

VAPO A NIKOTINOVÉ SÁČKY - NIKOTINOVÉ VÝROBKY

Vapo - elektronická cigareta

Elektronické cigarety jsou zařízení, která **nikotin a různé chemické příchutě** mění pomocí zahřívání na aerosol. Organismus je tedy vystaven aerosolům, z nichž se skládají látky v elektronických cigaretách. Pára v e-cigaretě obsahuje například diacetyl, který při opakovaném kouření může způsobovat zánětlivé onemocnění průdušek v plicích.

Nové výzkumy navíc prokázaly, že elektronické cigarety vyvolávají stresovou reakci v neurálních kmenových buňkách, které jsou pro správné fungování mozku kriticky důležité.

Elektronické cigarety jsou považované za zdravější náhradu klasických tabákových výrobků, ale **rozhodně nejsou zdravé!!**

Na českém trhu si momentálně můžete koupit jednorázové elektronické cigarety, které obsahují nikotin v rozmezí od 0 po 20 mg v 1 ml roztoku. Nejčastěji obsahují odstupňovaně 3, 6, 12 nebo 18 mg nikotinu. Do těla vapera se dostane s jednou cigaretou 1mg, 2mg, 4 mg nebo 6 mg.

Smrtelná dávka je 50 – 60 mg nikotinu.

Všechny produkty, které obsahují nikotin poškozují lidský organismus.

E-cigarety nesmí být v ČR prodávány osobám mladším 18 let (včetně veškerých jejich komponent a e-liquidů)

Vážení rodiče, zjišťujte si informace a fakta!

Diskutujte o nich se svými dětmi!

Nikotin v jakékoli formě je škodlivý!

Nikotinové sáčky

- ✓ **Uvnitř sáčku je:** bílý prášek – čistý nikotin (obvykle 10mg v sáčku, ale existují i 2mg i 50mg), aditiva, sladidla, příchutě
- ✓ **Do těla se obvykle uvolní** 10-20% hmotnosti nikotinu – tedy z 20mg jsou to 2-4mg
- ✓ **Obvyklá dávka** je údajně 10 porcí sáčků denně
- ✓ **Smrtelná dávka** je 50-60mg nikotinu, smrt nastává po 40-60 min
- ✓ Nejčastější uživatel – muž ve věku 15-24 let, ženy také v této věkové skupině

Symptomy předávkování: nevolnost, bolesti hlavy a břicha, zvracení, závrať, střední obtíže, poruchy sluchu a vidění, slabost, srdeční arytmie a změna frekvence dýchání, zarudnutí očí a zblednutí pokožky, zvýšené slinění a zrychlený těžký dech

Složení elektronické cigarety



Elektronická cigareta je elektrický inhalační přístroj

INFORMACE PRO RODIČE NALEZNETE

zde:

<https://sancedetem.cz/uzivani-e-cigaret-mezi-detmi-co-vse-meli-rodice-vedet-o-e-cigaretach>

KRATOM

V Česku v současnosti probíhá epidemie zneužívání kratomu a závislosti na něm. Ta se týká nejen dospělých, ale často i dětí. Je třeba, aby rodiče byli o této psychoaktivní látce objektivně informováni a dokázali polemizovat se zlehčováním a klamavou reklamou této nebezpečné drogy.

Stát v prevenci škod působených kratomem prozatím selhává. Tím důležitější je prevence v rodině

Oficiální botanický název příslušné rostliny je *Mitragyna speciosa*, slovo kratom pochází z thajštiny. Droga má komplikované působení, obsahuje přes čtyřicet alkaloidů a působí na různé mozkové receptory včetně opiátových.

Příznaky: nevolnost, kožní poruchy, zvracení, zácpa nebo průjem, bolesti svalů, závratě, vzestup krevního tlaku, záchvaty, ospalost a spánek, halucinace, zmatenost, depresivní stavy, útlum dechu a stavy bezvědomí.

Podobně jako u jiných drog jsou děti a dospívající vůči kratomu vnímavější a po delším užívání nelze vyloučit trvalé poškození mozku, jako je tomu například u marihuany.

Legislativní rámec prodeje

Kratom je v Česku volně dostupný každému včetně dětí a prodává se jako „suvenýr“. Ve většině evropských zemí, některých oblastech USA, v Kanadě a Austrálii je kratom zakázán.

Vážení rodiče, zjišťujte si informace a fakta!

Diskutujte o nich se svými dětmi!



