

NÁVYKOVÉ LÁTKY

Informace

PŘÍZNAKY UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK (NL)

- zarudlé oči
- ospalost
- nevolnost
- větší chuť k jídlu
- střídání stavů euforie a apatie
- hrozí nebezpečí úrazu
- ZÁVISÍ NA TOM, ZDA NL MÁ STIMULAČNÍ, NEBO TLUMICÍ UČINKY
- zvýšená potřeba peněz

PŘÍZNAKY UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK (NL)

- **náhlá změna osobnosti** – z tichého žáka se stává hlučný a otravný žáky nebo naopak
- **změny nálady** – změna z dobré na špatnou a zpět, bez důvodu s výbuchy vyvolanými zdánlivě nepodstatnými událostmi
- **změna fyzického vzhledu nebo pohody** – hmotnost, spánek, zhoršená komunikace, pomalost, nevolnost, nedbalá péče o sebe – vzhled
- **změna výkonu ve škole** – znatelné zhoršení výkonu, záškoláctví, ztráta zájmu o oblíbené aktivity
- **zvýšená utajená komunikace mezi žáky**

NL VE ŠKOLE

- **užívání, přechovávání a distribuce NL je ve škole vždy protizákonné**
- **odebrání NL - informování vedení školy a ŠMP**
- **podle zdravotního stavu zavolat RZS**
- **škola má ohlašovací povinnosti k Policii ČR, OSPODu a k zákonnému zástupci žáka**
- **občané ČR mají ohlašovací povinnost při podezření na spáchání trestného činu**

TESTY
NÁVYKOVÝ
CH LÁTEK



Z MOČI



ZE SLIN

NÁVYKOVÉ LÁTKY OBSAHUJÍCÍ NIKOTIN

- Jejich prodej je dětem do 18 let zakázán.
- Mezi dětmi se stávají oblíbenými jiné formy než cigarety – hlavně **žvýkací** tabák
- Žvýkací tabák obsahuje 28 karcinogenních látek a **více nikotinu než cigarety**.
- Přímý kontakt tabáku s ústní dutinou je velmi rizikový a vede k poškození sliznice, dásní, zubů, jazyka a mandlí. Toxické sliny poškozují i hltan, jícen a slinivku. Tabák je v kontaktu se sliznicí velmi dlouho, takže 30 min s tabákem v ústech odpovídá vykouření 3 cigaret.
- Užívání žvýkacího tabáku je vysoce návykové - Nikotin je **extrémně návykový** – návykovější než kokain a téměř tak jako heroin.
- Uživatelé mají abstinenční příznaky a odvykání je velmi komplikované a dlouhodobé.

ŽVÝKACÍ TABÁK (SNUS)

- prodává se v podobě malých sáčků v kulaté krabičce (puky)
- běžně se prodává od 99,- Kč
- dávka se vloží do úst, např. mezi horní ret a zuby a žvýkáním se uvolňuje nikotin
- sliny je třeba vyplivnout
- má účinnější formu vstřebávání nikotinu – do těla uvolňuje pomaleji a má delší účinnost
- **30 minut s tabákem v ústech odpovídá vykouření 3 cigaret**



NIKOTINOVÉ SÁČKY (LYFT)

- prodává se od 99,- Kč (20 sáčků)
- neobsahují tabák, ale **nikotin**, vodu, eukalyptus, celulózová vlákna z borovice, aromatické látky a sladidla.
- užívá se stejně jako žvýkací tabák, ale sliny se polykají (nemusí se vyplivnout)
- průměrná hladina nikotinu je 2 – 7mg (cigareta 6 – 13 mg), ve skutečnosti ho tělo přijme 5x méně než z cigaret



ŠŇUPACÍ TABÁK (SNUFF)

- lze koupit v plastových (i kovových) obalech různých barev přibližně od 50,- Kč.
- jde o jemně rozdrolený a dochucený tabákový list, který se vdechne do nosní dírky
- obsahuje nikotin, přechod nikotinu do těla je velmi rychlý, oproti cigaretám hladina nikotinu v krvi velmi rychle klesá
- pro lidský organismus je povzbudivým prostředkem a dá se na něj vytvořit závislost



ELEKTRONICKÁ CIGARETA, VAPORIZÉR

- nahrazuje běžné cigarety, plně uspokojí chuť na nikotin
- v elektronické cigaretě se zahřívá kapalná náplň (e-liquid), vytváří se aerosol a ten uživatel vdechuje
- děti lákají tzv. vapovací triky (např. tvoření kroužků)
- náplň nemusí obsahovat tabák a nikotin, ale může mít mentolové, ovocné a jiné příchutě
- E-cigareta je vlastně vaporizér, který se používal k inhalaci především bylin, dnes se prodávají hybridní zařízení (*na obr. vpravo*), kam můžete nalít tekutou náplň, nebo vložit suchou náplň (sušené byliny)



ELEKTRONICKÁ CIGARETA, VAPOVÁNÍ ZDRAVOTNÍ RIZIKA

- E-cigarety jsou méně škodlivé, než klasické, protože se nevdechují spaliny
- jejich význam je především pro kuřáky, kteří nejsou schopni se odnaučit kouřit.
- náplně obsahující nikotin vyvolávají závislost.
- aerosoly obsahují těžké kovy a další nebezpečné látky, jež uživatel vdechuje
- způsobují změny v cévním systému, poškození cév, dušnost, kašel, bolest na hrudi.
- je dokázáno, že z e-cigaret dětí a mladistvů přecházejí na klasické cigarety
- život ohrožující jsou nelegální náplně, levná neznačková zařízení.

VÁŽENÍ RODIČE, OVĚŘTE SI PROSÍM

- **zda vaše dítě takové návykové látky nevlastní a nenosí je do školy**
- **pokud zjistíte, že tabákové výrobky nebo jiné návykové látky dítě užívá, nebo dokonce vykazuje znaky závislosti, obraťte se odborné pracoviště** (*Národní linka pro odvykání kouření, Krajská nemocnice Liberec, Advaita, K-centrum Liberec*)
- **pokud někdo nabízel Vašemu dítěti NL, ohlaste to PČR**