PORADNE DROGOVÉHO INFORMAČNÉHO PORTÁLU

Výber z otázok a odpovedí

http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=Advisories

NÁRODNÉ MONITOROVACIE CENTRUM
PRE DROGY
ÚRAD VLÁDY SLOVENSKEJ REPUBLIKY

BRATISLAVA 2007

PORADNE DROGOVÉHO INFORMAČNÉHO PORTÁLU

Výber z otázok a odpovedí

http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=Advisories

Bratislava 2007

PORADNE
DROGOVÉHO INFORMAČNÉHO PORTÁLU
Výber z otázok a odpovedí
http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=Advisories

Pre Úrad vlády Slovenskej republiky
Národné monitorovacie centrum pre drogy
Nám.slobody 1, 813 70 Bratislava

Sídlo: Cukrova ul.14

Vydal ŠEVT, a. s.
Plynárenská ul. 6
P. O. Box 179
830 00 Bratislava

Grafická úprava a tlač: ŠEVT, a. s.

Počet ks: 500
Nepredajné

Autori: JUDr.Jozef Čentéš, PhD., MUDr. Norbert Moravanský,
Ladislava Moravčíková, MUDr.Martin Somora

Zostavili: Ing. Jiří Frančík, Mgr. Alexandra Paulovičová

Editor: Eleonora Kastelová

www.infodrogy.sk

Drogový informačný portál Národného monitorovacieho centra pre drogy (NMCD) bol oficiálne spustený 3.mája 2005 s cieľom zastrešiť rôzne informačné zdroje o drogovej problematike na Slovensku, zautomatizovať zber a spracovanie štatistických dát o drogách a zjednodušiť komunikáciu s partnerskými organizáciami v SR i v zahraničí v rámci siete národných Focal Pointov REITOX.

Nemenej dôležitým zámerom bolo poskytnúť relevantné informácie o drogách všetkým cieľovým skupinám. Odborníkom poskytnúť internetový priestor na výmenu skúseností a nových poznatkov, rodičom a pedagógom poradiť pri vyrovnávaní sa s podozrením, že ich deti a zverenci možno užívajú drogy a užívateľom drog poskytnúť informácie, kde môžu nájsť pomoc. Týmto cieľom sa podriadila aj základná štruktúra portálu, obsahujúca subportály pre rodičov, teenagerov, užívateľov drog, pedagógov a odborníkov.

Dnes, po vyše dvoch rokoch prevádzky možno konštatovať, že tieto ciele boli z veľkej časti naplnené. Drogový informačný portál si našiel pevné miesto medzi vyhľadávanými informačnými zdrojmi. Od jeho vzniku do konca roku 2006 navštívilo adresu www.infodrogy.sk 118.820 návštevníkov, ktorí si pozreli 763.211 stránok a stiahli si 11.514 dokumentov.

Jednou z najnavštevovanejších sekcií Drogového informačného portálu je sekcia poradní. Je členená na štyri časti:

1) Odpovedáme rodičom a pedagógom – vedená Ladislavou Moravčíkovou, členkou svojpomocnej skupiny rodičov a priateľov závislých;
2) Všeobecne o drogách - vedená MUDr. Norbertom Moravanským z Ústavu súdneho lekárstva, Lekárskej fakulty UK v Bratislave
3) Otázky pre lekára – vedená MUDr. Martinom Somorom, riaditeľom Centra pre liečbu drogových závislostí v Banskej Bystrici;

4) Právna poradňa – vedená JUDr. Jozefom Čentéšom, PhD., z Generálnej prokuratúry SR;

V období od 3.mája 2005 do 31.12.2006 bolo prostredníctvom poradní zodpovedaných 357 otázok. Za mnohými sú zložité a emotívne ľudské príbehy a odpovedať na ne si vyžadovalo vysoko profesionálny a empatický prístup.

Publikácia, ktorú práve držíte v rukách, je výberom niektorých z nich. Jej cieľom je poskytnúť informácie o jestvujúcich možnostiach riešenia problémov, spojených s užívaním psychoaktívnych látok aj širšej verejnosti, ktorá nemusí mať prístup na internet alebo o tejto možnosti doteraz nevedela.

Obsah

OBSAH

MUDr. Martin Somora: Otázky pre lekára 9

MUDr. Norbert Moravanský: Všeobecne o drogách 51

Ladislava Moravčíková: Odpovedáme rodičom a pedagógom 83

JUDr. Jozef Čentéš, PhD.: Právna poradňa 103

Abecedný register 121

Otázky pre lekára

Otázky pre lekára

MUDr. Martin Somora, riaditeľ Centra pre liečbu drogových závislostí, Banská Bystrica

Potrebuje alkoholik pre liečbu v Centre pre liečenie drogových závislostí odporúčanie od obvodného lekára?
Mám kolegu, ktorý by sa chcel začať ambulantne liečiť z alkoholizmu. Žije v Bratislave, ale trvalý pobyt má v inom kraji. Musí mať pre návštevu v Centre pre liečbu drogových závislostí odporúčanie od obvodného lekára?

- V Centre pre liečbu drogových závislostí, podobne ako v ambulancii psychiatra, nie je potrebné odporúčanie praktického lekára. Odporúčam, aby sa dotyčný pacient telefonicky objednal vo vybranom zariadení. Môže sa rozhodnúť i pre zariadenie mimo miesta trvalého bydliska. Dodávam, že zdravotnícky pracovník je na základe zákona povinný dodržiavať povinnú mlčanlivosť a zariadenie by malo pacientovi zaručiť dostatočnú diskrétnosť.

Ako postupovať, keď syn je gambler a zároveň závislý od drog?
Syn má 18 rokov. Bol tento rok na liečení ako gambler 6 týždňov. Bral aj iné drogy, ale túto liečbu odmietol s tým, že v prípade požitia drogy liečbu nastúpi. Na testoch cca 5 mesiacov po liečbe bol pozitívny na marihuanu, ale liečbu odmietol. Ako rodičia sme mu dali na výber: buď liečba alebo odchod z domu. Odišiel, v súčasnej dobe býva so starou mamou. Nevieme, či niečo berie. Ako by sme mali prosím ďalej postupovať?

- Závislosti na rôznych psychoaktívnych látkach, prípadne patologické hráčstvo sa často navzájom kombinujú a východiskom je trvať na úplnej abstinencii. Keď je Váš syn gambler, je pravdepodobné, že drogy či alkohol u neho narušia a oslabia sebakontrolu, čo zvyšuje i riziko, že bude opäť hrať. Pokiaľ ste mu stanovili podmienku,

o ktorej hovoríte, mali by ste trvať na tom, aby i ostatní členovia rodiny „ťahali s vami za jeden povraz“. Starí rodičia sú bohužiaľ často tými, ktorí pre nedostatok informácií a v snahe pomôcť urobia v takýchto prípadoch veľké škody. Skúste pohovoriť so starou mamou, vysvetliť jej situáciu a pokiaľ je to možné, trvajte na jednotnom postupe. Zrejme bude najvhodnejšie smerovať syna ku kompletnej odvykacej liečbe a úplnej abstinencii.

Ako pomôcť žene závislej na alkohole a odmietajúcej liečbu?
Prosím informáciu o možnostiach pri liečbe žien závislých na alkohole. Ako treba postupovať pri pokuse o liečbu ak druhá strana nespolupracuje a je voči tomu pasívna?

- Liečba alkoholizmu mužov a žien má svoje odlišnosti, ale každé zariadenie, ktoré sa na odbornej úrovni zaoberá týmto typom liečby, ponúka i liečbu závislým ženám. Preto by som Vám odporučil vyhľadať si v okolí svojho bydliska (je to možné aj pomocou tejto stránky www.infodrogy.sk) zariadenie, kde sa zaoberajú liečbou závislostí a kontaktovať ich. Je však možné rozhodnúť sa aj pre liečbu ďalej od miesta trvalého pobytu, pomoc Vám poskytnú v každom špecializovanom zdravotníckom zariadení (centrá pre liečbu drogových závislostí, špecializované oddelenia psychiatrických oddelení). Nespolupráca pacienta, alebo chýbajúca motivácia pre liečbu je bežná a je v podstate súčasťou klinického priebehu ochorenia. Odborník v takomto zariadení by Vám mal poskytnúť i radu ako sa k takémuto človeku správať, ako zlepšiť jeho motiváciu. Väčšinou je možné dohodnúť si konzultáciu a poradenstvo i bez prítomnosti pacienta.

Problémy s agresívnym alkoholikom...
Chcela by som radu ohľadom alkoholizmu môjho manžela. Pije pravidelne denne pol litra až liter tvrdého alkoholu, k tomu pivo. Pije priamo aj na pracovisku, kde o alkohol nemá núdzu, každý zákazník mu ho rád kúpi, keď mu niečo pomôže. Pije od skorého rána, až kým nezaspí. Doma máme pri ňom hotové peklo. Všetci, čo súhlasia s jeho alkoholizmom sú jeho priatelia, pre mňa a moje 4 deti nemá pekného slova.

Častuje nás hnusnými nadávkami a v horšom prípade trieska dvermi alebo rozbíja čo mu príde do cesty. Vyhráža sa, že ma zbije alebo zabije aj deti. Svokra ešte vždy priloží polienko do ohňa. Keď má príležitosť, tak mu naleje, však on to potrebuje. Manžel sa vždy ešte viac rozzúri, keď mu poviem, aby sa išiel liečiť. Nevieme to už ďalej s deťmi znášať a bojíme sa ho. Prosím poraďte mi ako to riešiť.

- To o čom píšete je bohužiaľ typický scenár v rodine, v ktorej má niektorý jej člen problém s alkoholom. Samotný fakt, že manžel vypije množstvo alkoholu, ktoré udávate, svedčí o tom, že má už pomerne vysokú toleranciu na alkohol t. j., že množstvo alkoholu, ktoré vypije, je vyššie ako u bežného konzumenta a potrebuje vypiť viac na to, aby sa opil. Aj ďalšie údaje napr. o tom, že pije už od rána, býva agresívny, pije na pracovisku svedčia o tom, že už stratil kontrolu nad pitím a nedokáže piť s mierou. Pravdepodobne je v štádiu, kedy odmieta aj akúkoľvek pomoc a na možnosť liečby reaguje ešte výraznejším odmietaním. Pokiaľ bude manžel naďalej odmietať liečbu a zmenu svojho spôsobu života, budete musieť zvážiť a rozhodnúť sa, či budete vy i deti ďalej znášať jeho pitie, pretože je veľmi pravdepodobné, že sa problém bude stále prehlbovať. Nemusíte manželovi hovoriť hneď o liečbe, skúste ho skôr presvedčiť na „nezáväzný rozhovor s lekárom“. Pomocou človeku, ktorý má problém s alkoholom či inou drogou je často i to, že mu dáme jasne najavo (odchodom, žiadosťou o rozvod a pod.), že ak nie je ochotný urobiť niečo pre svoju zmenu, nebudeme s ním ďalej žiť. Je to však neľahké rozhodovanie, ktoré je samozrejme ovplyvnené množstvom iných faktorov (deti, financie, bývanie atď.).

Ako prinútiť narkomana k liečbe?

Píšem za svoju priateľku, ktorá má 21-ročného drogovo závislého syna. Absolvoval už rôzne liečenia v Pezinku, teraz sa ale odmieta liečiť. Býva u jej rodičov, kde všetkých psychicky terorizuje a citovo vydiera. Okrem neho má ešte 6-ročného syna postihnutého autizmom. Prosím Vás, ako by sme donútili narkomana na liečbu? Poradili nám, aby ho vyhodila od rodičov, nech ide na ulicu... Neexistuje nejaký iný spôsob?

- Väčšinou je veľmi ťažké primäť človeka, ktorý je závislým na droge, aby sa išiel liečiť, resp. aby vyhľadal liečbu, pretože samotná povaha ochorenia na drogovú závislosť nesie v sebe nekritickosť voči vlastnému stavu, zaujatosť drogou, otupenie vyšších citov atď. Preto je niekedy nevyhnutné postaviť sa pred rozhodnutie či budeme stále poskytovať nové šance, počúvať sľuby, pričom vždy trpí celá rodina, alebo budeme v prípade odmietania liečby trvať na odchode z domu. „Vyhodenie na ulicu“ sa tak často stáva riešením, ktoré môže donútiť závislého človeka, aby sa podrobil liečbe i keď to samozrejme nie je bez rizika, resp. ohrozenia. Pokiaľ však závislý človek nie je „tlačený“ k liečbe a pokračuje v užívaní drogy, je to taktiež veľké riziko z možnosti predávkovania, ochorenia na infekčné ochorenia či iného poškodenia zdravia, kriminálneho správania atď.

Ako pomôcť matke – alkoholičke?
Dobrý deň, chcel by som Vás poprosiť o radu. Mám mamu alkoholičku a neviem ako jej pomôcť. Nepije stále, iba zhruba 10 dní do mesiaca. Pije napríklad vtedy, keď si vezme dovolenku v práci. Pritom v spoločnosti nepije takmer vôbec. Má 50 rokov. Neviem, či jej môžem nejakým spôsobom pomôcť ja, alebo či potrebuje pomoc odborníka. Ak áno, ako ju mám prehovoriť, aby za tým odborníkom išla?

- Skutočnosti, ktoré popisujete, napr. že mama pije „len“ 10 dní do mesiaca, prípadne v spoločnosti vôbec, sú často typické pre človeka, ktorý má problém s alkoholom, prípadne je na alkohole závislý. Pri ženskom alkoholizme je tajné a skrývané pitie častým príznakom. Určite by bolo vhodné vyhľadať odborníka, ktorý by sa vyjadril k štádiu choroby a navrhol možnosti riešenia. Pri presviedčaní skúste použiť čo najviac argumentov, ktoré súvisia s negatívnymi dôsledkami pitia u Vašej matky.

Aké môžu byť následky dlhodobého užívania alkoholu?
Ak človek pije skoro 10 rokov aké následky by to mohlo mať?

- Dôsledky nadmerného pitia pre organizmus sú závažné a je ich

dosť veľa. Zhruba ich môžeme rozdeliť na dôsledky na telesné zdravie a na duševné zdravie. Časté a závažné sú najmä poškodenia pečene, nezriedka s vyústením do cirhózy a zlyhania pečene, ochorenia pankreasu, vredové ochorenia žalúdka, ale aj choroby srdcovocievneho, dýchacieho systému. Významné sú poškodenia neurologické a psychiatrické: atrofia mozgu, polyneuropatia, epilepsia, alkoholové psychózy, depresie, demencie.

Poraďte, prosím, ako zvládnuť psychické problémy po užívaní drog...

Mám asi nejaké psychické problémy, mám návaly úzkosti, nechce sa mi byť medzi ľudmi, mám depresie, zovreté hrdlo a je mi zle od žalúdka. Môžem to mať z toho, že som rok brala pervitín a pol roka si ho pichala a fajčila zároveň aj marihuanu? Podarilo sa mi prestať a už tri a pol mesiaca nič neberiem, ale teraz sa mi dostavili tieto stavy a už neviem čo mám robiť. Stále som doma, nič sa mi nechce a veľmi ma to obmedzuje (škola, kamaráti...). Prosím poraďte mi, čo mi je a či je to z toho. Čo mám robiť?

- Marihuana napriek mnohým zaručeným informáciám o jej neškodnosti spôsobuje nezriedka psychické problémy i vážne duševné poruchy. Príznaky, ktoré popisujete, môžu byť prejavom viacerých duševných porúch. Pravdepodobne sú však prejavom niektorej úzkostnej poruchy. Rozhodne by som Vám odporučil návštevu psychiatra, ktorý Vám s veľkou pravdepodobnosťou dokáže účinne pomôcť.

Začínajúci alkoholizmus...

Dobrý deň, začnem hneď zostra. Brat nekontrolovane požíva alkohol napriek tomu, že chodí do zamestnania a má ročnú dcéru. Nevie si vstúpiť do svedomia natoľko, aby prestal. Stále sú to z môjho pohľadu prázdne sľuby, ktoré vydržia krátko. Býva v domácnosti so svokrovcami. Svokor je síce alkoholik a spôsobuje stresové prostredie a brat je slabá osobnosť na odolávanie stresov, ale aby to viedlo k alkoholizmu je snáď priveľa. Zvlášť keď vidí, aký efekt to môže mať priamo v praxi. Myslím si,

že je ešte na takej úrovni, ktorá sa dá dať do normálu, ale neviem ani ja a ani mama ako na to. Pokiaľ viem, tak tabletky mu nepomôžu, lebo to je skôr otázka fyziológie. Na terapiu ho budeme mať problém dostať, lebo on si to nepripúšťa natoľko, aby priznal, že to nezvláda. Prosím Vás, poraďte ako ďalej, nechcem aby stratil celú rodinu a klesol na dno. Zatiaľ okrem toho, že príde domov a má sem-tam vypité, pôsobí normálne, ale stáva sa to stále častejšie a začína piť viac a viac.

- Človek sa nestane závislým zo dňa na deň, ale kontrola v pití sa stráca postupne, pričom sa stále viac prejavujú všetky negatívne sprievodné príznaky. V zásade je potrebné vyvinúť na Vášho brata tlak, aby bol nútený uvažovať o zmene a liečbe, alebo aspoň o návšteve odborníka a poradenstve. Nie vždy je to však možné, samotné lieky však určite nestačia.

Matka – narkomanka...

Pred nedávnom som zistil, že moja mama berie drogy. Neviem, čo mám robiť. Chcem aby išla na liečenie, ale ona nechce. Rodičia sú rozvedení a tak neviem, či to mám povedať otcovi. Priznala sa mi, že už to nejakú dobu trvá. Vie o tom ešte jej priateľ. Ja už to naozaj nezvládam psychicky. To je druhý raz, čo som ju pri tom nachytal. Prvý raz sa vyhovárala, že to len raz skúsila, ale teraz jej už neverím. Prosím Vás, poraďte mi, čo mám robiť.

- Mali by ste o tom hovoriť s niekým, kto mame dokáže pomôcť. Ak sa domnievate, že to môže byť otec, obráťte sa aj na neho, prípadne na matkinho priateľa, alebo vyhľadajte špecializovanú ambulanciu, kde by Vám mali poradiť čo robiť. Bolo by potrebné podrobne poznať Váš prípad, aby sa dalo konkrétne poradiť. Zrejme to nezvládnete sám, tak skúste do toho zapojiť viac ľudí, ktorým dôverujete.

Ako je to s dobrovoľnosťou liečenia alkoholika?