Prevence zneužívání kratomu a dalších drog v rodině

Zde zmiňované postupy se používají i při prevenci zneužívání jiných psychoaktivních látek nebo hraní hazardních her.

Postupy, o jejichž efektivitě svědčí výzkum

- Délka času, který rodiče tráví společně s dítětem, je významný ochranný činitel.
- Osvědčila se rozumná pravidla týkající se naprostého zákazu alkoholu, drog a hazardu. Ta je třeba důsledně a pevně prosazovat. Případný postih by měl být přiměřený a předem daný, například omezení kapesného, nebo omezení týkající se času stráveného mimo domov. Postih by měl následovat bezprostředně po porušení pravidel.
- Rodiče by své problémy měli řešit efektivně, aniž by do nich vtahovali děti. Účinná je i krátkodobá [rodinná terapie](#). Za pomoci odborníka mohou např. získat větší odstup od situace s problémovým dítětem a lépe ji zvládnout.
- Rodiče by měli dávat dětem dobrý příklad zdrženlivosti a zdravého způsobu života.
- Rodiče by měli být o návykových látkách informováni, aby mohli korigovat klamavé informace, které se k jejich dětem dostávají.
- Cílená pomoc pro specifické problémy: Může se jednat například o [hyperaktivitu](#) s poruchami pozornosti, získávání sociálních a komunikačních dovedností nebo obranu proti šikanování.

Další, pravděpodobně užitečná doporučení

- Pomoci dítěti najít kvalitní zájmy a společnost.
- Naučit dítě odmítat alkohol a drogy, i když je nabízejí starší lidé vůči kterým cítí dítě respekt.
- Dobře spolupracovat s dalšími dospělými v širší rodině i mimo ni.
- Posilování zdravého [sebevědomí](#). Pochvala by měla převažovat nad kritikou dítěte.
- Upevňování životních hodnot. Nejasné životní hodnoty a cíle jsou pro vznik [závislosti](#) rizikovým faktorem, naopak duchovní nebo jiné pozitivní hodnoty zdravý způsob života usnadňují.

Více podrobností naleznete zde:

▶ <https://sancedetem.cz/kratom>

DALŠÍ DROGA - KANABINOID HHC – KONOPNÝ PRODUKT



HHC
Informace, které mohou pomoci

Uvedené informace jsou aktuální k 1/2023

- Látka Hexahydrocannabinol (HHC) není v tuto chvíli na seznamu návykových látek (nařízení vlády č. 463/2013 Sb., o seznamech návykových látek) a není tak předmětem zákona o návykových látkách (zák. č. 167/1998 Sb.).
- Při pravidelném užívání **může** podobně jako u THC **vzniknout závislost!** Při odvykání může být člověk vystaven abstinčním příznakům, jako je nespavost, únava, podrážděnost, špatná nálada.
- Nebezpečné je kombinovat HHC s dalšími látkami**, obzvlášť s alkoholem, opiáty, benzodiazepiny a sedativy.
- Mějte na paměti, že užívání konopných drog **může** do určité míry **příspět k rozvoji psychotických poruch a poruch nálad.**

THC – je hlavní psychoaktivní látkou nacházející se především v květenství konopí.

Na trhu jsou produkty, které obsahují kanabinoid s označením HHC.

Účinky této látky se blíží těm, které má THC.

Na rozdíl od tohoto známějšího kanabinoidu je ale prodej HHC legální a nepodléhá žádné regulaci.

Prostřednictvím prodejních míst mají pak k vapovacím perům nebo sladkostem s obsahem této látky přístup i ti, kterým ještě nebylo ani 18 let.

Dlouhodobější studie zatím nejsou k dispozici.

Stejně jako u kratomu, není přesně známo jak může lidský organismus **ovlivnit dlouhodobé působení** HHC. Lékaři zatím varují před známými účinky: *paranoia nebo bludy, zpomalené reakce, zhoršení paměti, záchvatovité přejídání a alergické reakce*

Někteří výrobci se chrání kouzelnou formulkou a označují své produkty jako **sběratelské a zákaznicky odrazují od vnitřního použití**. Stejně jako to dělají u kratomu. Na druhé straně ale slibují, že lze díky tomuto čistě přírodnímu produktu dosáhnout kvalitnějšího spánku, odbourání stresu nebo úlevu od bolesti.

Vážení rodiče, zjišťujte si informace a fakta!

Diskutujte o nich se svými dětmi!

<https://sancedetem.cz/zavislostnichovani>