

**ŤAŽSIE HO ODHALÍTE**

Pozor, deti môžu tabakové vrecúška užívať kdekoľvek - na verejných priestranstvách, v kine, v škole, ale aj priamo doma.



FOTO: MIROSLAV MIKLAS



FOTO: MIROSLAV MIKLAS

# Nebezpečný trend

TEXT: MONIKA MIKULCOVÁ

## Malé tabakové vrecúška žujú v partii, doma, ba i v škole už dvanásťročné deti. Ich počet hrozivo stúpa

**N**ikdy nepáchol od nikotínu, zdravo sa stravoval a športoval. Bol len čoraz viac uzavretý, s rodinou komunikoval minimálne a najradšej by všetok voľný čas trávil s kamarátmi. Pätnásťročný tínedžer. Raz mu šla mama oprať nohavice, keď zrazu vo vrecku zacitila tvrdý predmet. Keď ho vytiahla, spočiatku jej okrúhla škatuľka s malými vrecúškami nič nehovorila. Napokon sa syn priznal - raz za čas si dá s kamarátmi žuvací tabak. Laura sa o bezdymovom výrobku s obsahom nikotínu, ktorý sa užíva umiestnením časti medzi zuby a hornú peru alebo žuwaním, s potomkom dlho zhovárala. Nepo-

mohlo. O pár dní našla v jeho vrecku ďalšiu škatuľku. Jej deviatak závislý od nikotínu?

Viacerí odborníci upozorňujú, že tento tabakový výrobok sa u detí teší čoraz väčšej oblube. „Mládež, ktorej vekový priemer často siaha už na základnú školu, k rôznym povzbudivým účinkom tohto výrobku priráduje ďalšiu výhodu: môžu ho konzumovať prakticky kdekoľvek - na verejných priestranstvách, v kine, v škole, na vyučovaní, ale aj priamo doma. Je bez západu, do konca sa dajú prímesou dosiahnuť príjemné ovocné vône,“ opisuje Jana Žemličková, riaditeľka bratislavského Sanatória AT, ktoré sa špecializuje na poradenstvo, psychoterapiu a liečbu závislostí.

**NÁHRADA ZA CIGARETY**

Tabakové výrobky stále patrí k najpredávanejším legálnym drogám na celom svete. „Na Slovensku máme podľa WHO 23 percent dospelých fajčiarov. Mládež má teda dostatok vzorov na to, aby sa mala od koho učiť závislému správaniu,“ upozorňuje odborníčka. Dodáva, že nikotínové vrecúška sú len alternatívou. Keď ju mladý človek objaví, cesta k dopamínej odmene je vydláždená. „V súčasnosti žuvací tabak môžeme považovať za najrýchlejšie rastúci predajný artikel z tabakových výrobcov. Je veľmi rozšírený najmä medzi športovcami pre stimulačné a povzbudzujúce účinky,“ vysvetluje riaditeľka sanatória.

Predovšetkým je oblúbený orálny tabak, takzvaný snus, ktorý má podobu jemne vlnkého prášku baleného vo vrecúškach, podobne ako čaj, len v oveľa menších. „V posledných rokoch je medzi mladými hokejistami doslova módnou záležitosťou,“ informujú aj na webovej stránke žilinského športového klubu. „Mnohí z nich sa mylne domnievajú, že ide o neškodnú alternatívu cigariet. Omyl!“ varujú. Predaj snusu je u nás a v krajinách Európskej únie okrem Švédska zakázaný, ale mládež si ho dokáže zohnať. Alebo jeho náhradu.

Najviac užívateľov u nás totiž siaha k podobnému a legálnemu výrobku - žuvacím vrecúškam, ktoré sú najpredávanejšou for-



### NEODOLAJÚ POKUŠENIU

„Významný podiel na prvom kontakte so žuvacím tabakom má ponuka od kamaráta, spolužiaka či staršieho súrodenca,“ hovorí Jana Žemličková.



### POMÔŽE PRÍSNOSŤ?

Nevhodne zvolený zákaz vnučuje človeku hľadať iné cesty, často ovela sofistikovanejšie, utajovanejšie a neraz aj rizikovejšie.

FOTO: PROFIMEDIA.SK



### PRVÝ HLT

Mnohým rodičom by ani vo sna nenašlo, že ho ich potomok už má za sebou.

### FRAJERINA?

Približne tretina tinedžerov vo veku jedenast až štrnásť rokov už vyskúšala fajčiť cigarety.



mou žuvacieho tabaku. Mládež si ich zaobstará na interne alebo sa vynájdú inak, keďže na kúpu týchto výrobkov musíte mať minimálne osemnásť rokov. „Áno, skúšajú to všeliako,“ priznáva jeden z trafikantov. Nie je problém zohnať si občiansky preukaz od staršieho súrodenca či kamaráta, na ktorého sa tínedžer trochu podobá. Navýše, niektorí pôsobia na prvý pohlad vyspelejšie. Alebo im môže dospely.