Dobrý deň! Prosím Vás, poraďte mi, čo mám robiť. Moja mama je už tri roky dosť silná alkoholička. Je to strašné. Skúšala som už všetko. Mám

doma aj papiere, že keď sa rozhodne, hneď ju prijmú na liečenie, ale ona nechce ísť. Nosia ju domov policajti, častokrát príde krvavá, doudieraná, veci z domu dáva do záložne... Musí sa dať predsa niečo robiť aj proti jej vôli! Prosím poraďte mi, čo mám robiť. Chcem pomôcť aj jej, lebo ju ľúbim, aj sebe a celej rodine, lebo nás to ničí.

- Vaša otázka je v tejto poradni dosť častá. V zásade je liečba závislosti dobrovoľná okrem prípadov, keď ju v súvislosti s porušením zákona nariadi súd. Nie je možné hospitalizovať a liečiť pacienta ak s tým nesúhlasí. Okrem informácií, ktoré získate na tejto stránke (www.infodrogy.sk), sa poraďte s odborníkom osobne o konkrétnych krokoch.

Je ročná abstinencia zárukou vyliečenia z alkoholizmu?
Zdravím, manžel bol pred rokom a pol hospitalizovaný týždeň na psychiatrickom oddelení s abstinenčným syndrómom (bola to jeho jediná hospitalizácia). Odvtedy abstinoval. Musí zostať abstinentom až do konca života? Nechodí na žiadne vyšetrenia, ani neužíval žiadne lieky. Mám pocit, že je v poriadku. Je to možné?

- Je to samozrejme možné, sú ľudia, ktorí dokážu zmobilizovať svoje vôľové vlastnosti a dokážu abstinovať i bez odbornej pomoci. Ak človek dospeje do štádia závislosti na droge (alkohole), je najlepšou a väčšinou jedinou možnou formou riešenia doživotná abstinencia, každé napitie väčšinou vedie k opätovnému rozvoju ochorenia, závislosti. Pre manžela by bolo lepšie, ak by navštevoval vhodnú formu doliečovania, napr. kluby abstinujúcich, ale muselo by to byť jeho rozhodnutie, podporte ho v jeho konaní a navrhnite mu túto možnosť.

Pomoc drogovo závislému priateľovi po detoxe...
Dobrý deň. Mám priateľa, ktorý má 27 rokov a už 15 rokov droguje. Bol na dvoch liečeniach, ale vždy keď prišiel, začal zase drogovať. Spolu sme 8 mesiacov. Pred 2 mesiacmi som zistila, že droguje. Podarilo sa mi ho dať najprv na detox, ktorý absolvoval pred mesiacom. Po mesiaci prišiel domov a po týždni začal zase drogovať. To sa mi sám priznal

a sám sa tiež pýtal na detox, na ktorý následne aj išiel. Teraz od januára je na liečení na Prednej Hore. Veľmi sa bojím, aby po návrate z liečenia nezačal zase drogovať. Poraďte mi prosím, čo všetko mám spraviť, aby som tomu zabránila. Teraz mi hovorí, že už nechce drogovať, že už chce žiť ako normálny človek...

- Drogová závislosť, podobne ako iné chronické ochorenia, môže mať rôzny priebeh. Sú pacienti, ktorí dokážu prestať s pomocou ambulantnej liečby, iní sa aj opakovane liečia a napriek tomu sa vracajú späť k droge. Neznamená to, že by už nemali šancu pretože často sú úspešné práve opakované liečby, ktorých efekt sa akoby zrátal. Svojho priateľa sa snažte podporiť v liečbe v pozitívnych veciach, ktoré robí pre svoju zmenu, súčasne si však s ním dohodnite jasné pravidlá ďalšieho spolužitia či vzťahu najmä v súvislosti s možným návratom k drogám. Takmer každý závislý človek môže s drogami prestať. Napriek tomu, že je to ochorenie, na jeho vyliečení má podstatný podiel práve pacient.

Je potrebné odporúčanie lekára na protialkoholické liečenie?
Dobrý deň, prosím o informáciu, či je možné na protialkoholické liečenie priviezť osobu bez odporúčania lekára, len priamo do liečebne, konkrétne na Prednú Horu. Takisto ma zaujíma, či po prijatí na liečenie, dotyčná osoba môže kedykoľvek odísť, alebo bude prepustená až po ukončení liečby. Ide o môjho brata, má 33 rokov, pije už vyše 12 rokov, práve od neho odišla manželka aj s dcérou. Už niekoľkokrát súhlasil s liečením, ale vždy len keď mal vypité. V triezvom stave nechce o tom ani počuť a tvrdí, že on nie je žiadny alkoholik a že to zvláda, čo nie je pravda. Chodí do práce, ale peniaze buď prepije, alebo prehrá, stále tipuje, čo je jeho ďalšia závislosť. Asi pred rokom už aspoň zašiel do poradne, bol na pár sedeniach, ale nič z toho. Myslím, že by sme ho presvedčili, aby sa išiel liečiť, ale môže sa stať, že na druhý deň sa zoberie a odíde - ak by mal takú možnosť zo strany liečebne. Posledná otázka - akou formou sa platí za takéto liečenie? Vopred ďakujem za Vašu odpoveď.

- Liečba závislosti podobne ako každého iného ochorenia je možná len so súhlasom pacienta, okrem špecifických prípadov, ktoré sa Vášho problému priamo netýkajú. Preto je nutné, aby pacient s tým súhlasil. Je potrebné, aby mal odporúčanie od lekára - psychiatra. Okrem toho je nutné dopredu kontaktovať vybrané zdravotnícke zariadenie a informovať sa o samotnej liečbe a jej podmienkach. Nedá sa vylúčiť, že pacient liečbu opustí predčasne napriek tomu, že s ňou súhlasil a podpísal dobrovoľný vstup. Vo väčšine zdravotníckych zariadení je liečba závislostí hradená zo zdravotného poistenia.

Aká je úspešnosť liečby alkoholizmu vo vyššom veku?
Potrebovala by som poradiť. Môj otec dlhodobo pije. Je alkoholikom, ktorý si dlho nepriznal, že má problém. Teraz začal o tom rozmýšľať. Prihlásil sa na liečbu ambulantne. Ale tá mu veľmi nepomohla. Dal sa teda liečiť do Centra. Vrátil sa po 6 týždňoch. Držal sa 4 dni. Na piaty deň to nevydržal. Je už starý pán, má 66 rokov. Na jednej strane na ňom vidím, že sa chce liečiť, ale na druhej strane sa tomu nevládze ubrániť. Stále si opakuje: „musím to zvládnuť!“ Ale je v tom opäť. Dá sa to ešte zvládnuť? Môže sa z toho ešte dostať? Ako mu môžem pomôcť ja? Ako si musí pomôcť on sám? Čo v takom prípade ak zlyhal hneď po liečbe? Existuje ešte niečo, čo by mu pomohlo?

- Liečba môže byť niekedy zložitá a opakovaná. Napriek tomu, že je úspešnosť liečby pomerne vysoká, nie každý sa vylieči, resp. dokáže dlhodobo abstinovať. Otcov vek nevylučuje možnosť vyliečenia, aj keď môže byť liečenie o čosi náročnejšie. Okrem rozhodnutia pacienta liečiť sa, je potrebné aj v liečbe vytrvať a aktívne spolupracovať.

Aké sú podmienky protialkoholického liečenia?
Dobrý deň, chcela by som Vás poprosiť o informácie o protialkoholickom liečení (postup ako tam alkoholika dostať, čo všetko to obnáša, ako prebieha samotná liečba, koľko takáto liečba stojí, koľko trvá...). Musí alkoholik ísť na túto liečbu dobrovoľne, alebo aj „nasilu“? Ide mi o to, že

máme doma alkoholika - otca, ktorý si samozrejme svoju závislosť neuvedomuje. Chcela by som ho nejakým spôsobom presvedčiť, aby sa dal na liečenie. Ďakujem.

- Závislosť na alkohole, podobne ako iné závislosti na psychoaktívnych látkach, je možné liečiť jednak v špecializovaných centrách pre liečbu drogových závislostí alebo na psychiatrických oddeleniach, ktoré však majú špecializovanú časť na liečbu závislostí. Sú rôzne liečebné prístupy, ktoré sa odlišujú okrem iného i dĺžkou liečby, ale najčastejšie trvá liečebný program 2 - 3 mesiace. Liečba je možná len so súhlasom pacienta, je hradená zo zdravotného poistenia. Pokiaľ chcete otca presvedčiť, aby šiel na liečbu, navštívte najskôr špecializovanú ambulanciu.

Ako dlho po požití možno zistiť v organizme omamné látky?
Ako dlho sa držia v tele omamné látky? Ako dlho po požití zistia testy na drogy napr. marihuanu, heroín, pervitín či extázu?

- Záleží to najmä od typu užívanej látky. Pri pravidelnom užívaní marihuany je možné jej prítomnosť v tele zistiť aj niekoľko týždňov po vysadení látky. Pri ostatných psychoaktívnych látkach sú to väčšinou 2 - 3 dni po poslednom užití.

Závislosť na marihuane...
Syn má 17 rokov, neviem, v ktorom štádiu závislosti je, ale priznal sa, že fajčí marihuanu a aj „piko“ si dáva, ale vraj len parkrát, o čom nie som presvedčená. Bol na psychiatrii, ale s dospelými - nebolo miesto, tak boli traja na izbe. Čo s ním, prosím pomôžte radou... Pritom chodí do školy a chceme, aby školu dokončil. Teraz je doma a tvrdí, že chce prestať, že už to nerobí, ale pritom ho vídame v starej partii, ktorá „točí marišku“ ...

- Navštívte odbornú ambulanciu vo Vašom okolí. Je možné liečenie resp. kontrola a sledovanie ambulantnou formou. Mali by Vám tam poradiť ako postupovať ďalej v konkrétnom prípade, rovnako je potrebné testovať močové vzorky syna kvôli overeniu toho, či drogu užíva alebo nie.

Kam sa obrátiť, keď mám problém s alkoholom?
Dobry deň, mám problém s nadmerným užívaním alkoholu. Bývam v Košiciach. Kam sa mám obrátiť o pomoc? Na CPLDZ, alebo na diagnostické centrum? Aký je postup u týchto zariadení ? Ďakujem.

- Kontaktujte Centrum pre liečbu drogových závislostí, 041 90 Košice, Skladná 2. Na tel.: 055/622 2848 sa môžte objednať na ambulanciu, kde by Vám mali poskytnúť informácie o možnostiach liečby. Je možné obrátiť sa na ktorékoľvek podobné zariadenie v SR, informácie o nich sú dostupné aj na tejto stránke (www.infodrogy.sk) v sekcii Pomoc a podpora, nepotrebujete žiadne odporúčanie od praktického lekára.

Ako sa zbaviť závislosti na diazepame?
Dobry deň, potreboval by som poradiť v otázke závislosti na lieku diazepam. Po roku som zistil, že som si naň vybudoval dosť silnú závislosť a pomaly som zvyšoval dávku až do terajšieho stavu, keď beriem 20 mg denne. Skúšal som si znižovať dávku, ale býva mi veľmi nepríjemne a vždy ju doplním. Je nejaký iný liek, na ktorom by sa dalo zbavovať závislosti na diazepame ? Ako znižovať dávku a ako uniknúť nepríjemným stavom ?

- Závislosti na benzodiazepínoch sú práve z hľadiska odvykacích stavov pomerne závažné, sú dostupné lieky, ktoré dokážu ovplyvniť tieto príznaky, ale určite by som Vám odporučil navštíviť odborníka. Nevysadzujte lieky sám!

Existuje pohotovosť pre alkoholikov?
Dobrý deň. Chcel by som sa informovať o protialkoholických liečebniach v okrese Žilina. Otec pije a začína to byť dosť zlé. Existuje nejaká pohotovosť?

- Pokiaľ je otec v takom zdravotnom stave, že by potreboval neodkladné ošetrenie, vyhľadajte pohotovostnú službu v príslušnej nemocnici. Čo sa týka odvykacej liečby, môžete kontaktovať napr.

Centrum pre liečbu drogových závislostí Žilina, Považský Chlmec 278, 010 03 Žilina, 041/500 7690 alebo iné zariadenie, ktoré nájdete v časti „Pomoc a podpora“ na tejto stránke (www.info-drogy.sk).

Čo robiť, ak sa priateľ pod vplyvom alkoholu začína správať agresívne?

Dobrý deň. Mám problém so svojím priateľom. V minulosti, keď si vypil, tak sa len smial a proste mu to nerobilo nijaké problémy. V poslednom čase sa už nekontroluje a správa sa voči okoliu i mne veľmi neprimerane, ba až drsno.. Viem, že nie je násilník a ani alkohol by ho neprinútil udrieť mňa, ani nikoho iného, ale vidím, čo to s ním robí. Veľmi ho milujem a nechcem ho opustiť ale pomôcť mu, preto vás prosím o radu. Čo mám robiť? Ako mu vysvetliť, že to, čo robí už nie je v poriadku? Ďakujem.

- Jeden z príznakov problémového pitia, alebo závislosti je práve zmena k hrubšiemu, arogantnému až agresívnemu správaniu. Vzhľadom na to, že v rodine Vášho priateľa je pravdepodobná genetická dispozícia k alkoholizmu, je vyššie riziko, že aj Váš priateľ sa stane závislým. Jednoznačne najvýhodnejšie by pre neho bolo prestať piť. Ak to nedokáže sám, navštívte odborníka.

Ako zvládnuť opakované matkine alkoholické recidívy?

Dobrý deň. Máme veľký problém s našou 46-ročnou matkou, ktorá je diplomovaná zdravotná sestra. Začala piť už pred mnohými rokmi, najprv len príležitostne, ale potom začala požívať alkohol na riešenie svojich problémov (rozvod, problémy v práci, finančné ťažkosti) a neuvedomovala si, že svoje pitie už nedokáže kontrolovať. Pila každý deň, od skorého rána do neskorého večera, prestala jesť, úplne jej stačila fľaša vodky. Pritom mne aj bratovi spôsobovala samé nepríjemnosti a problémy. Jej zdravotný stav sa prudko zhoršil a potom aj prišla o prácu. Potom jedného dňa (neviem čo sa stalo), sa zrazu rozhodla, že pôjde na protialkoholické liečenie na jeden mesiac. Bola tam, snažila sa, celá rodina ju veľmi podporovala, ale keď sa vrátila, vydržalo jej to asi 2 mesiace a potom začala zase piť. Jej pitie sa ešte zhoršilo a bola už aj

agresívna, útočila hlavne na brata, mne adresovala len slovne nadávky, ľudom do očí o nás neskutočne klamala. Nejako sa nám podarilo presvedčiť ju, aby opätovne išla na liečenie, no len čo sa vrátila, začala znovu piť. Snažila sa to pred nami zakrývať a tak to ide ďalej. Teraz nedávno bola na ďalšom liečení (takmer dva mesiace) a hneď prvý deň, čo sa vrátila, kúpila si fľašu - samozrejme potajme. Už sme z toho naozaj vystresovaní a nevieme si rady...

- Skrývanie alkoholu a tajné pitie je dôležitým príznakom pre určitú fázu závislosti na alkohole. Podobne je to aj s chorobným klamaním a ostatnými prejavmi v správaní, ktoré u matky popisujete. Vzhľadom na jej stav určite potrebuje ústavnú liečbu, napriek tomu, že tie doteraz boli neúspešné. Možno by bolo vhodné úplne zmeniť prostredie a navrhnúť matke liečbu v inom zariadení. Musíte si však uvedomiť, že napriek veľkému úsiliu okolia a príbuzných sa nepodarí každého pacienta úspešne liečiť, hoci nezriedka sú úspešné i opakované liečby.

Agresívny alkoholik a gambler...

Dobrý večer prajem, mám na vás niekoľko otázok. Mám priateľa, s ktorým žijem v spoločnej domácnosti už päť rokov a máme dve krásne deti. Teraz po rokoch začal dosť holdovať alkoholu a automatom. Dostal nás do dlhov a býva aj agresívny. Je pravidlom, že si to odnesiem ja. Už ma zmlátil dosť škaredo. Bojím sa o seba aj o deti. Momentálne bývam u rodičov, ale vyhrážky sú pravidelne. Prosím, poraďte mi, čo mám robiť, chcem aby sa dal liečiť. Má šancu sa ešte uzdraviť? Ďakujem za radu.

- Agresivita býva často spojená s chorobným pitím. Ak manžela dokážete napr. svojím odchodom od neho dotlačiť k liečbe, má samozrejme šancu sa liečiť a uzdraviť. V prvom rade sa však snažte chrániť seba a deti. Odporúčam Vám poradiť sa v zariadení v okolí Vášho bydliska o konkrétnych možnostiach riešenia problému. Kontaktujte napr. centrum pre liečbu drogových závislostí.

Čím nahradiť v živote drogu?

Začnem od konca, som čistý už jeden a pol roka, chodím pravidelne do AA klubu, ale všimol som si, že neviem prísť na to, čo ma napĺňa, respektíve všetko, čo robím, je bez iskry... Predtým môj život napĺňala droga a teraz? Mám záujmy, klub, jogu, šport, sústredenia, školu, zamestnanie a hlavne rodinu... Bola mi diagnostikovaná aj schizofrénia. Niekedy mám také stavy, že si nie som istý, či náhodou neberiem drogy len o tom neviem... Ale vedome nechcem, nebudem, a hlavne nemusím...je to všetko s tým „ne“. Ja môžem byť čistý a som si toho vedomý - nie je to fráza, teda ja to ako frázu neberiem. Keď mi chcete odporučiť nejakého psychológa, alebo psychiatra, tak áno, navštevujem. Jeho rada znie, aby som sa naučil žiť sám so sebou... Rád by som, ale ako na to? Pomohol by mi váš názor. Ďakujem.

- Stavy, ktoré popisujete, môžu byť prítomné pri niektorých duševných poruchách (aj pri schizofrénii), ale môžu súvisieť aj s užívaním drog. Je dosť pravdepodobné, že u Vás tieto dve choroby súvisia. Nepíšete, aké drogy ste užívali, ani to, či užívate nejaké lieky. Sú lieky, ktoré Vám môžu pomôcť liečiť tieto stavy, ale je nutné, aby ste sa nechali vyšetriť psychiatrom, ktorý Vám predpíše aj lieky.

Dá sa liečiť aj ťažké štádium alkoholizmu?

