využití v rôznych oblastiach.

Fyzické znaky po užití marihuany

- **Zrýchlenie tepu**
- **Suché ústa a hrdlo**
- **Zvyšovanie chuti do jedla**
- **Krvavé oči**
- **Rozšírené zreničky -**
nereagujú na svetlo -
ostanú rozšírené

Červené oči - zakrvavené



Rozšírené zreničky





Veci súvisiace s užívaním marihuany




marihuana

Susz Marihuany



Čo urobiť, ak zistíte, že vaše dieťa užíva marihuanu?

- 1.) Neapanikáriť** - zachovať klúd. Je nutné si uvedomiť, že situáciu nie je možné vyriešiť za deň, za týždeň, ale veľmi pravdepodobne ani za mesiac. Budú nutné dlhotrvajúce opatrenia. Je možné (a je nutné) všetko najprv premyslieť a pripraviť.
- 2.) Zohnať si všetky dostupné informácie** - odbornú literatúru, skúsenosti okolia – ale hlavne – kontaktovať zariadenia, ktoré s drogovým problémom profesionálne pracujú. Konzultácia je väčšinou možná i telefonicky a anonymne. Dôležité je, aby ste zistili možné postupy riešenia.
- 3.) Byť dôsledný** - Pokiaľ sa rozhodnete k nejakému postupu, nech už na základe vlastného rozhodnutia, či na základe konzultácie, buďte dôslední.



Je neskutočne ťažké si pripustiť, že naše dieťa by mohlo mať problémy s drogami, nevieme to dokonca ani vtedy, keď sú evidentné znaky a je zrejmé, že dieťa užíva drogy už dlhšiu dobu. Hnev, rozhorčenie, vina a pocit zlyhania sú typické reakcie rodičov. Ak vaše dieťa užíva drogy, je dôležité, aby ste sa vyhli sebaobviňovaniu. Namiesto toho hľadajte akúkoľvek pomoc, aby ste zastavili užívanie drog. Ak budete čeliť problému ihneď, je veľká šanca, že svojmu dieťaťu pomôžete.

Ako chrániť dieťa pred drogami

- Ak ste rodičmi a zistili ste, že vaše dieťa neužíva marihuanu, ani iné drogy, stále môžete podniknúť kroky, aby ich ani nezačalo brať:
 - **1.) Hovorte s deťmi o drogách** – spôsobom veku primeraným
 - **2.) Nepodceňujte svoje deti** – vedia často o drogách viac, než si myslíme, ale možno im chýbajú nejaké dôležité informácie. Pozorne ich počúvajte a všímajte si detaily. Nesnažte sa poučovať.
 - **3.) Pomôžte svojmu dieťaťu rozvíjať sebadôveru a dobrý pocit zo seba** - nedostatok v sebahodnotení, pocity nedostatočnosti a „komplexy“ môžu priblížiť vaše dieťa k drogám. Nebojte sa vyjadriť svoje pozitívne hodnotenie – v odôvodnených prípadoch. Nebojte sa ich pochváliť.
 - **4.) Pomôžte svojmu dieťaťu vytvoriť si pevný hodnotový systém** - ukazovať im smer čo je dobré a čo je zlé, aby si v ťažkej chvíli vedelo vybrať

-
- **5.) Bud'te pozitívnym príkladom** – aby dieťa nezažilo to, že jeho rodič – „vodu káže, víno pije“, potom vaše slová nebude brať vážne
 - **6.) Pomôžte dieťaťu zvládať negatívne tlaky zo strany vrstovníkov** - podporujte jeho individualitu. Vysvetľujte mu, že nemusí byť rovnaký ako ostatní.
 - **7.) Podporujte všetky pozitívne aktivity vášho dieťaťa**
 - aktívne vyhľadávajte záujmy a vlohy svojho dieťaťa. Investovaný čas i peniaze sú vkladom, ktorý sa vyplatí.
 - **8.) Nebojte sa priznať si nevedomosť** – keď sa nevyznáte v drogovej problematike, nebojte sa obrátiť na profesionálov, ktorí sa s tým zaoberajú denno-denne.
 - **9.) Vytvorte rodinné pravidlá** týkajúce sa užívania drog – sankcia, dôsledky.
 - **10.) Podporujte zdravé a tvorivé aktivity** – niečo čo ho bude zaujímať, čo ho bude baviť, vedte svoje dieťa k tomu, aby vedelo rozumne využívať svoj voľný čas.