Hoci v tomto prípade nie je rakovina plúc takou hrozbou ako pri cigaretách, aj malé vrecúška v škatuľke výrazne poškodzujú zdravie - od zničených dásien, zubov cez srdcovo-cievne ochorenia až po rakovinou ústnej dutiny, hrdla či pažeráka.

### NENÁPADNÁ ZÁVISLОСТЬ

Mnohým rodičom by ani vo sna nenašlo, že ich syn či dcéra sa môžu stávať závislými od nikotínu pred ich očami, vo vlastnej detskej izbe. Ako to najčastejšie zistia? „Žiaľ, až po upozornení tretej, obvykle cudzej osoby. K tomuto tvrdeniu nás priviedli skúsenosti s rodičmi v sanatóriu, ktorých potomkovia sa stali závislými. Často akoby boli imúnni voči odha-

leniu rizikového správania. Dokonca aj na upozornenie napríklad zo strany učiteľa má otec či mama tendenciu ospravedlňovať nevhodné správanie svojho dieťaťa,“ opisuje Žemličková. Dospelí sú presvedčení, že u nich doma k niečomu takému nemôže dôjsť, lebo majú všetko pod kontrolou. A to je chyba!

Prečo čoraz nižšie vekové kategórie láka žuvací tabak či elektronické cigarety? Alternatívne spôsoby fajčenia ponúkajú rôzne príchute, mentolové aj ovocné, takže doma či v škole ich závislosť podľa zápachu neodhalia. Nikotínové vrecúška nikomu nebújú do očí ako cigarety. A mladí podceňujú riziko - vedľen vymenili klasické žuvačky za drahšiu nahradu, po ktorej majú možno trochu viac energie a lepšiu náladu.

„Treba si však uvedomiť, že žuvací tabak tiež obsahuje nikotín a u detí vzniká závislosť, podobne ako pri cigaretách. V žiadnom prípade nejde o zdravšiu formu užívania, ako sa často propaguje aj v súvislosti s bezdymovými cigaretami. Pre mladistvých môže byť tento výrobok, a to nie ojedinele, dokonca prvou voľbou, akousi vstupnou bránou do sveta drog,“ zdô-

## Prvý hlt alkoholu aj prvá cigareta sú zväčša od rodiča

**S**akými druhmi závislostí mladistvých sa riaditeľka sanatória Jana Žemličková stretáva? Stále prevláda alkohol. „Do značnej miery je to dané aj kultúrou a správaním spoločnosti, kde piť je slušné a dokonca sa k tomu vedú deti,“ prizná. Spomienie prípad matky, ktorá sa prišla poradiť ohľadom 24-ročného syna závislého od marihuany. „Sprevádzala ju dcéra, ktorá mala v čase návštevy sotva šestnásť rokov. S veľkým smútkom v hľase a nepochopením matky sa ma spýtala, čo má robiť, keď ju mama pri návšteve pravidelne „zo slušnosti“ a „na zdravie“ núti piť alkohol, aby sa neurazili. Dievča sa na tom nechcelo zúčastňovať. Niekoľko si povie - neuveriteľné! Podľa nášho výskumu u drogovo závislých však prvý hlt alkoholu aj prvú cigaretu ponúkol dieťaťu zväčša vlastný rodič,“ zdôrazní.

„Musíme sa ešte veľa učiť, aby sme pochopili, že prvý krok do tmy sa začína prvým zlým

rozhodnutím a vierou, že sa „dá rozchodiť“. Vždy ma mrzí, ak rodič uprednostní konvenciu pred emóciami svojho dieťaťa.“

### „LEN“ TRÁVA

Medzi ďalšie obľúbené drogy mladistvých patrí okrem fajčenia tabakových cigaret marihuana, ktorú tvoria usušené listy, kvety či plody konopy. Mnohí sú presvedčení, že ked si dajú zopár „šluškov“, nič im nehrozí. Opak je pravda. „Tak ako všetky psychostimulačné látky, aj marihuana ovplyvňuje vedomie, pôsobí na centrálny nervový systém a jej užívanie vedie k závislosti. Abstinenčný syndróm mení návyk na závislosť, keď užívateľ stráca kontrolu nad fyzickými aj psychickými príznakmi. Prieskumy sa poväčšine zhodujú, že s jej užívaním začínajú deti vo veku pätnásť až šestnásť rokov, ale podľa našich skúseností aj skôr - nie sú výnimkou jedenásť- a dvanásťroční,“ tvrdí Jana Žemličková. Niektorí dospelí užívajú „trávy“ racionalizujú a spájajú so zdravotnými benefitmi. Rozhodne to však neplatí pre obdobie dosievania.