Prosím Vás, čo sa dá robiť s človekom, ktorý už vyše 20 rokov pije a posledných 5 rokov je na tom tak zle, že následkom porušenia nervov a pitia je imobilný a neartikuluje ani na úrovni 5-ročného dieťaťa. Aj keď v hlave to má aj celkom v poriadku, len tým, že je väčšinu času sám, tak sa nemal s kým rozprávať... a hlavne si nechce priznať, že pije a je alkoholik. Vždy len sľubuje, že keď sa jeho dcéra vráti domov (pre mnohé nezhody, citové vydieranie atď. od neho odišla), tak sa zmení a prestane piť. Niekedy mu to vydrží až týždeň (to bolo pred dvoma rokmi). V podstate sa chcem spýtať, či je vôbec možné urobiť s takýmto človekom niečo, aby sa mu dalo pomôcť, aj keď on sám si vôbec nevie priznať, že je alkoholik. Čiže nesúhlasí s tým, aby išiel sám od seba a dobrovoľne k lekárovi, psychiatrovi alebo ku hocikomu, kto by bol schopný mu

pomôcť. Čo sa dá robiť v takomto prípade? Má sa ten človek nechať napospas osudu a možno aj smrti? Okrem iného sa pokúsil už aj o samovraždu....

- Mnoho vážnych ochorení vrátane alkoholizmu sa dá úspešne liečiť len do určitého štádia. Keď má už pacient alkoholom poškodený centrálny nervový systém do tej miery ako popisujete, je len málo pravdepodobné, že by dokázal spolupracovať v liečebných programoch. Navyše je pri liečbe závislosti nutné, aby pacient s liečbou súhlasil a aby bol schopný mentálne aj fyzicky ju zvládať...

Ako zasiahnuť pri problémoch s pervitínom?

Pochádzam z malej dedinky. Pohybujem sa v skupine, pre ktorú je fajčenie marihuany dosť bežná vec. Neviem, či sa jedná o úpadok slovenského vidieka, ale teenageri, čo nehulia, majú veľkú záľubu v alkohole. To však nie je až taký závažný problém. Ten problém sa volá pervitín. Môj najlepší kamoš „futruje“ asi tak raz za 1 - 2 týždne. On síce tvrdí, že to má pod kontrolou a že nefetuje až tak často, aby sa stal na pervitíne závislý. Ja si myslím, že u takého odpadu ako je perník, je to dosť. Ja viem, čo hovorím. Takisto som bol poznačený perníkom ale nefetujem od momentu, keď som tohto môjho najlepšieho kamoša videl, ako čakal na dávku: bol nervózny, prešľapoval, za minútu sa ma trikrát opýtal koľko je hodín. Vôbec som ho nepoznával. Keď som mu to potom rozprával, smial sa a tvrdil, že to tak nebolo. Ale verím, že sa s tým ešte dá niečo robiť. Najväčší problém podľa mňa je v jeho kamošoch. Už som povedal, pochádzame z malej dedinky a je ťažké prestať sa stretávať s nimi. Takisto viem, aké ťažké je pozerať sa čistý na tie vyfetované ksichty. S týmto našťastie už nemám problém, viem, kto z nás je tu troska, ale neviem, ako to vysvetliť môjmu kamošovi. Prežili sme spolu celý život a začínam mať pocit, akoby sa mi odcudzoval. Neviem, čo mám robiť. Viem, od koho berú piko. Nenávidím takéto živly, ale bojím sa, že jeho udaním by som nič nevyriešil. Vystavil by som sa risku, že stratím kamošov, ale aj tomu, že naštvem dosť ľudí, keby sa to prevalilo. Dúfam, že mi budete vedieť nejakým spôsobom poradiť, lebo to, s čím sa tu stretávam je skutočná klíčiaca drogová závislosť. Ďakujem za odpoveď.

- Väčšina problémových užívateľov drog tvrdí, že to má pod kontrolou. Drogová závislosť však nevzniká náhle, ale prechádza cez určité štádiá a ak človek včas neprestane, vybuduje si závislosť na droge. Kým je to možné, skúste kamarátovi pomôcť tým, že mu poukážete na všetky negatívne dôsledky a zmeny v jeho správaní, ktoré sa objavili odkedy užíva drogy, možno by bolo vhodné naznačiť to aj jeho príbuzným. Ak mu však nedokážete pomôcť nesnažte sa o to za každú cenu, aby do toho nestiahol aj Vás.

Ako si poradiť s ťažkou závislosťou v rodine?
Môj brat je drogovo závislý. Neviem aké drogy berie, ale je to s ním zlé. S marihuanou začal, keď mal 16 rokov. Teraz má 22 a berie tvrdé drogy, najhoršie na tom je, že on si nechce priznať, že pomoc potrebuje, dokonca ani to, že je závislý. Najskôr sme si mysleli, že to nie je až také zlé, ale teraz je verejným tajomstvom, že naša rodina má problém. Brat už býva sám, máva paranoje a halucinácie, vyčíta nám, že ho sledujeme a že sme všetci proti nemu. Otec stále plače a ja neviem, čo mám robiť... Čo máme všetci robiť?

- Rozhodne trvajte na vyšetrení u odborníka, už aj kvôli tomu, že brat má paranoje. Okrem toho, že berie drogy sa totiž môže jednať aj o inú psychickú poruchu. Veľa iných možností ako problém riešiť nemáte...

Aké veľké je nebezpečenstvo nákazy pri náhodnom pichnutí sa ihlou narkomana?
Nachádzame sa v Anglicku. Kamarát bol v práci a dali im zbierať neporiadok v jednej búde na smeti, kde očividne býval nejaký narkoman. Zbierali to do igelitiek, nie do ochranných nádob, a náhodou sa trochu pichol jednou z ihiel. Hovoril, že mu vytiekla malá kvapka krvi. Hneď išiel do nemocnice, kde mu podali vakcínu, ale iba na hepatitídu B. Má obavy z nákazy vírusom HIV a hepatitídou A,B,C. Aká je pravdepodobnosť, že sa nakazil? Mávajú to narkomani často? Bolo tam okolo 20 striekačiek, takže nevie, či boli použité jednorazovo. Má šancu sa z toho vyliečiť, keď to zistia hneď na začiatku?

- Riziko nákazy existuje, okrem hepatitídy B je možná aj infekcia vírusom hepatitídy C, prípadne HIV, ktoré sú u narkomanov pomerne rozšírené. Keďže tam však striekačky boli zrejme už dlhší čas, je menej pravdepodobné, ale nie vylúčené, že sa mohol nakaziť. Nemám informáciu, že by bolo dostupné očkovanie proti hepatitíde C. Určite je potrebné, aby sa po niekoľkých týždňoch nechal otestovať na uvedené ochorenia. Liečba hepatitíd je dostupná a úspešná.

Ako pomôcť mame – alkoholičke?

Dobrý deň, mám 15 rokov a žijem spolu s mamou a so sestrou. Pred šiestimi rokmi mi zomrel otec a pred dvoma aj stará mama. Už od smrti otca mama brala lieky, ktoré jej predpísal lekár, keď prechádzala ťažkými dňami. Boli to tabletky Frisium, ale doktor jej povedal, že to môže brať maximálne jeden týždeň, neskôr sa situácia zhoršila, a keď zomrela babka, mama začala aj piť. Vtedy som už aj ja začal pomaly chápať, že z toho nič dobré nebude. Minulé leto ju ujo nahovoril, aby išla k dajakej prírodnej liečiteľke, ktorá ju liečila akupunktúrou a inými prírodnými spôsobmi. Ono by to možno aj zabralo, ale po dvojtýždennej liečbe, keď sa vracala domov, havarovala a zničila auto. Dva týždne bola v nemocnici. Keď sa vrátila domov, všetko bolo dobré dovtedy, kým k nám neprišla jej kamarátka a spoločne sa zase opili. Vtedy to začalo zase. Najprv mala v sebe alkohol iba raz za týždeň, dnes už nepije iba vtedy, keď vie, že musí šoférovať, alebo ak je v robote. Ale inak doma sa to s ňou nedá vydržať. Keď jej skryjem fľašu, tak na mňa vrieska, že ako sa opovažujem, keď popýtam o pomoc rodinu, ani to nepomôže. Vyčíta mi, že roztrubujem rodinné tajomstvá. Najhoršie je, že tohto roku pôjdem na strednú školu a budem bývať na internáte. Moja sedemročná sestra však zostane s mamou bez pomoci. Prosím pomôžte, už fakt neviem, čo by som mohol ešte robiť, vôbec ma nepočúva...

- Situácia, v ktorej sa nachádzate, je dosť zložitá. Obávam sa, že ju sami nevyriešite a nepomôže Vám v tom ani prírodná liečiteľka. Ak je to možné, tak sa určite obráťte na príbuzných, a to aj napriek tomu, že si to mama neželá. Okrem toho by bolo vhodné poradiť sa

aj u lekára, alebo v poradni podľa miesta bydliska. Kontakt si vyhľadajte v sekcii Pomoc a podpora na tomto portáli (www.info-drogy.sk).

Aké sú možnosti protialkoholickej liečby v okolí Žiliny a Trenčína?
Nemôžeme nájsť žiadne informácie o možnostiach protialkoholickej liečby v okolí Žiliny a Trenčína. Prosím vás, poraďte mi, kde a na koho sa môžem obrátiť. Ďakujem.

- Môžete skúsiť Centrum pre liečbu drogových závislostí Žilina, Považský Chlmec 278, 010 03 Žilina tel: 041/500 7690; Poliklinika KRANKAS - psychiatrická ambulancia + ambulancia DZ Žilina, Bratislavská 1, 010 01 Žilina; Nemocnica s poliklinikou Bojnice, Nemocničná 2, 972 01 Bojnice tel.: 046/541 6611; Nemocnica s poliklinikou Považská Bystrica, Nemocničná 986, 017 26 Považská Bystrica tel.: 042/432 6100; Nemocnica s poliklinikou Trenčín, Legionárska 28, 911 01 Trenčín tel.: 032/656 6111.

Zisťovanie prítomnosti THC v tele...
Dobrý deň, chcela by som sa opýtať, ako sa dá zistiť prítomnosť THC v ľudskom tele. Je pravda, že do konca života zostáva na semenníkoch? Dá sa u žien zistiť napr. z vlasov, ak ich majú trošku dlhšie? Aké iné spôsoby sú? Možno to bude potrebné v súdnom konaní.

- Metabolity sa bežne zisťujú v močových vzorkách, ale sú zistiteľné aj v telesných tkanivách, tiež vo vlasoch. Nemám informáciu o tom, že by celý život v prípade abstinencie ostali stopy účinnej látky v niektorej časti organizmu.

Existuje voľne dostupný liek účinný proti závislosti na alkohole?
Existuje prosím liek proti alkoholizmu voľne dostupný v lekárni? Moja závislosť sa zvyšuje, ale navštíviť psychiatrické oddelenie zatiaľ nemám odvahu.

- Žiadny liek samotný alkoholizmus nevylieči, pretože liečba je komplexná, dôležitá je pri nej psychoterapia. Existujú lieky znižujúce

chuť a nutkanie na alkohol (napr. Acamprosat), ale sú na predpis odborníka.

Aký je rozsah činností jednotlivých odborníkov pri liečbe alkoholizmu?
Dobrý deň, chcela by som sa opýtať, aká pomoc sa poskytuje, postup, jednotlivý rozsah činností odborníkov (terapeut, psychológ, psychiater) pri liečbe alkoholovej závislosti. Veľmi pekne ďakujem.

♦ Liečba alkoholizmu je komplexná, vyžaduje psychoterapeutické prístupy, používajú sa pri nej aj lieky. Je možná počas hospitalizácie, sú aj ambulantné prístupy k liečbe. V zdravotníckych zariadeniach sa väčšinou používa tzv. medicínsky model liečby, sú aj prístupy nemedicínske, svojpomocné skupiny, liečebné komunity. Ako prvý krok je vhodné obrátiť sa na psychiatra a psychológa.

Ako postupovať, keď sa chcem dať liečiť?
Dobrý deň! Chcem sa začať liečiť ambulantne. Cítim, že je najvyšší čas. Žijem sama s dvomi deťmi, ktoré ma potrebujú. Viem, že to dokážem, len potrebujem pomoc. Žijem na dedine, pijem tajne a s mierou. Nikto o tom zatiaľ nevie. Pracujem, mám vysokoškolské vzdelanie. Prestať fajčiť som dokázala zo dňa na deň pred 15 rokmi. Myslím, že mám pevnú vôľu. Nechcem, aby o liečení niekto vedel. To by bol môj koniec. Prísť o prácu, deti... Mám 39 rokov a chcem ešte žiť a tešiť sa z detí. Myslím, že u mňa sklony k alkoholu sú aj dedičné. Otec umrel, keď som mala 13 rokov na alkohol, mama bola alkoholička, umrela pred 2-ma rokmi na rakovinu. Je možnosť liečiť sa anonymne, alebo mimo okresu? Poraďte mi nejakého dobrého odborníka, ktorý mi pomôže, prosím. Som z okresu Trebišov.

♦ V každom serióznom zariadení by Vám mali poskytnúť dostatočnú anonymitu a diskrétnosť, ako prvý krok by bolo vhodné obrátiť sa na ambulantného psychiatra. Neviem Vám poradiť konkrétnu ambulanciu, ale môžete si vybrať v časti Pomoc a podpora na tomto portáli (www.infodrogy.sk). Prípadne sa obráťte priamo na Centrum pre liečbu drogových závislostí 041 90 Košice, Skladná 2, tel.: 055/622 2848. Prajem veľa úspechov.

Aké sú zmeny organizmu pri dlhodobom užívaní metamfetamínu?
Prosím poraďte mi dostupnú literatúru, kde by som našiel informácie o zmenách biochemických procesov pri dlhodobejšom užívaní metamfetamínu. Ktoré stopové prvky by som mal telu dodávať pri detoxe? Viete mi prípadne dať nejakú radu pre efektívnejšiu detoxikáciu? Ďakujem.

- Pri detoxikácii od pervitínu nie sú potrebné žiadne zvláštne doplnky či stopové prvky. Skôr sa snažte o pravidelný denný režim, dostatok tekutín, primeranú telesnú aktivitu. Je však dôležité, že pri pervitíne môže byť odvykací stav komplikovaný rôznymi psychickými poruchami, úzkostnými a depresívnymi stavmi, niekedy sa objavujú aj halucinácie a paranoidné zážitky. V takom prípade odporúčam navštíviť psychiatra.

Ako sa prenáša žltačka typu C?
Chcela by som sa spýtať, či keď má môj priateľ žltačku typu C, či je veľká pravdepodobnosť, že ju mám aj ja?

- Hepatitída typu C je krvou prenosné ochorenie, väčšinou sa prenáša infikovanou ihlou alebo striekačkou, hoci nie je vylúčený ani prenos pri pohlavnom styku. Je teda málo pravdepodobné, že ste infikovaná. Pre istotu požiadajte svojho praktického lekára o vyšetrenie.

Stačí súhlas manželky na to, aby manžela prijali na protialkoholické liečenie?
Je možné odviesť manžela do ústavu na liečenie sa od závislosti na alkohole aj bez jeho súhlasu? Je pravda, že stačí súhlas manželky? Ak nie, poraďte mi, prosím, ako postupovať, keď sám z vlastnej vôle sa liečiť zatiaľ nechce.

- Odvykacia liečba je dobrovoľná a je pri nej potrebná spolupráca pacienta. Nie je možné pacienta hospitalizovať bez jeho súhlasu, resp. je to možné len v špecifických prípadoch určitých duševných porúch, ale o tom rozhoduje aj sudca. Pokiaľ potrebujete poradiť

v konkrétnej situácii navštívte špecializovanú ambulanciu, kde Vám určite poradia a oboznámia Vás s možnosťami.

Je možné dostať drogovo závislého na liečenie bez jeho súhlasu?
Mám kamaráta, ktorý je drogovo závislý. Je možné ho dostať na liečenie aj bez jeho súhlasu, keď má viac ako 18 rokov? Ďakujem.

- Je potrebný súhlas a spolupráca pacienta. V špecifických prípadoch, keď dôjde k trestnej činnosti v súvislosti s užívaním drogy, môže liečbu nariadiť súd.

Kam sa obrátiť o pomoc pri závislosti na pervitíne?
Prosím poraďte mi, zistila som, že dcéra berie pervitín. Má 16 rokov, asi trikrát bola na technopárty, o čom som nevedela, lebo to má zakázané. Z toho dvakrát odišla z domu a prišla na druhý deň, pričom sa priznala, že to mala päťkrát, ale dozvedela som sa, že to trvá už asi 3 - 4 mesiace. Brala to aj v škole. Psychiater povedal, že ju treba dať na liečenie, ale kam? Ďakujem.

- Dobrý deň, treba rozlišovať medzi závislosťou na droge a tzv. experimentovaním s drogami. Ak je skutočnosť taká ako píšete, nie som presvedčený, že by dcéra mala ísť hneď na ústavnú liečbu, ale samozrejme je tu veľké riziko, že experimentálne užívanie drog vyústi do závislosti. Možno by som skôr navrhoval pravidelné kontroly močových vzoriek a ambulantné vedenie.

Aké sú možnosti diagnostikovania užívania marihuany?
Zdravím. Chcel by som vedieť, či sa dá nejako zistiť, či syn fajčí trávu? Som rozvedený, syn nežije so mnou, ale dostal som hlášku, že fajčí. Vzal by som ho na nejaké vyšetrenie, neviem však, či sa dá také vyšetrenie pri tráve urobiť so zodpovednými výsledkami a ani neviem, kam mám s ním ísť v Piešťanoch. Alebo si mám najať nejakého detektíva, čo ho bude sledovať? Môžem urobiť aj to, len ...sa mi to zdá také trochu netaktné. Nechať sledovať vlastného syna, čo ja viem, kam sme to dopracovali.... Ďakujem.

- Dobrý deň, najjednoduchší spôsob je vyšetrenie močovej vzorky na prítomnosť marihuany, resp. iných drog. Jednoduché testy je možné zakúpiť, alebo objednať si v lekárni. Pokiaľ človek fajčí marihuanu pravidelne, vyšetrenie preukáže prítomnosť látky aj po niekoľkých dňoch až týždňoch po poslednom užití drogy. Pri občasnom užívaní drogy je citlivé asi do 3 dní.

Ako dostať syna na liečenie bez čakania?
Môj syn je závislý na Piku. Momentálne má záujem ísť sa liečiť, ale v liečebných ústavoch nemôžu prijať viac pacientov, lebo poisťovňa preplatí, resp. uhradí liečbu len jednému pacientovi za mesiac. Jedná sa o Spoločnú zdravotnú poisťovňu. Na koho sa mám obrátiť, aby ho vzali na liečbu podľa možnosti aj hneď? Ďakujem.