Niekoľko zariadení, kde môžete vyhľadať odbornú pomoc

- **COR Centrum, n.o.**
Tulská 38, 974 04 Banská Bystrica,
048 / 41 335 66
- **Dom Krištof - Centrum pre rodinu**
K.Pribinu 26, 911 01 Trenčín, 032 /
743 0825
- **Gréckokatolícka diecézna charita -
Resocializačné stredisko Domov
Nádeje**
Jarková 79, 080 01 Prešov, 051 / 772
37 09
- **Komunita Ľudovítov n.o., Dom
nádeje bez drog**
Ľudovítov, časť Šopy 3, 941 11
Palárikovo, 035 / 64 939 85
- **Košický samosprávny kraj,
Resocializačné stredisko**
Svätoplukova 28, 040 01 Košice, 055 /
633 6986
- **Manus o.z.**
Kocelova 2, Martin, 043 / 42 812 40
- **Metanoia - "Dom na polceste"**
Poštová 57, 900 27 Bernolákovo, 02 /
459 94 795
- **n.o. Re Socia**
Kladenská 46, 040 18 Košice-Krásna
nad Hornádom
- **n.o. Šanca**
budova Lesnej správy č.8, 072 41
Remetské Hámre, 056 / 69 810 10
- **Nádej - Reménység, n.o.**
Hlavná 196, 946 21 Veľké Kosihy, 035
/ 77 971 50
- **Návrat - RDZO**
Kráľová 540, 960 01 Zvolen, 048 / 41
822 15

-
- **Nelegál, o.z. Šurany**
časť Okomán, 942 01 Šurany, 035 / 65 035 75
 - **o.z. Inštitút Krista Veľkňaza**
Dom Božského Srdca Ježišovho Žakovce 30, 059 73 Žakovce, 052 / 45 927 39
 - **OZ Adam, Resocializačné stredisko Adam**
Cesta z Kútov na Holíč 1336, 908 45 Gbely - Adamov, 034/6597721
 - **Pahorok, n.o. Bohunice**
Bohunice 101, č.d. 116, 935 05 Pukanec, 036 / 63 309 50
 - **Provital - Dom života bez drog**
Hviezdoslavova 509/32, 972 41 Koš pri Prievidzi, 046 / 54 255 88
 - **Resocializačné stredisko Cesta istoty**
Repejov 19, 068 01 Medzilaborce
 - **Resocializačné stredisko Čistý deň, n.o. Galanta**
Hodská cesta 1228, 924 01 Galanta, 031 / 701 3381; 031 / 701 3382
 - **Resocializačné zariadenie ROAD Tomky, n.o.,**
Osada Tomky 664, 908 79 Borský Svätý Jur, 034 / 659 8311, 02 / 5341 8222
 - **Retest Bratislava**
Ľadová 11, 811 05 Bratislava, 02 / 5244 2601
 - **RS "REZONAL" - Dom života bez drog**
Zlatá Baňa 135, 082 01 Prešov, 051 / 77 982 69
 - **Teen Challenge Slovakia, n.o.**
Vážska 1876/38, 926 01 Sereď, 031 / 789 6200
 - **Triezvy život, o.z. Cabaj-Čápor**
osada Pereš 838, 951 17 Cabaj-Čápor, 037 / 78 887 02
 - **Z-Návrat Centrum, n.o.**
Ul. Nová cesta 385, 029 42 Bobrov, 043 / 55 870 26 043 / 55 870 76
 - **Centrum pedagogicko-
psychologického poradenstva a
prevencie** – funguje v každom okrese

Použitá literatúra:

- ❑ Sociálna prevencia: Drogové závislosti 3/2007
- ❑ I.Šteliar:Čo viete o drogách, BA 2004
- ❑ Liga za duševné zdravie: Drogý a násilie –Pomoc rodinám závislých osôb, 2007
- ❑ J.Varmuža: Indikátory užívania drog
- ❑ Trestný zákon - zákon č. 300/2005 Z. z., v znení ku dňu 1.3.2013
- ❑ Príručka protidrogovej výchovy pre prácu s deťmi - Drogý: Čo stým?
- ❑ Alkohol a iné drogy, 1992
- ❑ <http://www.marihuana.cz/kap-skodlive-ucinky-marihuany.html>
- ❑ http://www.infodrogy.sk/ActiveWeb/c/1029/nepodcenujme_konzumaciú_marihuany.html
- ❑ <http://beo.sk/zdravie/205-britski-vedci-dokazali-ze-marihuana-vyrazne-zvysuje-riziko-psychických-poruch>
- ❑ http://www.uvzsr.sk/docs/info/hdm/Trendy_drogy.pdf
- ❑ http://kverek.webpark.cz/nove_12_02/pomoc.htm
- ❑ http://www.google.sk/imgres?imgurl=http://www.extreme.estranky.sk/img/picture/218/O-4.JPG&imgrefurl=http://www.extreme.estranky.sk/clanky/drogy.html&usg=__FX7i3eRxgkx-LTQOh0QzftAz38c=&h=177&w=300&sz=19&hl=en&start=97&zoom=1&tbnid=qhavLxy0WM5AQM:&tbnh=68&tbnw=116&ei=BbAUUrvIBYa57Abm8oHYCA&prev=/search%3Fq%3Dpom%25C3%25B4cky%2Bpou%25C5%25BE%25C3%25ADvan%25C3%25A9%2Bk%2Bfaj%25C4%258Deniu%2Bmarihuany%26start%3D80%26um%3D1%26sa%3DN%26hl%3Den%26gbv%3D2%26tbm%3Disch&um=1&itbs=1&sa=X&ved=0CEsQrQMwEDhQ
- ❑ <http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=Institutions&page=InstitutionSearchResults&SearchText=&SystemAreaIDs=&RegionIDs=&CountryIDs=&InstitutionTypeIDs=zariadenia%5Finstitucie&StateIDs=&&OrderBy=a%2EInstitutionTitle%20ASC&StartRow=21&MaxRows=20>

Zdroje použitia obrázkov

- ❑ <http://ipravda.sk/res/2010/02/05/thumbs/73260-marihuana-droga-drogy-lahke-drogy-canabis-clanok.jpg>
- ❑ http://sk.wikipedia.org/wiki/S%C3%BAbor:Cannabis_01_bgiu.jpg
- ❑ <http://blog.saludycalidad.com/wp-content/uploads/2012/05/marihuana.jpg>
- ❑ <http://www.kruciata.sk/?obsah=2124>
- ❑ <http://img.desmotivaciones.es/201212/marihuana.jpg>
- ❑ http://nd03.jxs.cz/646/296/4c2af2b369_62637044_o2.jpg
- ❑ <http://img.sk.prg.cmestatic.com/media/images/original/May2009/2058253.jpg>
- ❑ <http://semena-marihuany.cz/img/cms/sperma.jpg>
- ❑ http://pctrs.network.hu/clubblogpicture/6/_/60004_290870067_small.jpg
- ❑ <http://www.tutorial.hu/photoshop/vorosszem/szem.jpg>
- ❑ <http://www.semena-marihuany.cz/modules/prestapress/uploads/53/52.jpg>
- ❑ http://oidnes.cz/13/081/cl6/JOG4d0bdc_drogy2.JPG
- ❑ http://img.cas.sk/img/4/article/905522_marihuana-bongo.jpg
- ❑ http://www.bialystok.policja.gov.pl/_baza/artykuly/marihuana.JPG
- ❑ http://m3.aimg.sk/fdetail/mf_382290742_b32eda382a19216a45518f79ce5317ad.jpg
- ❑ <http://img.sk.prg.cmestatic.com/media/images/580xX/Jun2009/2065659.jpg>
- ❑ <http://walda.starhill.org/drogy/images/fajky.jpg>
- ❑ <http://whatabong.com/wp-content/uploads/2009/07/smarestbong.jpg>
- ❑ <http://www.extreme.estranky.sk/img/picture/218/O-4.JPG>
- ❑ <http://www.inforoznava.sk/wp-content/uploads/2013/02/Foto-6.JPG-300x250.jpg>