### SMRTIACA KOMBINÁCIA

Plechovka, ktorú kúpite bežne v potravinách, sa zdá najmenej nebezpečnou závislošťou. Až na to, že jej podlhánu i deťaťa, ktoré si hrozby nechú pri-

FOTO: PROFIMEDIA.SK



### OVPLYVNÚJU VEDOMIE

Marihanu skúšajú už jedenásťročné deti.

znať. Tento hit sa na základných školách začal šíriť pred párom rokmi, varovali pred ním viacerí pedagógovia. Mnoho žiakov druhého stupňa si deň bez „energetáka“ nevedelo predstaviť. Postupne sa u nich vytvárala závislosť od vysokých dávok kofeínu, ktoré mladé telo nedokáže dostatočne spracovať. Návyková látka zvyšuje tep, krvný tlak a telesnú teplotu, ale aj odvoduje, takže dieťa je viac smädné.

Hlúpym trendom sa stalo kombinovanie energetického nápoja s alkoholom. Človek nemá pocit opitosti a hrozí riziko intoxikácie alkoholom, dokonca smrť. Mnohí odborníci preto upozorňujú, že by na etiketách malo byť varovanie pred miešaním týchto látok. ■



FOTO: MATEJ KALINA

→ razňuje riaditeľka. „V kombinácii so stimulačnými nápojmi môže dokonca zapríčiniť smrť.“

### ZÁKAZ NIČ NERIEŠI

Odbornička zo špecializovaného pracoviska pre liečbu závislostí upozorňuje, že priemerný vek pre začiatok užívania nikotínu je dvanásť až trinásť rokov. „Významný podiel na prvom kontakte má ponuka od kamaráta, spolužiaka, staršieho súrodencu. Aj preto je vhodné poznať výber priateľov svojho dieťaťa a naučiť ho správne sa rozhodovať, posilňovať u neho seba-vedomie a schopnosť vedieť sa zrieknuť lákadiel, ktoré ponúka napríklad partia. Ďalším z významných motívov môže byť pocit dospelosti, spolupatričnosti a dôležitosti,“ vymenúva a zhŕnie faktory, podľa ktorých rodič

zistí, že jeho potomok je otrokom nikotínu: „Základné príznaky sú zhoršený spánok, výkyvy nálad, strata záujmov, nadmerná bdelosť, zmena správania a niekedy aj kamarátov.“

Najnáročnejšia práca však čaká rodiča po odhalení závislosti. Ako s dieťaťom hovoriť o tomto probléme a zabrániť mu v ďalšom užívaní? „Zákaz nikdy nič nevyrieší. Nedajú sa ním regulovať emócie ani túžba po inom pocite. Nevhodne zvolený zákaz dokonca nútí človeka hľadať iné cesty, často oveľa sofistikovanejšie, utajovanejšie aj rizikovejšie. Je to len snaha dosiahnuť rýchly výsledok,“ myslí si Žemličková.

Dôležité je nastavenie komunikácie, ktoré sa však vyvíja dlhodobo. Nestačí si syna či dcéru posadiť na vážny rozhovor v období, keď sa mladý človek od ro-

diny už vnútornie izoloval. „Postupne podľa jeho veku volíme primeraný jazyk. Netreba sa báť otvárať témy, na ktoré sa odpovede hľadajúťa. Ak sú niektoré pre rodiča tabu - dosiahne túto mlčanlivosť aj u svojho dieťaťa. Podľa anglického výskumu päťina rodičov s mladistvými o návykových látkach vôbec nehovorí a tri päťiny hovoria nedostatočne,“ vysvetľuje psychologička. Ak dospelý považuje tému o drogách doma za „zaručanú“, mal by hľadať pomoc u odborníkov. „Neraz rodičia prichádzajú po radu až vtedy, keď je už neskoro.“

### BUĎTE V STREHU

Závislosť je nebezpečná pliaga. „Nebolí. Naopak, vytvára tie najintenzívnejšie väzby na svoju látku. Vírusom recidív sa ne-

dá nakaziť, ale tá už bolí,“ opisuje Jana Žemličková. „Vždy záleží na človeku, aký motív na svoje správanie v sebe nachádza. Pocitivo vybudovaný ochranný vzorec správania je zárukou stabilnej osobnosti, ktorá nepotrebuje hľadať alternatívy, kompenzačné mechanizmy ani tajomstvá z 13 komnat.“

Apeluje na dospelých, aby nezatvárali dvere pred názormi ani objavmi, ktoré ponúkajú mladým nové možnosti „užívania šťastia“ a môžu ich osloviť. „Je dôležité spoznávať pravdu a viedieť sa správne rozhodovať. Rođič, ktorý si myslí, že jeho dieťaťu sa takýto kontakt nikdy nemôže otvoriť, býva najviac rizikový práve preto, že nemusí zachytiť prvé signály zmeny v správaní u svojho potomka,“ dodá na záver. ■