- Dobrý deň, skúste viaceré centrá pre liečbu drogových závislostí, kontakty sú v sekcii Pomoc a podpora na tomto portáli (www.info-drogy.sk), žiadajte o zaradenie do poradovníka.

Čo ešte môže rodina spraviť, aby pomohla otcovi – alkoholikovi?
Dobrý deň, môj otec je alkoholik a nevieme si s ním už dať rady. Odmieta sa ísť liečiť. Liečil sa iba ambulantne, ale vôbec to nepomohlo. Je to ešte horšie. Viem, že musí s ústavnou liečbou súhlasiť sám, ale to odmieta. Vyskúšali sme už všetko, aj sme navštevovali jeho doktorku v špecializovanej ambulancii, ktorá nám radila ako postupovať. No vôbec nič nepomáha. Sme so sestrou zúfalé. Pomáhali sme mu, radili, dohovárali, dávali aj ultimáta, ale nechce o liečení ani počuť. Čo je možné ešte z našej strany urobiť, aby sme ho donútili k liečeniu? Ďakujem, s pozdravom L.

- Dobrý deň, bohužiaľ sú ľudia, ktorí nechcú alebo nedokážu vzdať sa svojej drogy napriek nátlaku okolia a rodiny. Do určitej doby sa dá pomáhať, ale keď pacient vytrvalo odmieta pomoc, musíte sa rozhodnúť, dokedy mu budete podávať pomocnú ruku.

Sú liečebne v zahraničí lepšie ako na Slovensku?
Počul som, že liečebne v zahraničí (napr. Narkonon) sú lepšie, ako tie na Slovensku. Môžete mi povedať, čo je na tom pravdy?

- Dobrý deň, aj na Slovensku je viacero možností liečby a dovolím si tvrdiť, že na základe výsledkov nie sú menej úspešné ako v zahraničí. Ak však máte pocit, že v podobnom zariadení ako píšete Vám pomôžu, pokojne sa tam obráťte. Pre každého je vhodný iný spôsob liečby.

Je možné, že syn má predispozíciu k alkoholizmu?
Môj 16-ročný syn od januára mal trikrát skúsenosť s alkoholom. V januári na lyžiarskom zájazde so školou, v marci na oslave kamaráta (zvracal) a teraz, na konci júna, na oslave s kamarátom. Vždy tvrdil, že nič nepil, proste klame. Nakoniec priznal, že pil, a je to vo všetkých prípadoch tvrdý alkohol. Máme s manželom strach, že ide o nejakú formu náklonnosti, alebo predispozície k alkoholu. Radi by sme to riešili, kým ešte nie je neskoro. Možno ho dať na nejaké vyšetrenie, alebo liečebný pobyt? Skúste nám prosím poradiť. Syn skončil prvý ročník gymnázia, máme usporiadané rodinné vzťahy, doma nebol trestaný ani fyzickými trestami, ani inými formami potrestania. Prvýkrát za jeho život po druhom opití sa dostal príkaz byť denne o 18.00 doma. Trvalo to do včera, a včera prišiel domov opitý zas, po oslave narodenín kamaráta. Tak som bezradná a neviem, čo mám robiť.

- Dobrý deň, na základe toho, čo píšete, sa nedomnievam, že by bolo potrebné už hovoriť o liečbe. Skôr bude nutné stanoviť synovi pravidlá, na dodržiavaní ktorých budete trvať, aj s príslušnými sankciami, obmedzeniami atď. Môže ísť len o tzv. experimentovanie, ale samozrejme sú ľudia, ktorí majú z hľadiska svojej genetickej dispozície vyššie riziko vzniku závislosti.

Syn je závislý na rulete...
Mám problém so synom, ktorý je závislý - hrá ruletu už niekoľko rokov. Chodil ambulantne na Hraničnú v Bratislave. Robila som všetko preto,

aby išiel na pobytovú liečbu, kde ho po dvoch dňoch doktorka pustila domov. Mám preštudovanú všetku teóriu týkajúcu sa závislosti - gamblerstva, všetky dostupné materiály a články na internete. Viem, že môjmu synovi pomôže iba liečenie (nie ambulantné, ale hospitalizačné). Problém je v tom, že u syna už nastali aj problémy, ktoré súvisia s vážnejšou poruchou. Posledný rok bol v Anglicku a tam prehral všetko, čo zarobil. Dokonca si požičal peniaze a dostal výpoveď z hotela, kde pracoval, lebo tam pod vplyvom alkoholu podpálil matrac. Odpoveď z hotela, kde sme sa dotazovali, čo sa stalo, bola, že Matej začal v poslednom období veľa piť. Všetci vedeli, že je gambler a jeho správanie bolo bizarné, čudné. Došiel domov a opäť išiel do Anglicka. V poslednom období, keď mu volám, má divné správanie, prenasledujú ho myšlienky, že vraj všetci vedia čo si myslí, izoluje sa od kolegov. Predtým bol veľmi spoločenský a mal veľa priateľov, teraz je tam osamotený a prenasledujú ho tieto nutkavé myšlienky. Hocikedy v noci mi zavolá, divne sa správa a na všetko hovorí „neviem". Momentálne dal výpoveď a má sa zase vrátiť na Slovensko. Problém je aj v tom, že je zdravotne poistený v Anglicku a zrejme nebude môcť hneď ísť ku psychiatrovi na Slovensku, keď tu nemá zdravotné poistenie. Ja som v minulosti navštívila Dr. Živného v Bratislave a konzultovala s ním synovu situáciu a aj on mi povedal, že Matej sa musí rozhodnúť sám. Vtedy však ešte syn nemal tie nutkavé myšlienky. Teraz má 24 rokov, už od 14 rokov hral Niké a neskôr začal hrať ruletu. Na budúci týždeň sa má vrátiť, a ja neviem kam sa obrátiť, kde hľadať pomoc. Podľa mojich informácií z internetu najlepší odborníci sú v Banskej Bystrici, napr. pán MUDr. Nábělek. Veľmi Vás prosím o odbornú radu, kde sa mám so synom kontaktovať a ako je to, keď nie je ešte na Slovensku zdravotne poistený. Platiť tieto služby nemáme z čoho, lebo na synov majetok bola vydaná exekúcia (aj keď nevlastní nič) pre dlžoby, ktoré si v minulosti narobil. Ešte raz Vás veľmi prosím o radu.

- Dobrý deň, ak chcete riešiť problém Vášho syna, ktorý sa javí pomerne zložitý, prvým krokom by mala byť návšteva psychiatra, lebo píšete o viacerých problémoch naraz. Niektoré veci, napr. nutkavé myšlienky a podivné správanie môžu byť pomerne akútne,

iné sa dajú riešiť aj neskôr. Kým nemá zdravotné poistenie, môže si zdravotnú starostlivosť hradiť ako samoplatca, alebo sa informujte v zdravotnej poisťovni o iných možnostiach. Čo sa týka liečby pre patologických hráčov, telefonický kontakt na MUDr. Nábělka je 048/43 358 21.

Dá sa to zvládnuť abstinencia aj vlastnými silami?
Chcem sa zbaviť alkoholovej závislosti sama, mám pevnú vôľu, ale zároveň aj strach z abstinenčných príznakov. Vraj môžem dostať epileptický záchvat atď. Musím ísť za odborníkom, alebo si môžem pomôcť nejakými liekmi bez lekárskeho predpisu? Nerada by som išla za lekárom. Chcem to skúsiť sama! Pomôžete mi?

- Dobrý deň, epileptický záchvat môže byť súčasťou abstinenčných príznakov, väčšinou to tak však nie je. Mierne až stredne silné odvykacie príznaky je možné zvládnuť aj bez liekov, potrebný je dostatok tekutín, kľud. Odporúčam Vám však navštíviť psychiatra (môžete aj bez odporúčania), ktorý Vám na základe vyšetrenia odporučí vhodný spôsob liečby.

Je tetovanie bezpečné z hľadiska prenosu chorôb?
Chcela by som sa spýtať odborníka, či sa môžu tetovacie ihly vyvárať, a či to dostatočne dezinfikuje ihlu.

- Dobrý deň, nie som si istý, ale zdá sa mi, že v tetovacích salónoch by mali používať vždy nové ihly, prípadne ihly, ktoré sú riadne sterilizované podľa zásad sterilizácie. Neodporúčam Vám dať sa tetovať v neoverených zariadeniach, a už vôbec nie laicky. Je to pomerne častý spôsob prenosu infekčných ochorení, napr. hepatitídy C.

Mám podozrenie, že syn užíva drogy. Ako postupovať?
Mám podozrenie, že môj syn začal užívať drogy (asi hašiš). Má 17 rokov, čo mám, prosím Vás robiť, ako mám postupovať, aby som ho zachránila a nestratila? Som zúfalá!

- Dobrý deň, skúste najskôr s ním o tom rozprávať, získajte dostatok informácií, nevyhýbajte sa problému, trvajte na tom, aby s tým skončil, ak to však bude bez výsledku, navštívte odbornú ambulanciu.

Priateľ je závislý na marihuane...
Dobry večer, potrebovala by som poradiť, ako mám pomôcť priateľovi, ktorý je závislý na marihuane. Ako mu mám povedať, že by potreboval pomoc odborníka? Podľa neho to je nič, no ja si to nemyslím. Drogy začal brať, keď mal 17 rokov. Ja som s ním začala chodiť, keď mal 20 rokov. Prestal s tým, ale teraz po dvoch rokoch s tým opäť začal.

- Dobrý deň, marihuana, napriek tomu, že má nižší návykový potenciál ako niektoré iné drogy, môže tiež spôsobovať závislosť. Zaobstarajte si dostupnú literatúru alebo internetové zdroje, napríklad aj z tejto stránky, hovorte s ním o tom a trvajte na tom, aby prestal. Pokiaľ pre neho nie je droga prioritou, mal by uprednostniť váš vzťah.

Aká je záruka anonymity pri liečení alkoholizmu v zdravotníckom zariadení?
Dobrý deň, moja známa má problém s alkoholom. Nedávno naznačila, že potrebuje svoju situáciu riešiť (asi po troch rokoch prvýkrát sama - doteraz len vzdorovala silnému nátlaku okolia) avšak kvôli zamestnaniu nemôže navštevovať žiadnu zo skupín alebo terapií, kde by bola známa jej skutočná totožnosť – resp. zamestnanie (neviem, či sa kontaktujú zamestnávateľa v týchto skupinách, avšak v jej prípade by to zrejme bolo automatické). Ide o to, že robí v oblasti, kde nemôžu pracovať ľudia s týmto problémom, a ak by sa zamestnávateľ danú skutočnosť dozvedel, znamenalo by to isté prepustenie z práce. Podstúpiť takéto riziko jej nedovoľuje zlá sociálna situácia. Potrebujem Vašu radu, kam mám túto osobu poslať, resp. ako sa dá daná situácia riešiť. Ďakujem za skorú odpoveď.

- Dobrý deň, pacient má mať právo na mlčanlivosť zdravotníckych

pracovníkov o svojej chorobe. Zamestnávateľ nie je informovaný o liečbe. Navštívte zariadenie špecializované na liečbu, kde Vám podajú viac presných informácií.

Poradíte mi v otázkach závislosti od kanabinoidov, pervitínu a extázy?

Dobrý deň prajem. Prosím Vás, mohli by ste mi poradiť v otázkach závislosti od kanabinoidov, pervitínu a extázy? Ide o moju priateľku, ktorá pravidelne fajčí marihuanu a príležitostne užíva pervitín a extázu. Pervitín začala užívať asi pred dvoma rokmi a v tom období to bolo skoro každý deň asi tak tri mesiace. Odvtedy už iba príležitostne na rôznych akciách a párty. Taktiež je to aj s extázou. Teraz má 19 rokov a aj podľa vyjadrení jej vtedajších známych a aj podľa toho akú ju poznám ja, tak odkedy sme spolu, vidieť, že sa zmenila k lepšiemu. Vidno, že chce prestať, ale je uzavretá a a nemá skutočných priateľov. Má len svojich starých známych, ako ich ona nazýva, medzi ktorými keď je, nemá inú možnosť len si s nimi dať. Býva v pohraničnom meste, kde nie je žiaden problém zohnať drogy. Je bývalou športovkyňou, od mala hráva futbal, volejbal a basketbal. Ale drogy a odchod z domu na strednú školu v Košiciach všetko zmenili. Teraz chcem, aby šla ku mne na fakultu športu a aj ona by veľmi chcela. Chce otcovi spraviť radosť a ukázať mu, že ešte za niečo stojí a že ho má veľmi rada. Naozaj sa veľmi trápi aj kvôli už takmer neexistujúcemu vzťahu s otcom a aj kvôli tomu, že si sama uvedomuje, že takýto životný štýl jej ničí telo, myseľ, aj vzťahy. O našom vzťahu hovorí, že je prvý skutočný a normálny po akom stále túžila. Ale aj ten je takisto popreplietaný hádkami, ktoré pramenia z jej závislosti a neschopnosti vzdať sa spoločnosti ľudí, ktorí ju ťahajú naspäť dole. Potom mi klame len preto, aby sme sa nehádali... Pred troma týždňami, keď šla z brigády domov na víkend, jej rodičia prišli na to, že užíva drogy. Našli jej vo vrecku sáčok s marihuanou. Bol to pre nich asi naozaj šok. Mala si vybrať liečenie, alebo odchod z domu. Ten odchod z domu rodičia dlho zvažovali, ale vedeli, že ak pôjde, tak len za mnou späť na západné Slovensko. Prišla úplne psychicky vyčerpaná. Už sa na ňu ďalej nemôžem pozerať, ako sa trápi a ako nevie, čo má robiť, ako sa stále háda s rodičmi aj keď ich miluje a je na nich veľmi citovo naviazaná

(je jedináčik). Pritom stále sníva o všetkom krásnom a normálnom, s doširoka otvorenými očami počúva všetko, čo rozprávam, čo by sme mohli robiť, kam ísť atď... Nemôžem na ňu dlhšie pozerať, ako túži po normálnom živote a zároveň sa nedokáže vzdať toho doterajšieho. Po poslednej SMS-ke od rodičov pred troma dňami, po ktorej nasledoval asi dvojhodinový plač prikývla, že so mnou pôjde za nejakým odborníkom, za lekárom, za kýmkoľvek a viem, že to vtedy myslela vážne. Hneď som sa spojil s jej rodičmi a porozprával im, čo k nim ich dcéra cíti a ako ju to všetko mrzí, lebo ona to nedokáže a jej otec takisto nie, lebo sú úplne rovnaké uzavreté povahy. A pritom obaja chcú všetko urovnať, len nevedia spraviť ten prvý krok. A otec sa už bojí, či to nebude zasa zbytočné, a ona sa bojí ich oboch znova sklamať. Už im nechce klamať, ale bojí sa, či dokáže prestať. Pritom ale chce prestať len s pervitínom, s marihuanou nie. Ako vraví, tráva neškodí a už sa stala súčasťou jej života... Prosím Vás veľmi, pomôžte nám, poraďte. Je jedno ako, pokojne nech moju správu číta hocikto, ak bude schopný poradiť a pomôcť. Vopred veľmi pekne ďakujem.

- Dobrý deň, rozhodnutie riešiť svoj problém s drogami sa väčšinou nerodí ľahko a svedčí pre to aj správanie vašej priateľky. Rozhodnutie o skončení s drogami býva často premenlivé a preto treba využiť momentálny stav a podporiť jej súčasný postoj k liečbe. Väčšina liečebných prístupov trvá na úplnej abstinencii, čiže nielen vzdať sa „tvrdej“ drogy, ale abstinovať od všetkých psychoaktívnych látok. Napriek tomu treba využiť ochotu liečiť sa, je pravdepodobné, že počas liečby sa mnohé postoje a rozhodnutia budú naďalej meniť. Obráťte sa na ktorékoľvek zariadenie, najlepšie centrum pre liečbu drogových závislostí, ktoré nájdete na tomto portáli (www.info-drogy.sk) v sekcii Pomoc a podpora.

Kde zohnať test na pervitín?

Môj dobrý kamarát a terajší zamestnanec má bohaté skúsenosti s pervitínom, ale teraz je už asi dva roky čistý - podľa jeho slov. Ja mám však podozrenie, že nie je všetko v poriadku (časté zabúdanie, problémy v práci aj v osobnom živote, neprirodzený spánkový režim, nedôveryhod-

né výhovorky...). Potreboval by som úplne konkrétnu radu, ktoré zdravotnícke zariadenie, štátne alebo súkromné, ponúka komerčné testovanie na drogy. Potrebujem mať v tomto istotu, nechcem ho obviňovať, keď mi pravdu aj tak nepovie, potom aspoň budem vedieť, že potrebuje moju pomoc. Viem, že v zahraničí sú takéto testy celkom bežné (a na mnohých miestach aj vyžadované). Neviem prečo na slovenskom internete sa ničoho podobného neviem dopátrať. Tak ak by sa dalo konkrétne, Bratislava a okolie. Ďakujem za pomoc.

- Dobrý deň, podľa mojich informácií je možné testery objednať vo väčšine lekární, alebo sa obráťte na Centrum pre liečbu drogových závislostí Bratislava.

Môžete mi vysvetliť pojem „suchý detox“?
Na vašej stránke som našla informáciu k pojmu "suchý detox". Rada by som sa dozvedela niečo viac, lebo na budúci týždeň obhajujem diplomovú prácu "Streetwork ako metóda sociálnej práce s drogovo závislými". Oponent sa ma pýta práve na tento pojem, no ja o ňom v literatúre ani na internete neviem nič viac nájsť. Prosím, ak viete o nejakej aj na Slovensku dostupnej literatúre, alebo ak máte nejakú definíciu tohto pojmu, pošlite mi ju, prosím, veľmi by mi to pomohlo. Proste potrebujem viac ako jednu vetu, že suchý detox je okamžité vysadenie drogy u závislého človeka, bez substitúcie, t. j. bez nejakej medikamentóznej náhrady drogy do jeho organizmu. Neviem, či by táto odpoveď oponentovi stačila... Vopred vďaka!

- Dobrý deň, nie je to odborný termín, ale používa sa približne v tom zmysle ako píšete. Pokiaľ sa však rozvinie intenzívna odvykacia symptomatika, je možné ovplyvniť ju určitými psychofarmakami - nie je to substitučná liečba, ani náhrada drogy.

Ako dlho vydrží THC v krvi?
Dobrý deň prajem, chcem sa spýtať, ako dlho vydrží THC v krvi ?

- Dobrý deň, u pravidelného užívateľa kanabisu je možné látku a metabolity zistiť v telesných tekutinách aj po niekoľkých týždňoch.

Dá sa zabrániť bolestivým kŕčom v období triezvenia?
Mám kamaráta, 40-ročného muža, ktorý sa v súčasnosti poriadne opije asi 6-8x do roka, predtým to bolo omnoho častejšie. Ráno, keď začína po takejto noci triezvieť, máva kŕče celého tela a hlavne v prstov na rukách. Trvá to pár minút, potom kŕče poľavia a opakuje sa to aj tucetkrát. Prsty sa nedajú vôbec otvoriť, uvoľniť. Je to strašidelné. Chcela by som sa opýtať, či je to nebezpečné a či by sa mal dať vyšetriť a ako by sa dalo uľahčiť bolesti a kŕčom v období triezvenia? Existujú nejaké lieky bez predpisu alebo potraviny, ktoré napomáhajú vytriezvieť? Naozaj sa neopíja často, ale keď to urobí, tak poriadne - pije celú noc a všetko, čo je na dosah. Za odpoveď vopred ďakujem.

- Dobrý deň, dá sa mu uľahčiť vcelku jednoducho, stačí keď sa nebude opíjať. Recept na vytriezvenie nemám, ale tie „osvedčené“ nájdete skôr na iných stránkach. Čo sa týka kŕčov zrejme je potrebné komplexné vyšetrenie, môže sa jednať o iné ochorenie, ktoré je pitím len vyprovokované.

Aké lieky sa používajú na liečbu alkoholizmu?
Dobrý deň, chcem Vás poprosiť o informáciu: asi pred rokom a pol sa mi podarilo prehovoriť manžela, aby sa začal liečiť na alkoholizmus. Bola som nadšená, že sa mi to po 10-tich rokoch jeho pitia podarilo. Už skoro rok berie campral - trocha sa to zlepšilo, ale stále dokáže piť aj 3 - 4 dni v kuse - tak raz, niekedy aj 2x do mesiaca. Predtým pil skoro každý deň. Chodí pravidelne na kontroly, ale nie vždy povie pravdu, že mal recidívu, a keď mu hrozím, že zavolám doktorke - vyhráža sa, že tam viacej nepôjde. Chcem sa len spýtať, či nie je nejaký silnejší liek, po ktorom by už na alkohol ani nepomyslel. Ten campral sa myslím berie maximálne 1 rok. Ten už onedlho uplynie – ale čo bude potom? Ďakujem.

- Dobrý deň, uvedený liek je v súčasnosti u nás v podstate jediný registrovaný na liečbu alkoholizmu. Treba si však uvedomiť, že lieky sú len časťou liečby, veľmi dôležitá je psychoterapia, skupiny, kluby abstinujúcich.

Manžel je patologický hráč...

Môj manžel asi 9 mesiacov holduje hracím automatom, konkrétne ruskej rulete. Za ten čas sme dodnes prišli o vyše 60-tisíc korún a naše vzťahy sú chladné ako medzi cudzími ľuďmi iba žijúcimi spolu. Po skončení hry si manžel prehru dokáže uvedomiť a vie si priznať aj jej následky. Chce všetko napraviť a prestať, ale vždy to končí iba slovami „posledný raz" a nikdy nie činmi. Vraví, že to robí s „dobrým úmyslom", aby pre rodinu zabezpečil viac peňazí, no minule sa mi priznal, že v herni sa cíti lepšie ako doma a chodí tam iba preto, aby nemusel čas tráviť doma. Pritom som ho nikdy neobmedzovala a snažila sa mu dať čo najviac voľnosti, zároveň sa však nikdy nemohol sťažovať na môj nezáujem o neho. Keď mu v priebehu opojenia z hry nedám ďalšie peniaze je ochotný urobiť všetko, len aby ich odo mňa vymámil, pretože väčšinu peňazí už kontrolujem ja. Manžel i napriek mojim argumentom počas hry verí, že práve dnes vyhrá. Aj keď vyhráva, hrá ďalej kým neprehrá všetko. V tej chvíli peniaze u neho nie sú hodnota, iba jednoduché číslo. Ako sa správať v takejto situácii a odolať nátlaku, keď hrozba môže mať oveľa horšie následky? Ako pomôcť manželovi prekonať závislosť, ktorú už sám nevie ovládať napriek snahe? Mám zlé svedomie tým, že ho v tom nepriamo podporujem, ale neviem ako ďalej a ako sa správať v takýchto krízových situáciách. Tá závislosť už ničí aj mňa, som precitlivelá, nervózna, nemôžem spať, mávam triašku. Ďakujem za odpoveď.

- Dobrý deň, príznaky, ktoré opisujete, svedčia pre to, že manžel je skutočne chorobným hráčom a zrejme už dlhšie nemá svoju „vášeň" pod kontrolu. Bolo by potrebné, aby vyhľadal odbornú pomoc a začal sa liečiť. Skúste ho k tomu smerovať, zrejme to sám už nezvládne.

Aké dôvody dostanú človeka na ústavnú liečbu aj proti jeho vôli?

Máme rodinný problém. Svokra sa dala na alkohol, pije už druhý rok. Má 63 rokov, nemusí nikomu pomáhať, len navariť a postarať sa o záhradu (ako relax), keďže bývame spolu v rodinnom dome. Na psychiatrii sa liečila už 3x, ale beznádejne. Vravia o nej, že je to stratený prípad. Robí nám hanbu, keď všetko prepije, požičiava si u susedov. Dali sme už

požiadavku na súd, aby ju zbavili svojprávnosti, chceli sme dosiahnuť nejaké ústavné liečenie. Zatiaľ sme nedostali odpoveď. Momentálne je na psychiatrii na zastavenie ťahu, lebo bola už tak naliata v alkohole, že začala ohrozovať aj malé vnúčatá. Keď sme sa dnes boli na psychiatrii spýtať, ako to s ňou vyzerá, povedali nám, že ju dajú za pár dní domov, pretože sa nechce liečiť a "máme si s ňou doma robiť poriadky". Lenže to sa s "ožranom" nedá. Manžel bol aj na polícii, že doma robí bordel, povedali mu, že iba ak by niekoho ohrozovala nožom alebo podobne, že môžu zasiahnuť. Máme čakať, kým v rodine nedôjde k tragédii? Ako máme ďalej postupovať? Kde by sme ju mohli dať ústavne liečiť aj bez jej súhlasu? Myslíte, že nie je dosť dôvodov na to, aby sa takýto človek ústavne liečil?

- Je potrebné rozlišovať medzi odvykacou liečbou a nedobrovoľnou hospitalizáciou na psychiatrickom oddelení, ktorú bez súhlasu pacienta musí posúdiť okrem lekára aj súd. Odvykacia liečba má význam len u pacienta, ktorý má aspoň určitý stupeň ochoty spolupracovať, čiže ani samotný súhlas s liečbou nestačí. Dôvody na liečbu vo vašom prípade určite sú, to však neznamená, ako aj pri iných chorobách, že pacienta je možné vyliečiť.

Dajú sa robiť testy na hepatitídu aj anonymne?
Chcela by som sa spýtať, či sa dajú robiť testy na hepatitídu typu C aj anonymne a či v prípade pozitívneho výsledku bude oboznámená blízka rodina, aj keď som plnoletá. Zaujímalo by ma tiež, aké je percentuálne nebezpečenstvo nákazy a aká dlhá je doba, po ktorej je možné pozorovať príznaky. Ďakujem.

- V zdravotníckom zariadení Vám test urobia, pričom kvôli výkonu samotnému budú požadovať vaše údaje, ale o výsledku bez vášho súhlasu nemôžu nikoho informovať. V niektorých mestách (Bratislava, Košice, Banská Bystrica) poskytujú tieto služby anonymne aj terénni pracovníci (streetworkeri).

Prosím, poraďte, ako pomôcť otcovi alkoholikovi?
Mám 18 rokov a môj otec je alkoholik. Zo začiatku to bolo tak, že sa opil do nemoty, prišiel domov a ľahol si spať. Teraz je však čím ďalej agresívnejší, sám liečbu nechce podstúpiť, stále nachádza výhovorky, každý je "zlý", len on nemá chybu. Pije asi 5 rokov. Kedysi pil 3 dni v kuse a potom to bolo častejšie... Dnes sa dokáže opiť aj dva až trikrát za deň. Často sa pomočuje. Mamina navštevuje psychiatra, aby to všetko zvládala. Mladší súrodenci (12 a 13 rokov) sa ho boja, utekajú za mamou. Nechceme mu ublížiť, chceme mu pomôcť, povahu a správanie ma veľmi dobré, ak je triezvy. Nevieme, čo s ním máme robiť, dohováranie vôbec nepomáha... Tak Vás prosím o radu, ako to ďalej riešiť, lebo takto sa to už ďalej nedá vydrzať. Za odpoveď a radu Vám vopred ďakujem.

- Otec je pravdepodobne v štádiu, kedy odmieta akúkoľvek pomoc a na možnosť liečby reaguje ešte výraznejším odmietaním. Pokiaľ bude naďalej odmietať liečbu a zmenu svojho spôsobu života, budete musieť spolu s matkou zvážiť a rozhodnúť sa, či budete vy i deti ďalej znášať jeho pitie, pretože je veľmi pravdepodobné, že sa problém bude stále prehlbovať.

Ovplyvňuje alkohol a marihuana priebeh diabetu?
Som diabetik a už 2 roky užívam marihuanu a asi 4 roky aj alkohol. Nemám žiadne zdravotné problémy okrem cukrovky, ale chcem sa vás spýtať, či v mojom prípade alkohol a marihuana (prípadne aj iné drogy) neškodia viac môjmu organizmu.

- Predpokladám, že odpoveď na otázku aj sám tušíte, alebo viete. Drogy a alkohol Vám môže podstatne zhoršiť priebeh a prognózu cukrovky.

Kam sa obrátiť so závislosťou na hracích automatoch?
Mám 28 rokov a na hracích automatoch hrám asi 10 rokov. Nikdy som nemal našetrené viac ako 10 000 korún a to pracujem už od svojich 18-tich. Všetko pohltili tie blikajúce mašinky, ktoré sú tak nenápadne postavené v rohoch krčiem. Neskôr sa pridalo aj vyhľadávanie herní a nenápadné všímanie si, kde sú, aby som vedel, kam mám ísť, ak

budem chcieť hrať. Ako to riešiť? Je na to nejaká liečba? Sú na Slovensku na to špecialisti? Vedeli by ste ma niekam odporučiť?

- Určite je dobré, že si problém uvedomujete a chcete ho riešiť. Najlepšie bude, keď sa obrátite na nasledujúce dva kontakty: Psychiatrické oddelenie nemocnice F. D. Roosevelta, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica, tel.: 048/433 5821, alebo Odborný liečebný ústav psychiatrický - Centrum pre liečbu drogových závislostí - Predná Hora, 049 02 Muráň 2, tel.: 058/486 6157.

Ako dlho po užití je možné zistiť testom užitie metamfetamínu?
Máme podozrenie, že syn užíva metamfetamíny - nárazovo, počas víkendov. Objednali sme si tzv. MET-drogový test. Chcem sa opýtať, ako dlho sa droga užitá nárazovo v moči nachádza? Je možné, že keď syn užil drogu napríklad v piatok v noci, že test bude na budúci týždeň už negatívny?

- Amfetamíny je možné zistiť v močovej vzorke do 2 - 3 dní po poslednom užití.

Ako si poradiť s agresívnou závislosťou na alkohole?
Prosím o radu. Už dlhé roky si nevieme rady s bratom alkoholikom. Býva v mojom dome aj s matkou. Kvôli alkoholu prichádza o všetky zamestnania. Matka ho živí z dôchodku, dokonca za neho platí aj výživné na deti. Neprispieva vôbec na nájomné, na stravu a náklady s tým spojené. Matka je kvôli nemu veľmi chorá. Využíva ju a tyranizuje. Akékoľvek dohováranie je u neho zbytočné. Sme zúfalí.

- Pokiaľ sa nedarí brata dotlačiť k liečbe a matku priamo ohrozuje a tyranizuje, mali by ste problém riešiť aj za súčinnosti polície, prípadne sa obrátiť na združenia zaoberajúce sa pomocou obetiam násilia.

Dá sa pomôcť alkoholikovi - bezdomovcovi bez zdravotného poistenia?

Dobrý deň. Mám brata, ktorý je ťažký alkoholik, on si to uvedomuje a aj by sa chcel liečiť. Problém je v tom, že je bezdomovec, nemá žiadny platný doklad, nie je nikde evidovaný a ani poistený. Môžte mi poradiť, ako mám postupovať a pomôcť mu?

- Spojte sa s príslušným sociálnym oddelením mestského úradu, ktorý by Vám mal pomôcť pri riešení situácie. Keď bude mať vybavené zdravotné poistenie, navštívte psychiatra, ktorý Vám odporučí ďalší postup vo vzťahu k liečbe.

Podozrenie na užívanie drog u syna...

Mám podozrenie, že syn začal užívať drogy. Nemám konkrétne dôkazy, neprichytili sme ho pri tom, len jeho správanie je v posledných troch mesiacoch značne zmenené. Začalo sa to neskorými príchodmi domov, aj keď spočiatku vždy oznámil, že príde neskôr. V posledných troch týždňoch sa situácia vyhrotila, domov začal chodiť až na druhý deň, najmä cez víkend. V pracovné dni chodil von každý večer a prichádzal domov pred polnocou. Do školy zatiaľ chodí, má 17 rokov. Prestal sa stretávať so svojimi spolužiakmi, doma je nervózny a nedá sa s ním komunikovať. Všetky záujmy, ktoré doteraz mal, zrazu akoby mu boli nepríjemné, zbytočné. Včera sa situácia vyhrotila natoľko, že popoludní sa bez diskusie zbalil a odišiel z domu. Boli sme v tom čase v práci. Jeho poblednutá tvár, nervozita a strata jeho dlhoročných kamarátov, neochota diskutovať, to všetko vo mne vyvoláva podozrenie na drogu. Prosím, poraďte, čo sa dá v takomto prípade robiť.

- Pokiaľ máte podozrenie, že užíva drogy, požiadajte ho, aby Vás o opaku presvedčil tým, že sa podrobí kontrole močovej vzorky, prípadne si test kúpte v lekárni a skontrolujte ho doma.

Dá sa úspešne vyliečiť zo závislosti na pervitíne aj bez liečby v zdravotníckom zariadení?

Dobrý deň, chcela by som poradiť, či sa dá pomôcť niekomu, kto berie pervitín aj inak ako liečbou v nejakom zariadení?

- Sú aj možnosti ambulantnej odvykacej liečby, ale úspešnosť je nižšia. Niekedy ako prvý krok k riešeniu je aj poradenstvo u odborníka, nemusí sa hneď hovoriť o liečbe.

Hradí liečbu Subutexom poisťovňa v plnej výške?
Dobrý deň, moja dcéra je už 9 rokov silná narkomanka, má teraz užívať liek subotex. Hradí v tomto prípade celú sumu poisťovňa?

- Pri Subutexe hradí poisťovňa náklady na liek len 2 mesiace, následne je liek hradený pacientom. Je potrebné, aby bol liek užívaný pod dohľadom lekára špecializovaného na liečbu drogových závislosti.

Závislosť na pervitíne a extáze...
Ako treba postupovať pri 19-ročnom stredoškolákovi závislom od pervitínu a extázy? Je to mesiac, čo si rodičia myslia, že neberie nič. Pred mesiacom ešte predával retiazky a bral peniaze rodičom. Teraz ho vozia do školy a zo školy, navštevuje psychológa. Nie je treba navštíviť aj psychiatra? Vyznáva subkultúru techno. Rodičia mu chcú veriť, nevedia však, ako postupovať.

- Je v poriadku, ak je v starostlivosti psychológa, ktorý by však mal mať aj skúsenosť s liečbou drogových závislostí. Súčasne by však bolo vhodné, aby mu boli kontrolované aj močové vzorky na prítomnosť psychoaktívnych látok.

Abstinenčné príznaky po závislosti na marihuane...
Dobrý deň, prestal som užívať marihuanu asi po 3 rokoch. Mal som abstinenčné príznaky, tlak 140/90 a niekedy aj vyšší, zrýchlený pulz (niekedy aj 140), potenie, tŕpnutie hlavy... Tieto príznaky trvali 3 dni, preto som vyhľadal lekára, ktorý mi predpísal Neurol (pravdaže som mu nespomenul, prečo mám takéto problémy). Neurol užívam mesiac a chcel som ho vysadiť, lenže príznaky sa vrátili a sú ešte horšie. Poraďte mi, prosím, ako sa mám vysporiadať s vysokým krvným tlakom, to je najhoršie. Ostatné príznaky by som snáď aj zvládol.

- Stavy, ktoré prežívate, nemusia byť abstinenčnými príznakmi, ale môžu to byť príznaky psychickej poruchy dôsledkom užívania marihuany. Navštívte psychiatra, povedzte mu o probléme, existujú aj iné lieky, ktoré Vám môžu pomôcť. Neurol poskytuje len okamžitú úľavu, nelieči samotné ochorenie a navyše je návykový.

Otázky k liečbe gamblerstva...
Dobrý deň, rád by som sa spýtal, ako sa začína s liečbou gamblerstva? Môže dať odporúčanie na liečenie aj miestny psychiater? Aké dlhé sú čakacie doby, koľko trvá liečenie a ako je finančne náročné? Existujú nejaké testy určujúce, či je nutné liečenie? Je pravda, že len jedno percento pacientov sa vylieči?

- Je to príliš široká oblasť, aby som Vám mohol vyčerpávajúco odpovedať, ale psychiater Vás odporučiť môže, liečba trvá približne 10 -12 týždňov a je hradená zo zdravotného poistenia.

Ako zmierniť abstinenčné príznaky po užívaní heroínu?
Beriem heroín asi sedem týždňov. Výhradne inhaláciou cez alobal, nie príliš veľké dávky, ale ani nie malé. Práve sa chystám vysadiť ho úplne a viem, že ma čakajú ťažké dni. Chcel by som veľmi vedieť, ako sa dajú zmierniť abstinenčné príznaky. Nemyslím liekmi na predpis, lebo tie nemám ako dostať. Skôr myslím tak "po domácky". Veľmi prosím, keby ste mi mohli odpovedať čím skôr (idú Vianoce)... Vopred veľmi pekne ďakujem!

- Odvykacie príznaky po heroíne závisia od dávky, doby užívania, koncentrácie drogy a iných faktorov. Pite veľa tekutín, zamestnajte sa niečím, nestretávajte sa s ľuďmi, ktorí berú drogy. V prípade vážnejších zdravotných problémov vyhľadajte odborníka. Uvažujte však intenzívne o tom, že i keď prekonáte krízu, mali by ste vyhľadať odbornú pomoc, aby ste sa k droge nevrátili.

Kde je možné dovolať sa práv na ochranu nefajčiarov?
Všade v práci, v šatniach, v pracovnej miestnosti sa „húli“ a fajčí. Akým spôsobom je možné dožadovať sa ochrany nefajčiarov?

- Obráťte sa na Občianske združenie Stop fajčeniu: Krajinská 91, 825 56 Bratislava, tel.: +421 2 4025 1361.

Chcem si vziať vyliečeného alkoholika...
Dobrý deň, mám priateľa - liečený alkoholik (asi 4 liečenia), bol liečený aj pre depresívne stavy na psychiatrii. Abstinoval 5 rokov, potom prišlo obdobie "kvartálneho pitia", ktoré trvalo asi 4 roky (kvôli zlému výberu partnerky). Znova absolvoval liečenie, teraz je čistý už viac ako rok. Plánujeme sa vziať a ja neviem, či robím dobre alebo nie ! Aká je pravdepodobnosť, že znova príde obdobie návratov k alkoholu? Alebo je možné, že sa už nikdy k tomu nevráti? Viem mu ja pomôcť? Môže byť takýto človek spoľahlivý pre ďalší život?

- Závislosť na alkohole je chronické ochorenie, čiže pri ňom dochádza k recidívam a želateľným stavom je úplná abstinencia. Riziko, že dlhodobo abstinujúci pacient zrecidivuje je prítomné, ale dá sa tomu predchádzať i spoluprácou partnera a rodiny pri doliečovaní. V každom prípade s ním o tom otvorene hovorte.

Závislosť na internete...
Pán doktor, moja priateľka má vážny problém, obávam sa, že je internetovo závislá. Ona si to síce nechce priznať, ale už to preháňa. Asi pred 7 mesiacmi začala viac využívať internet pre svoju prácu. Spoznala pár ľudí a začala navštevovať rôzne diskusné fóra. Postupne sa to rozbiehalo, dnes už skoro nevychádza z domu, chodí len do práce a potom uteká domov, aby mohla chatovať so svojimi priateľmi. Začali sa u nej prejavovať zdravotné problémy, zhoršuje sa jej zrak a často ju bolí chrbtica. Mohli by ste v tomto prípade nejako pomôcť? Budem vám veľmi vďačná.

- To, čo popisujete, môže patriť medzi tzv. nelátkové závislosti, podobne ako závislosť na nakupovaní, mobilných telefónoch, alebo PC hrách. Pomoc je možná, obráťte sa napr. na Centrum pre liečbu drogových závislostí 041 90 Košice, Skladná 2, tel.: 055/622 2848.

Je to už alkoholizmus?

Dobrý deň, rada by som Vám niečo opísala a spýtala sa, či je to normálne, alebo by sa to dalo kategorizovať ako nejaká forma alkoholizmu. Ide o môjho priateľa, má 28 rokov, momentálne žijeme v Českej republike. Pije priemerne 5-6x za mesiac. Niekedy si inteligentne otvoríme fľašu vína (0,75 l), pomaly ju vypijeme a ideme spať. Horšie však je, keď ide na "akciu" s kamarátmi bezo mňa. Dokáže sa opiť (z tvrdého) tak, že má niekoľkohodinové okná. Stáva sa mu, že keď ide nočným spojom domov, vystúpi hocikde, blúdi celé hodiny, nevie, kde je a domov príde až nadránom špinavý a zakrvavený. Môj zdravý sedliacky rozum mi hovorí, že toto nie je normálne pitie, že minimálne má problém s alkoholom. Mal by sa podľa Vášho názoru liečiť? Tieto stavy máva tak 2x za mesiac. On tvrdí, že je to v pohode, že to zvláda, že sa v pití krotí, ale keď je opitý, začína byť navyše agresívny, zádrapčivý, chce sa hádať a biť sa. Som z neho zúfalá, povedal, že pitia sa nevzdá. Ako ho mám dostať aspoň do poradne ku psychológovi, keď už nie na liečenie? Neviete prípadne nejaké kontakty na bezplatné poradenstvo alkoholikom v ČR? Veľmi Vám ďakujem.

- Váš priateľ má s alkoholom v každom prípade problém, nemá totiž nad pitím kontrolu a je vysoké riziko, že sa môže stať závislým. Konkrétny kontakt, ktorý žiadate nemám, ale skúste sa pozrieť na českých linkách, ktoré sú zverejnené aj na tejto stránke (www.info-drogy.sk).

Alkohol a násilie...

Dobrý deň, prosím o radu. Manžel-alkoholik býva agresívny. Trvá to asi 4 roky. Volali sme políciu, tá s nami bola aj na pohotovosti, aby sme ho mohli odviezť na psychiatriu, no lekár to odmietol, vraj manžel komunikuje a sľubuje, že to už neurobí. Bolo to ako výsmech. Myslím, že máva silnú otravu alkoholom, lebo býva nepríčetný a trúfne si aj na policajtov. Taký stav trvá aj 3 dni, kým sa ako tak dá do poriadku. Medzi tým robí rôzne kúsky, ako vyhrážanie sa zabitím, pchá mi do úst huby, akože muchotrávky, alebo mi chce cigaretu hasiť na tvári, a pod. Je to psychopat, to mi je jasné, ale ako presvedčím pohotovosť, že je naozaj

šialený, že potrebuje hospitalizáciu na psychiatrii, keď zakaždým, keď volám 158 a poviem, čo sa deje, pošlú mi iba policajtov? Vraj na to, aby prišla záchranka, musí mať vážny dôvod a ohrozovanie z jeho strany. A toto ohrozovanie nie je? Neviem, aké množstvo alkoholu môže mať v krvi, ale vidím, že pomoc potrebuje. Kedy ho môžem dať previezť na psychiatriu, keď pri výčinoch sa musíme rozutekať celá rodina, aby nám neublížil? My sme vonku a keď príde polícia, vlastne sa ani nič nedeje. Aj syn svedčil, že nás ohrozuje a je chorý, nepomáha to. Navyše deti nechcú odísť, pretože je občas aj normálny. Som na to všetko sama, nikto s tým nechce nič mať, musím byť stále v pohotovosti, aby niekomu neublížil a dokola. Je si vedomý, že je chorý, bol nejaký čas na liekoch z psychiatrie, no zapíjal ich alkoholom a to bolo ešte horšie. Ako sa dá previezť na psychiatriu a čo musí on urobiť, aby ho hospitalizovali bez jeho súhlasu? Ohrozovanie detí a mňa nestačí? Som zúfalá, nevládzem takto ďalej, navyše nás zadĺžil. Neviem ako ďalej. Vlani nás už aj ohrozoval nožom, no policajti to akosi prepočuli, asi toho majú veľa.... Ďakujem.

- Vaša situácia je ťažká, hoci to, čo popisujete, nie je zriedkavý prípad. Na psychiatrické oddelenie ho nedobrovoľne môžu prijať iba vtedy, keď v súvislosti s psychickou poruchou svojím správaním vážne ohrozuje seba alebo svoje okolie. O nedobrovoľnej hospitalizácii rozhoduje sudca. Najčastejšie je to v prípade tzv. psychotických ochorení. Vo Vašom prípade by som navrhoval riešiť problém trestným oznámením. Ak Vám ublížil, navštívte lekára, aby Vám o tom vystavil správu a kontaktujte nejaké stredisko pre Pomoc obetiam násilia napr. Poradňa pre obete násilia Palackého ul., 911 01 Trenčín, 032/744 2403.

Škodia lieky na upokojenie?

Dobrý večer, ja by som len chcela vedieť, či môžu škodiť lieky na upokojenie, ako napríklad Ansilan.

- Liek, ktorý uvádzate, je zo skupiny anxiolytík, čiže liekov, ktoré pôsobia proti úzkosti. Je to skupina liekov, na ktorých tiež vzniká pri

dlhodobejšom užívaní závislosť, podobne ako napr. na diazepame. Určite sa o tom poraďte so svojím lekárom.

Môžem sa dať anonymne testovať na hepatitídu?
Kde môžem, prosím Vás, zájsť anonymne k lekárovi, ktorý ma nepozná, aby som zistila, či nemám hepatitídu? Mala som pomer s dlhoročným narkomanom a ...však to už poznáte...

- Dobrý deň, navštívte akékoľvek infekčné oddelenie, resp. ambulanciu, ale budete zrejme potrebovať odporúčanie od praktického lekára.

Všeobecne o drogách

MUDr. Norbert Moravanský
Ústav súdneho lekárstva, Lekárskej fakulty UK v Bratislave

Mama berie drogy, čo mám robiť?

Dobrý deň. Pred nedávnom som zistil, že moja mama berie drogy. Neviem čo mám robiť. Chcem, aby išla na liečenie, ale ona nechce. Neviem, či to mám niekomu inému povedať. Rodičia sú rozvedení a tak neviem, či to mám povedať otcovi. Priznala sa mi s tím, že už to nejakú dobu trvá. Vie o tom ešte jej priateľ. Už to naozaj nezvládam psychicky. Je to druhýkrát, čo som ju pri tom nachytal. Prvýkrát sa vyhovárala, že to len raz skúsila, ale už jej neverím. Prosím Vás poraďte mi, čo mám robiť? Ďakujem vopred za odpoveď.

- Zdravím Vás,

1. Nepíšete aké drogy berie Vaša mama, ako často a ako sa to prejavuje, ale to nevadí, skúsim Vám odpovedať všeobecne, aj keď Vaša otázka je skôr pre MUDr. Martina Somoru z našej poradne (www.infodrogy.sk). Áno, myslím si, že by ste mali o tom niekomu povedať. Ten niekto by mohla byť mamina kamarátka, priateľka, rodina, kolegovia z práce Vašej mamy, niekto s kým sa mama rada stretáva. Ak máte dobrý vzťah k maminmu priateľovi, porozprávajte sa znovu aj s ním, ale odporúčam Vám porozprávať sa v krátkom čase s viacerými ľuďmi, ktorým dôverujete. Skúste si na to vyhradiť napríklad jeden týždeň a zorganizujte si čas na návštevu viacerých ľudí, samozrejme aj vrátane Vášho otca. Viac názorov je potrebných, ale hlavne rýchly názor odborníka na stav Vašej mamy.
2. Druhý krok, ktorý by bolo potrebné urobiť je, aby ste sa spoločne s niektorým z dospelých vo Vašom okolí porozprávali s Vašou mamou a presvedčili ju, aby navštívila odborné pracovisko (napríklad Centrum pre liečbu drogových závislosti v BA), alebo psychiatrickú ambulanciu vo Vašom okolí. Psychiatrická ambulancia nezna-

mená nič netradičné, nič divné, práve naopak, dnes veľa ľudí navštevuje pravidelne psychiatra, či psychológa aj s bežnými problémami, keď si človek nedokáže pomôcť sám. Vôbec to nie je žiadna hanba, ani nič podobné. Naopak je to známka toho, že človek je zodpovedný k svojmu životu a chce niečo na ňom zmeniť a odborníci na daných pracoviskách vedia úspešne zvládať takéto situácie a poradia aj Vám. V krajnom prípade navštívte odborníkov aj Vy sám, najskôr bez mamy.

3. Je veľmi dobré, že sa práve Vy zaoberáte problémom Vašej mamy, viem, že to nie je ľahké. Viem, že musíte prekonávať veľa problémov. Útechou nech vám je možno to, že všetko čo sa okolo Váš deje, Vás posilňuje a dáva Vám pocit zodpovednosti a pocit, že nezostávate ľahostajný. Nemajte strach čo najrýchlejšie povedať o Vašom probléme starším ľuďom ako ste Vy. Dobre si rozmyslite, koho sa opýtate na názor, ale neodkladajte to, prosím. Čas bude na Vašej strane vtedy, ak budete jeho pánom a tým získate zároveň čas aj pre Vašu mamu, aby sa z toho dostala. Držím Vám veľmi palce. Napíšte, ako sa to vyvíja a ak by ste potrebovali ďalšiu našu radu, radi Vám aj s kolegami odpovieme.

Exmanžel nevie zvládnuť boj s alkoholom.

V skratke Vám opíšem môj príbeh - asi v roku 1994 (10 rokov po svadbe) som si uvedomila, že manžel nadmerne užíva alkohol (hoci si vypil aj predtým, až po 10 rokoch som si uvedomila, že je to už asi choroba), že je to závislosť, no on to doteraz nechce priznať. Volala som ho k psychologičke, aj k anonymným alkoholikom, no nešiel. Absolvovala som nespočetné množstvo návštev u psychológa ja sama, aby som mu pomohla, no v roku 2000 sme sa kvôli tomu rozviedli, po rozvode sme ešte 3 roky žili spolu, potom som sa s deťmi presťahovala do nášho nového domova. Máme 3 dospelé deti. On zostal sám, prišiel o rodinu, o strechu nad hlavou a aj o prácu kvôli alkoholu. Rok a pol sa pretĺkal, nakoniec si "vraj" uvedomil, že je to choroba, prihlásil sa na protialkoholickú liečbu (hoci si osobne myslím, že skôr z vypočítavosti, pretože ja som ho prijať nechcela, nemal kde bývať, prichýlila ho babka, ale tam tiež nechcel zostať). Vrátil sa z liečenia k nám - teda prichýlila som ho, kým

si nájde prácu, no veci si nechal u mňa, aj keď už prácu mal, nemal chuť si hľadať ubytovanie, pretože bol väčšinou preč. Pracuje na turnusy, keďže má prácu mimo bydliska, je väčšinou mimo domova. Z liečenia sa vrátil v júli. Koncom augusta nastúpil do práce, no už začiatkom septembra podľahol alkoholu. O mesiac znova, ale to už pretrváva, je mu jedno kde a kedy, keď má peniaze. Aj z práce odíde sám do obchodu a kúpi si dvojdecovku a to mu stačí – opije sa. Hovorila som aj s jeho vedúcim v práci, hovoril, že on vie pracovať, aj chce a on že mu chce pomôcť, ale nemôže byť s ním na každom kroku, aby ho strážil od alkoholu. Chybou u neho však je, že hoci príde opitý, tvrdí, že nepil...už si neviem rady. Naznačil, že asi by mal ísť na preliečenie, lenže ja ho nemôžem strážiť, nechcem už zažívať to, aby som dávala pozor na každý jeho krok a keď nezavolá, už bola v napätí, že je zas opitý. Chcela by som mu pomôcť. Som príliš mäkká, nedokážem ho vykopnúť na ulicu. Poraďte mi prosím, ako vybudovať v sebe prísneho človeka, ktorý mu nič neodpustí a radšej ho vykopne, akoby mu mal tolerovať alkohol?

- Pozorne som si prečítal Vašu otázku, či prosbu o radu a chcem Vám povedať, že ja nie som odborník na liečbu závislostí, pretože som súdny lekár a skôr sa orientujem na posudzovanie účinkov drog na človeka. Skúste v každom prípade adresovať Vašu otázku aj MUDr. Martinovi Somorovi z našej poradne (www.infodrogy.sk). Nedá mi však nepovedať Vám ani slovo k Vášmu problému, ktorý nie je vôbec jednoduchý a veľmi Vám rozumiem. Napriek tomu, že ste s manželom rozvedení, neustále sa zaoberáte jeho životom a záleží Vám na tom, aby sa vyliečil. Priznám sa Vám celkom otvorene, že nepoznám univerzálne riešenie Vášho problému, pretože liečba závislosti na alkohole a závislosť sama o sebe predstavuje zložitý systém príčin, dôsledkov psychických aj fyzických, ktoré pôsobia na človeka, ktorého sa to týka (aj keď často presahujú jeho vôľu) a rovnako aj na jeho okolie. Máte vlastne dva problémy: Chcete pomôcť bývalému manželovi, ktorý teraz čiastočne býva u Vás a zároveň máte problém Vy sama s tým, že Vám jeho stav zasahuje do života. Váš manžel jednoznačne potrebuje liečenie a myslím si, že jeho závislosť je pokročilá, pretože sa u neho

pravdepodobne vyskytujú tendencie zastierania a opakovaného klamstva v súvislosti s alkoholom. Napriek tomu jediné možné riešenie je hospitalizácia a liečba v liečebni, ktorú Váš exmanžel už asi absolvoval, ako píšete. Liečba alkoholizmu je beh na dlhé trate, určite Vám nehovorím nič nové, takže jediné čo môžete pre Vášho bývalého manžela urobiť, je presvedčiť ho spoločne napr. s jeho zamestnávateľom na nástup liečby. Rovnako dôležitým problémom je však aj Váš psychický stav. Možno sa Vám bude môj názor zdať trochu krutý a tvrdý, ale napriek tomu ho poviem. Ešte raz zdôrazňujem, že je to môj názor, ktorý Vám nevnucujem. Myslím si, že Vy sama máte nárok a právo na spokojný a relatívne šťastný život maximálne ako sa to len dá. Človek môže mať obrovskú snahu pomôcť, ale napriek tomu sú často naše snahy márne. Neúspech v pomoci inému človeku, po vyčerpaní všetkej snahy, však nemožno podľa mňa považovať za vlastný neúspech. Niekde jestvuje hranica, čo všetko sme ochotní dať, napriek tomu, že to nepomôže. Musíte byť zodpovedná za vlastný život rovnako ako prispieť k spokojnosti Vašich detí. Takže by som Vám poradil, aby ste si dali časovú hranicu, počas ktorej sa všemožne pokúsite bývalému manželovi pomôcť a potom upriamite pozornosť smerom, ktorý musí byť dôležitejší. Dajte manželovi akési časové ultimátum, aby nastúpil liečbu a odmietnite zdieľať s ním spoločný byt (aj keď len na pár dní v mesiaci či v týždni). Zmyslom Vášho života nie je utápať sa v ťažkom probléme, ktorý neumožňuje úplné vyriešenie. Nebojte sa preto od tej hranice žiť svoj život a život Vašich detí. Vy nie ste zodpovedná za všetko, čo sa okolo Vás deje a nie ste zodpovedná za život Vášho bývalého manžela. Nedajte pritom na svoje okolie, ktoré je niekedy kruté. Každý človek môže pomôcť len vtedy, ak sústavne neprekračuje vlastnú dôstojnosť. Iný scenár nemá zmysel a len predlžuje utrpenie a trápenie. Skúste si občas nahlas povedať, že máte právo na svoj život a aj na svoje súkromie vo vlastnom byte. Nenechajte si upierať toto právo nikým. Stanovte si časový interval a neprekročte ho už ani o minútu. Zdá sa mi, že ste pre svojho manžela urobili už veľmi veľa. Viem, že som Vám ani neodpovedal, ani nepomohol, ale pokúsil som sa len vysloviť svoj poloodborný názor a chce sa mi veriť, že Vám aspoň čiastočne môže pomôcť. Držím Vám palce.

Aký je metabolizmus THC na úrovni neurónov?
Prosím vás aký presný chemický účinok na úrovni neurónov má THC? Dochádza časom k dezintegrácii osobnosti? Ako je to s trvalejším poškodením pamäte? Ak k tomu dôjde, dá sa to napraviť?

♦ Metabolizmus THC na úrovni neurónov je asi takýto: budem trochu odbornejší, ale Vaša otázka je dosť odborná, tak Vám odpoviem na úrovni rozsahu Vášho problému.
Samotný účinok THC na úrovni tkanív je viazaný na objavenie dvoch typov špecifických receptorov: CB1 - lokalizovaný prevažne v centrálnom nervovom systéme (mozog, miecha); CB2 - lokalizovaný v slezine a v niektorých bunkách imunitného systému; ak sa teda THC naviaže na receptory CB1 a CB2 potom dôjde cestou tzv. G - proteínu (druhy posol) k inhibícii adenylátcyklázy a k priamej inhibícii (spomalenie, zastavenie) kalciových kanálov. CB1 receptory sa v mozgu vyskytujú najmä v tzv. hippocampe - čo by mohlo viesť k poruchám pamäte, t. j. väzba THC na CB1 receptory v tejto štruktúre mozgu by pri chronickom užívaní marihuany mohla viesť k neskorým výskytom porúch pamäte; ďalej sa CB1 receptory vyskytujú v mozočku a v oblasti tzv. substancia nigra - čo môže mať za dôsledok poruchy motoriky (hybnosti); prijemné pocity po užití marihuany sú zase dané výskytom CB1 receptorov v oblasti tzv. mezolimbického kortikálneho dopamínového systému. Výskyt CB1 receptorov sa ale spája aj s ďalšími teóriami, pri ktorých sa pri terapeutickom podávaní THC látok môže navodiť aj stav, kedy niektoré ochorenia mozgu postupujú pomalšie (napr. Parkinsonova choroba a pod.); takže teória CB1 je platná, aj keď všetko závisí od dávky THC; ďalej treba vedieť, že podľa ďalších teórii CB1 receptory majú schopnosť vyvíjať isté elektrobiochemické stimuly, akýsi hlad po THC, t. j. keď človek užíva THC často, môže sa stať, že jeho mozog a miesta mozgu, kde sú CB1 receptory začnú "byť hladné" a chcú stále viac a viac THC, resp. častejšiu stimuláciu svojich CB1 väzobných miest. CB2 receptory a ich väzba s THC sú pravdepodobne zodpovedné za poruchy, alebo výkyvy imunitného systému človeka, ktorý je závislý na kanabinoidoch. Ďalšia vec je, že sa vo vedeckých

kruhoch tvrdí, že v mozgu sa vytvára istá látka podobná THC - volá sa anandamid, ktorý sa viaže na receptory CB1 a má podobný efekt ako užitie THC, údajne niečo podobné existuje aj na periférii organizmu, teda ide o vnútorný mediátor, ktorý sa viaže na CB2 receptory. Sumarizáciou teda možno povedať, že THC nepoškodzuje neuróny tak, že by viedol k ich priamemu zániku, ako napr. organické rozpúšťadla (fetovanie toluénu, acetónu a pod.); poškodenie neurónov pôsobením THC je ale možné, najmä pri prekračovaní dávok THC, teda prostredníctvom CB1 receptorov a ich zvýšenou aktivitou môže dôjsť k poškodeniu pamäte. Napraviť sa to dá, abstinenciou a prípadne podávaním liekov na podporu mozgovej činnosti cestou podpory okysličovania mozgu, ale je to dlhodobý proces liečby. Poruchy pamäte a sústredenia sú dosť časté a je to signál, že človek je závislý na THC a začína sa u neho dostavovať istá forma fyzickej závislosti. O dezintegrácii osobnosti by sa dalo hovoriť až u veľmi veľkej závislosti a asi by som si ten pojem "dezintegrácia" nechal skôr pre iné typy drogových závislosti. Dúfam, že som Vás uspokojil, prípadne napíšte, či ste ma pochopili úplne.

Odborné informácie o marihuane pre SOČ

Dobrý deň, možno Vám položím podobnú otázku ako JimiH, ale potrebujem zopár odborných informácií pre stredoškolskú odbornú činnosť, v ktorej sa chcem zaoberať práve marihuanou ako drogou. Moja otázka spočíva v celkovom účinku drogy na organizmus po jej užití, nielen na mozog, ale prečo ostáva v krvi, (vraj) vo vlasoch, v moči tak dlho, či je dym karcinogénnejší ako tabakový, čo vystrája v pľúcach, rozmiestnenie receptov CB1 a CB2 v mozgu a čo tam spôsobujú. Jednoducho čo najvyčerpávajúcejšiu odpoveď, prosím. Ďakujem vopred veľmi pekne.

- Pokiaľ ide o karcinogénnosť fajčenia tabaku a marihuany, nedá sa to zrovnávať. V celosvetovej štatistike sa samozrejme fajčí tabak omnoho frekventovanejšie, teda jednotlivé karcinogény zoradené do skupín A B a pod. sú omnoho viac preskúmané. Každé horenie a vdychovanie horúceho dymu pôsobí na sliznicu dýchacích ciest dráždivo, aj bez priameho toxického účinku konkrétnej splodiny

horenia. Fajčenie hocičoho má teda negatívny vplyv na rozvoj chronických ochorení dýchacích ciest. Karcinogenita splodín horenia tabaku a marihuany bude ale podľa mňa veľmi podobná, ak nie rovnaká. Pozdravujem Vás, pokiaľ budem mať trochu času, napíšem Vám ešte nejaké literárne zdroje, kde nájdete odpovede na vaše otázky.

Kam sa môžem ísť poradiť spolu so synom?

Dobrý deň, mám obavy o syna (20). Priniesol ukázať vzorku drogy (marihuana) a mal kopu argumentov. Tak po nociach študujem protiargumenty, na tie jeho: "alkohol je legálny, sú ho plné obchody a nik sa nečuduje, toto nie je o nič horšie, ba menej nebezpečné". Mne stačia Vaše informácie, no neviem či aj synovi. Neviem kde by som mohla prísť s ním, aby uveril aj iným argumentom, ak tie mamine mu nestačia. Tohto sa teda otázka týka: kam sa môžem prísť poradiť spolu so synom? Ďakujem vopred, pozdravujem Vás. I.

- Vážená pani I., Váš syn je súčasťou generácie, ktorá, dovolím si povedať, prirodzeným spôsobom experimentuje so všetkým, čo je tabu. Možno máte také malé šťastie v tom, že je ochotný sa s Vami rozprávať aj o takej záležitosti akou sú drogy. Myslím si, že v tejto fáze nemôžete robiť nič iné, ako argumentovať a argumentovať, skúste udržať so synom neustály kontakt a rozprávajte sa na túto tému. Vaše kategorické stanovisko je jasné a nemeňte ho a stanovisko Vášho syna má v sebe takú tú mieru prirodzenej revolty - danej jeho veku. Bolo by úplne super, ak by ste sa mohli spojiť s Centrom pre liečbu drogových závislosti na Hraničnej ulici č. 2 v Bratislave a dohovoriť si stretnutie s niektorým z pracovníkov Centra alebo priamo s MUDr. Ľ. Okruhlicom, CSc. - riaditeľom. Verím, že návšteva tohto zariadenia by mohla pomôcť orientácii Vášho syna v drogovej téme. Sledujte jeho reakcie a dajte mi prípadne vedieť ako to dopadlo, alebo mi ďalej adresujte Vaše ďalšie otázky.

Aké duševné poruchy spôsobuje užívanie konope?
Dobrý deň, chcela by som sa opýtať aké duševné poruchy môže spustiť užívanie konope okrem depresie a schizofrénie. Zaujímalo by ma ešte, ako sa môžem spojiť s pracovníkmi Detoxu na Hraničnej ulici (web, tel. číslo, mail)? Ďakujem.

- Všetko ohľadom Centra pre liečbu drogových závislosti nájdete na www.drogy.sk. Sú tam aj telefónne čísla. S tou druhou časťou odpovede je to pomerne zložité. Konope môže u istých osôb spustiť psychické problémy alebo existujúce problémy zhoršiť. Nedá sa ale presne povedať, ktoré problémy sú to. Depresia nie je porucha, je to len prejav - príznak, ktorý môže mať pôvod v ľahšej poruche (neuróza), ale aj v závažnejšej poruche (psychóza). Bližšie Vám odpovie psychiater alebo ľudia z centra. Marihuana môže napr. vyvolať zmeny vo videní, teda vo funkcii zraku - napr. zužovať periférne videnie (ale to nie je psychická porucha). Ale veda už pozná aj ťažké psychické stavy vyvovalé marihuanou (kanabisová psychóza).

Aké sú abstinenčné príznaky v prípade, že človek chce skončiť s marihuanou?
Priateľ sa mi priznal, že za posledných 10 rokov 8 rokov aktívne fajčil marihuanu. Sú obdobia, kedy fajčí denne, inokedy má aj týždennú prestávku. Preňho je to psychická závislosť, po práci ho to utlmí a zrelaxuje sa. Je možné zbaviť sa takejto závislosti? Akým spôsobom? Je možné ovplyvniť to zmenou v jeho živote, ako napr. spoločným bývaním? Sú šance menšie, keďže je aktívnym fajčiarom už 8 rokov? Aké sú abstinenčné príznaky (fyzické/psychické), v prípade že sa takýto človek rozhodne prestať? Z.

- 1. Váš priateľ je dlhodobý užívateľ marihuany. Jeho psychická závislosť sa zdá byť v popredí, avšak v poslednej dobe je dosť v kurze aj otázka telesných príznakov, ktoré by mohli byť u Vášho priateľa už význačné.
2. Áno, samozrejme je možné zbaviť sa závislosti na marihuane. Je

to však komplexný problém, t. j. zložený z odbornej stránky veci, ale aj z oblasti prostredia, v ktorom dochádza k užívaniu marihuany a stavu psychiky Vášho priateľa. Myslím si, že okrem toho, že môžete ovplyvniť Vášho priateľa, aby navštívil odbornú pomoc, môžte zmeniť čiastočne jeho návyky tým, že budete bývať v spoločnej domácnosti. Je to dobrý nápad, ale nebude to asi jednoduché a jediné možné riešenie. V každom prípade je však potrebné zistiť, ako Váš priateľ popisuje prejavy fajčenia marihuany a tiež stavy medzi dvomi epizódami fajčenia. Pokiaľ celý deň myslí na to, že príde z práce a zapáli si marihuanu, je to prejav rozvinutej závislosti a je potrebne s tým niečo robiť.

3. Prejavy abstinencie sú dosť nešpecifické: zvýšená nervozita, nepokoj, neschopnosť sa sústrediť, potenie, tras končatín, poruchy spánku, nechutenstvo, poruchy zažívania, zníženie telesnej výkonnosti, poruchy srdcovej činnosti v zmysle zvýšenej frekvencie srdca, ale aj prejavy z psychickej oblasti: introvertovanosť, poruchy reči, zabiehavé myslenie, bloky v myslení, poruchy pamäte, a mnohé iné príznaky ako poruchy vnímania a pod.

4. Neviem, odkiaľ Váš priateľ berie marihuanu, ale ak ju niekde kupuje, tak je potrebné vedieť, že v poslednej dobe sa vyskytujú na čiernom trhu cigarety s omnoho vyšším obsahom účinnej látky THC (tetrahydrokanabinol), teda aj prejavy závislosti môžu byť závažnejšie.

5. Napíšte mi bližšie informácie o prejavoch správania Vášho priateľa, prípadne sa môžete obrátiť aj na MUDr. Somoru, ktorý je psychiater a pracuje v Centre pre liečbu závislosti a má rubriku v našich poradniach.

Aký je prvý krok pri liečbe závislosti na kokaíne?

Dobrý večer. Mám 25 rokov a žijem v Holandsku. V tomto prípade však nejde o mňa, ale o moju o rok mladšiu sestru, o ktorej som sa dozvedela, že viac ako rok je na kokaíne. Priznala sa asi pred týždňom mame. Náš problém spočíva v tom, že vôbec nevieme, aký by mal byť v takomto prípade prvý krok. Musím dodať, že sestra sa priznala, že chce pomoc. Poraďte prosím. Ďakujem.

- Píšete, že žijete v Holandsku, takže prvý krok by mal byť ten, že spoločne so sestrou navštívite najbližšie zariadenie na liečbu závislosti. Myslím, že najlepšie bude informovať sa u Vášho obvodného lekára a požiadať ho o doporučenie odborníka (psychiatra), ktorý Vás ďalej usmerní. Ak sa nechcete pýtať obvodného lekára, môžete priamo navštíviť najbližšiu psychiatrickú ambulanciu, kde Vám iste poskytnú najlepšie informácie, alebo sa ihneď ujmú Vášho prípadu aj s ďalším manažmentom, pokiaľ bude potrebné hospitalizovať Vašu sestru na špecializovanom pracovisku. Držím Vám palce.

Zistí lekár pri pečeňových testoch prítomnosť marihuany?
Dobrý deň. Ak som si dal marihuanu a 4 dni nato pôjdem na pečeňové testy, môže na to lekár prísť? Má doktor právo povedať to aj rodičom, keď je pacient plnoletý? Amy.

- Neviem, čo máte na mysli, keď hovoríte "dať si marihuanu". Dať si marihuanu raz alebo fajčiť marihuanu opakovane a navyše 4 dni pred vyšetrením? Rozdiel je v tom, že kanabisové látky sa v organizme zhromažďujú (kumulujú), a teda dajú sa zistiť aj bez ohľadu na aktuálne požitie tesne pred vyšetrením, pokiaľ sa opakovane užívajú. V každom prípade pečeňové testy t. j. biochemické vyšetrenie - nie je zamerané na toxikologickú analýzu psychotropných látok. Toto vyšetrenie skúma hladiny istých látok (telu vlastných), ktoré odzrkadľujú funkciu pečene. Ak by však boli výsledky abnormálne, lekár bude pátrať po možnej príčine poruchy v metabolizme pečene a bude hľadať aj príčinu toxikologickú. Rodičia pacienta (plnoletého) majú právo sa informovať o zdravotnom stave svojho dieťaťa, ale zákon neprikazuje zdravotníckemu pracovníkovi takéto informácie podať, pokiaľ si to pacient (plnoleté dieťa) vyslovene neželá.

Našla som tabletky, môžete mi poradiť či ide o drogy?
Dobrý deň. Som matkou dvoch detí. Dnes ráno sme s 11-ročnou dcérou neďaleko základnej školy našli balíček s cca 30 tabletkami žltej farby s potlačou niečoho ako maltézskeho kríža. Kde by som zistila, či ide alebo nejde o drogy? Balíček som zdvihla preto, lebo ma naň upozornila

dcéra a ešte preto, lebo skôr či neskôr by ho zdvihol niektorý školák. Prosím o odpoveď na otázku, či môže ísť o drogy? Tabletky sú všetky rovnaké, žlté, s potlačou toho istého obrázka obojstranne, približne 0.7 až 0.8 cm priemeru. Budem vďačná za odpoveď, mala by som poznať najrozšírenejšie drogy, no zatiaľ som videla len ich obrázky v časopise, boli rôznej farby a s rôznou potlačou. Ďakujem vopred veľmi pekne. J.

- Položili ste mi zaujímavú otázku. Mám však samozrejme trochu málo informácií. Pokiaľ máte možnosť a chuť, urobte niektorý z nasledovných krokov:

  1. Skúste mi odfotografovať jednu tabletku s obidvoch strán (aj keď sú identické), plus foto celého balíčka, ako to bolo nájdené a ja skúsim po svojej linke zistiť, čo by to mohlo byť len na základe fotky. Jedna farmaceutická firma mala tuším v logu taký kríž, ale to je len moja hmlistá spomienka. Digitálna fotka by bola úplne ideálna. Môj mail je info@lekarznalec.sk
  2. Prešiel som svoje obrazové záznamy o extáze a psychostimulanciách a našiel som podobné značky, ale tie sú na tabletkách iného tvaru (skôr elipsoid). Nevylučujem, že to môže byť aj extáza alebo môže ísť aj o mCPP alebo BZP - tzv. piperazíny. V každom prípade by som mohol dať urobiť analýzu v toxikologickom laboratóriu.
  3. Ďalším možným a dobrým riešením je zaniesť celý balíček ihneď na políciu, ktorá ma svoje laboratóriá a urobí analýzu, o čo ide. Nechávam na Vás ako budete postupovať, ale v každom prípade som ochotný v rámci svojich možností prispieť k objasneniu pôvodu tabliet. Dobré by bolo, ak by ste ma informovali o tom, ako ste sa rozhodli. Potom by sme sa dohodli na ďalšom postupe. Ďakujem za správu a budem čakať na Vaše rozhodnutie.

Čo ma čaká, ak mi nájdu v moči stopy drog?

Vážený pán Moravanský, posledný januárový týždeň som užil polovicu extáze a pár „šlukov“ marihuany. 21. marca mi budú robiť močové testy na drogy. Predtým som drogy nikdy neužíval. A keď mi niečo nájdu, zavolá sa polícia atď.? Ďakujem za odpoveď.

- Ak lekár pri vyšetrení zistí, že u pacienta sa dokázala zakázaná látka v tele, je otázka či túto skutočnosť ohlási alebo nie. Všetky informácie o pacientovi sú predmetom lekárskeho tajomstva, takže a priori to lekár neoznámi ďalej, no ak by ste bol v ohrození života zakázanou látkou, vtedy by bolo podozrenie, že mohlo dôjsť k spáchaniu trestného činu a lekár by túto skutočnosť musel ohlásiť polícii. Presnejšie by Vám túto otázku zodpovedal JUDr. Čentéš na našej stránke (www.infodrogy.sk). Vzhľadom na časový odstup od požitia extázy a marihuany si myslím, že vyšetrenie na drogy bude skôr negatívne. Extáza sa pravdepodobne nedokáže, ale marihuana by sa dokázať teoreticky ešte mohla. Ide o to, aké citlivé testy budú použité. Pokiaľ ste užili marihuanu len raz na konci januára a predtým ste nefajčili marihuanu, tak vaše vyšetrenie bude pravdepodobne negatívne, ale ak ste pred tým fajčili viackrát alebo pravidelne marihuanu, potom by mohol byť výsledok vyšetrenia pozitívny (teda marihuana sa dokáže).

Budú moje testy na THC pozitívne?

Zdravím. Viem, že existujú testy na THC, no tie, ktoré sa dajú ľahko zaobstarať, sú z moču. Viem, že sa dá THC zistiť aj po dlhom čase, no zaujíma ma ten test z moču. Myslím, alebo aspoň dúfam, že to je väčší problém. Dajme tomu, že som fajčil naposledy cca týždeň pred urobením testu a predtým asi 2-3 krát týždenne. Sú to testy z moču, takže je možné alebo pravdepodobné, že bude test negatívny? Vopred vďaka.

- THC sa zhromažďuje v tukovom tkanive, preto sa môže zistiť THC aj dlhší čas po užití. Z tukového tkaniva, kde je THC zhromaždené sa vylučuje (aj bez ďalšieho fajčenia marihuany) do krvi a odtiaľ do moču. Inak by testy moču vôbec nemali význam, keby moč nebol vo vzťahu k THC zaujímavý materiál. Vyšetrenie moču sa robí na dôkaz špecifických chemických látok, ktoré vznikajú v tele z THC. Testy z moču sú teda špecificky stavané práve na dôkaz THC. Vo Vašom prípade by teda testy moču mohli byť pozitívne a pravdepodobne aj pozitívne budú.

Ako overiť, že synovec pri testovaní moču na THC nepodvádzal?
Dobrý deň. Ak výsledok testu na prítomnosť THC v moči je negatívny, existuje možnosť kontroly, či testovaný človek pri vykonaní testu nepodvádzal (napr. kontrolný prúžok, ktorý sa zafarbí len pri kontakte s močom)? Som si totiž istá, že synovec fajčí marihuanu a čítala som vašu odpoveď, že aj po dlhšej prestávke (vo fajčení marihuany) by testy na THC v moči boli pozitívne. Jeho testy boli negatívne a preto ho upodozrievam z podvodu. Pri testovaní som však nebola, bol s ním jeho otec, ktorý testom uveril a je spokojný s výsledkom. Prosím odpoveď ešte na jednu otázku: ako dlho by musela trvať prestávka, aby boli testy negatívne? Rok? Dva? Menej? Existujú vraj lieky, ktoré testovaný užije pred testom a vplyvní výsledok tak, aby bol negatívny. Sú u nás dostupné? Ďakujem vopred za odpoveď.

- Myslím si, že pokiaľ test na THC robil zdravotník, potom je menej pravdepodobné, že by namiesto moču mohla byť testovaná iná tekutina, ale nedá sa to samozrejme vylúčiť. Bežne sa stáva, že sa vyšetruje falošná vzorka moču, ktorá patrí úplne inej osobe. Je treba vedieť, ako sa robil odber, či bol vyšetrovaný jedinec úplne osamote a pod. Podľa vzhľadu moča je možné odhadnúť aj jeho vek (usadeniny, zákal a pod.). Tiež je treba vedieť, kde sa test robil - v akom zariadení. Pri vyšetrení moča papierikom ide o vyšetrenie, ktoré je považované za orientačné a nemusí byť presné. Test zachytáva iba istú koncentráciu THC látok, ktoré sú nad hodnotou tzv. cut-off (teda nad istou záchytnou koncentráciou). Pokiaľ by išlo o jedinca, ktorý užíva marihuanu alebo iné látky kanabinoidnej povahy pravidelne alebo opakovane, bol by test pozitívny. Pokiaľ by takáto osoba abstinovala cca 2 týždne, nemusela by sa už zistiť prítomnosť THC v moči, je to všetko veľmi individuálne. Ak by išlo o jedinca, ktorý je obézny a má väčší podiel tukového tkaniva, THC by sa mohla vylučovať do moču zo zásobného tuku. V takomto prípade by človek, ktorý pravidelne fajčí marihuanu, musel abstinovať radovo mesiac a viac, aby jeho test bol negatívny. Je veľmi ťažké skúsiť odhadnúť, či mohol byť test Vášho synovca pozitívny alebo nie. V každom prípade je potrebné testy opakovať (pokiaľ

existuje podozrenie, nie je možné sa uspokojiť s jediným výsledkom), prípadne použiť iné presnejšie metódy na dôkaz THC v tele. Názory na papierikovú metódu na dôkaz THC sa od odborníka k odborníkovi líšia. Viete, moč je dynamická tekutina, ktorá sa mení, čo do obsahu a koncentrácie látok. Testy na THC v moči, ktoré som preštudoval (fy ROCHE - Ontrak test stick THC; fy Bax Pharma - Diprodruglab THC) udávajú veľké množstvo liekových skupín, po ktorých požití by nemalo dôjsť k falošnej negativite testu na THC. Nepoznám liek alebo prípravok, ktorý by mal zmeniť výsledok testu na negatívny, pokiaľ by moč obsahoval THC. Nemusím mať však všetky informácie.

Ako dlho ostáva THC v moči?
Dobrý deň. Chcel by som sa opýtať, po akej dlhej dobe už v moči nebudem mať stopy po THC. Vďaka. M.

♦ Záleží na tom, či ide o jednorazové užitie marihuany alebo o pravidelné (opakované) užívanie. Po jednorazovom vyfajčení marihuanovej cigarety je možné nájsť stopy THC v moči ešte po cca 72 hodinách. V prípade opakovaného požívania marihuany to môže byť aj rádovo týždne, či dokonca cca mesiac, pretože marihuana sa v organizme kumuluje, t. j. zhromažďuje hlavne v tukovom tkanive.

Bratranec fetuje toluén, ako mu pomôcť, keď o tom nič neviem?
Pred 2 či 3 týždňami sa môj brat od bývalého spolužiaka dozvedel, že náš bratranec (19 r.) je neslávne známy tým, že fetuje toluén. Viem len, že je to droga. Mám pocit, že bez pomoci dopadne veľmi zle. Chcela by som sa dozvedieť, či a ako sa mu dá pomôcť. Je to ťažká a veľmi háklivá téma. Viem tiež, že obviňovať ho, útočiť nejakým spôsobom (že ubližuje nielen sebe ale aj mame), ale ani ľutovanie mu nijako nepomôže. Niečo viem len o klasických drogách, ale o fetovaní som takmer nič nepočula, iba že to škodí a že sa pri tom používa vrecúško, do ktorého sa dáva napr. lepidlo a vdychuje. Inak nič. Bojím sa, aby sme to niečím nepokazili. Dôležité je získať si ho, no už dlho k starkej ani neprišiel a myslím, že preto, že to už na ňom extrémne vidno. Mama - ako asi každá

- ho bráni tak, že to tají, hovorí, že si chodí zarábať na stavbu, no podľa príspevku, ktorý ste na tejto stránke zobrazili, môže namiesto peňazí dostávať len ďalšie a ďalšie dávky. Ďakujem. Miška.

- Miška, fetovanie toluénu alebo iných rozpúšťadiel je veľmi zlá závislosť, ktorá sa vyskytovala u nás hlavne v 80-tych rokoch. Človek, ktorý opakovane fetuje toluén, chradne zo dňa na deň, lebo toluén a iné rozpúšťadlá mu pomaly leptajú mozgové tkanivo a prerušujú dôležité centrá a prepojenia v mozgu. Navyše existuje vážne nebezpečenstvo vzniku pridružených ochorení, hlavne ochorení pľúc, srdca, neurologické príznaky a pod. Hlavné trvalé následky sú na mozgu a ťažko sa liečia. Doporučujem Vám, čo najrýchlejšie sa obrátiť na Centrum pre liečbu drogových závislosti v Žiline, alebo priamo na MUDr. Chabana, ktorý je šéfom toho strediska. V telefónnom zozname, alebo na informáciách nájdete telefonický kontakt. V Centre pracujú špecialisti na danú tému a budú Vás vedieť usmerniť, čo máte robiť. V každom prípade by som však na Vašom mieste zašiel aj za bratrancom a niekde v pokoji sa s ním porozprával, pretože ste možno jediní ľudia, ktorí môžu niečo v celej veci urobiť. Takže moja rada: prvý krok: telefonická konzultácia v Centre pre liečbu v Žiline; potom dohovorená návšteva u odborníka (najlepšie aj s bratrancom) ale aj bez neho; tretí krok: návšteva bratranca a najťažší krok: presvedčiť ho, aby sa šiel porozprávať s odborníkom. Všetky telefonické kontakty získate v infocentre, alebo aj u mobilných operátorov. Myslím, že adresa centier a telefóny by mohli byť aj na tejto stránke – v rubrike adresár inštitúcií a organizácií. Je tam aj telefón.

Moje problémy po fajčení marihuany neprestávajú

Pred rokom a pol sme u kamaráta len tak z nudy fajčili trávu. On ju fajčil už niekoľko rokov, mňa nahovoril na pár „šlukov“. Mám problémy so srdcom. Väčšinou pri strese začne biť ako o život. V ten deň mal odcestovaných rodičov, takže sme tam boli sami a on si chcel zapáliť, čo sme aj urobili. V ten deň sme si dali do tela naozaj riadne dávky. Najprv bolo všetko OK, ale neskôr som už vedel, že bude zle-nedobre. Chytila ma

strašná panika, srdce začalo tak búchať, že som si myslel, že sa rozletí na kusy. Nevedel som, či si mám ľahnúť, alebo sa ísť umyť vodou. Celé to trvalo asi hodinu a najhoršie boli tie návaly, tak ako som ich opísal. Boli tri a už pri druhom som kamarátovi hovoril, že musí zavolať sanitku, inak je po mne. Kamarát samozrejme nechcel, lebo by z toho boli problémy. Hneď som sa ho pýtal, či náhodou do tej trávy niečo "neprimontoval", ale tvrdil, že nie a vtedy som si spomenul, že akurát to ráno som si po dlhej dobe dal kapsulu na alergiu a je možné, že zafungovala. Po hodine to všetko opadlo, ale bol som taký unavený, že som sa nemohol udržať na nohách. Odvtedy ma nohy bolia stále. Vlastne ma trápi slabosť, zhoršený zrak, koordinácia tela (ako u opitého človeka) a celková slabosť organizmu. Pobehal som všetky doktorky, čo sa dali (od obvodnej cez neurológa ku psychiatrovi) a teraz čakám na výsledky CT mozgu. Liečba cypralexom sa mi zdá neúčinná, takže som lieky prestal užívať. Ak by ste vedeli v čom spočívajú moje problémy, odpíšte mi prosím. Ďakujem.

- Myslím, že v úplnej podstate Vašej otázky, je ukrytá aj samotná odpoveď na ňu. Nie je ničím nezvyčajným, že marihuana môže výrazne vplývať na srdcovú činnosť u niektorých ľudí a tu niekde bude aj Vás prípad. Pokiaľ nepíšete, že máte problémy so srdcom, tak si skôr myslím, že Vaše problémy asi pretrvávali aj pred fajčením marihuany a možno ide o stav tzv. „soldier´s heart“(vojenské srdce), alebo aj neurasténia. Ide o stav zvýšenej reaktivity Vášho nervového systému na rôzne formy stresu. Čiže odpoveď je jasná, okrem istého druhu psychohygieny, čo Vám určíte odporučili aj ďalší lekári, STOP nadmernému alkoholu, excesom v zmysle "pijem koľko vládzem" a nemusím písať, že aj STOP drogám. Myslím si, že Vy sám veľmi dobre rozumiete svojmu telu a jeho prejavom. Stavy únavy, búšenie srdca, problémy s dýchaním, bolesti kĺbov a nôh môžu súvisieť, okrem iného, aj so samotnou neurasténiou. Cypralex môže niekedy vyvolávať stavy vyčerpanosti a uťahanosti. Stavy, ktoré máte teraz po roku a pol od fajčenia marihuany veľmi pravdepodobne nesúvisia so samotnou marihuanou, ale skôr s Vaším celkovým psychickým prežívaním. Odporúčam Vám počúvať dôsledné rady lekárov a nebrať ani ako experiment žiadne drogy,

lebo Vaše srdce pravdepodobne môže zvýšene reagovať na stres všeobecný a teda aj na stres vyvolaný požitím drog.

Stále cítim v tele alkohol

Mám taký zvláštny problém, ktorý sa mi ešte nestal a neviem si s ním rady. V sobotu 24. 6. som pil víno s kamarátmi na jednom výlete a aj som sa trochu opil. Nezvracal som. Bol som v uvoľnenom stave. Môj problém nastal až na druhý deň a trvá až do dnes (28.6.). Ten problém je, že stále cítim v tele alkohol. Je to pocit, ktorý býva na druhý deň po alkohole - "dozvuky" alkoholu. Toto sa mi stalo prvý krát. Nemohol byť tento stav spôsobený napr. kliešťom alebo ostrým slnkom ? PS: Nie som alkoholik. Vypijem si tak raz za 2 mesiace a to iba do nálady, ktorú dokážem do značnej miery ovládnuť.

♦ Posledné dni boli nadmieru horúce. Zvýšená dávka alkoholu viaže na seba vodu v organizme, t. j. aj napriek objemu, ktorý človek vypije, vlastne akoby sa odvodňoval, lebo samotný alkohol na seba naberá molekuly vody, víno síce menej, ale v tomto počasí môžu byť prejavy opitosti ťažšie znášané a dlhotrvajúcejšie. Mňa na medicíne učili, že organizmus človeka sa z jedného opitia (teda prehnanie dávky alkoholu) spamätáva cca 7 dní, a to na úrovni metabolickej, teda niekedy si to ani nemusíme uvedomovať, ale napr. zvýšene sa potíme, sme unavení, máme pocity zhoršeného videnia a pod. Pokiaľ ste si nenašli niekde kliešťa, tak si skôr myslím, že Váš stav bude kombináciou: zvýšeného príjmu alkoholu na slnku a nedostatok vody v organizme. Ak ste si ale našli kliešťa, ešte by sa to zrejme neprejavilo. V každom prípade, ak chcete mať istotu, navštívte tak cca do týždňa infekčné oddelenie a dajte si urobiť testy na kliešťovú infekciu, alebo aspoň vyhľadajte Vášho lekára a povedzte, že ste mali kliešťa. Prejavmi infekcie kliešťom by mohli byť červené fľaky okolo miesta, kde bol kliešť, alebo neskôr bolesti kĺbov a pod. S alkoholom je to asi tak, že nikdy nevieme, kedy do nás vstúpi v dobrom a kedy naopak, nám naruší harmóniu vnútorného prostredia. Závisí to aj od psychickej pohody a rôznych iných faktorov, napr. prepracovanosť, únava z povinností a pod.

Brat si pichá nejaké drogy do žíl, ako mu pomôcť?
Matka zistila, že môj brat (25), s ktorým žije sama v spoločnej domácnosti, si pichá nejaké látky do žíl. Tvrdí jej, že to nie sú drogy. Matka niečo tušila - všimla si zmenu chovania môjho brata v poslednej dobe. Brat pracuje ako autodopravca, čo môže byť v tomto prípade dosť nebezpečné. Ako ďalej postupovať? Kam s ním treba ísť? Poraďte, prosím, čo treba robiť, aby sme nenarobili viac škody ako osohu. Ďakujem.

- Najskôr je treba zistiť, či ide skutočne o drogy. Najlepšie by bolo, keby ste sa brata ešte raz opýtali a na rovinu. Pokiaľ zistíte akýmkoľvek spôsobom, že ide o drogy, je potrebne vyhľadať Centrum pre liečbu drogových závislostí v Košiciach a opýtať sa na postup. Pomôže aj navštíviť akúkoľvek psychiatrickú ambulanciu, kde Vás vo Vašom regióne usmernia, kde sa nachádza najbližšie centrum a za akých okolnosti je možné, aby sa Váš brat začal liečiť. V adresári inštitúcií na stránke je adresa aj telefonický kontakt na pracovisko v Košiciach.

Ako dlho ostávajú stopy drog v tele?
Dobrý deň pán Moravanský. Chcem sa opýtať, ako dlho sa drží droga - pervitín v tele a ako dlho je možné ju zistiť odberom moču? Ďakujem. H.

- S pervitínom a jeho zistením je to tak, že všetko závisí od metodiky, ktorá sa použije. Základný skríning by v moči mohol pervitín a jeho metabolity dokázať do cca 72 hodín po užití. Stery sa použiť nedajú. Špeciálnymi metodikami by sa mohol pervitín dokázať cca do týždňa.

Priateľ asi berie Diolan, ale zapiera to
Dobrý deň. Mám priateľa, ktorý dostal od doktora lieky na kašeľ Diolan. Tieto lieky bral vyše roka, keď som povedala, že už to tak ďalej nepôjde, že s tým musí prestať. Povedal, že prestal (to bolo asi vo februári), ale včera som našla v jeho taške prázdne plató a ešte jedno plató, kde chýbali dve tabletky. On mi tvrdí, že to tam mal odvtedy ako prestal, ale podľa mňa klame. Navrhol, aby sme šli k lekárovi, aby mu spravili testy

a že potom mi povedia, či to berie alebo nie. Ja sa ale bojím, že pôjde k niekomu známemu alebo k niekomu s kým sa dohodne. Prosím Vás, čo by mi povedal doktor, keby to priateľ vážne bral? Čo sa ukáže na tých testoch? Nevedeli by ste mi poradiť lekára, ktorý by mi povedal pravdu? Ďakujem.

- Váš problém je dvojaký:

1. kto by Vám mal povedať pravdu?
2. nedôvera k priateľovi. S tým druhým Vám samozrejme neporadím, s tým prvým skúsim. Diolan je etylmorfín, ktorý sa používa tak ako píšete, okrem iného, hlavne na kašeľ. Je to ale morfínový preparát. Praktický lekár môže odobrať moč a poslať na špecializované toxikologické pracovisko, kde sa zistia všetky cudzorodé látky v moči. Etylmorfín a jeho rozkladné produkty by sa dali zistiť do cca 3 až 7 dní od užitia, podľa spôsobu vyšetrenia. Vyšetrenie by mohlo byť vykonané aj v Centre pre liečbu drogových závislostí na Hraničnej ulici v Bratislave. Bežný doktor, teda rozumiem tomu - bežný v zmysle praktický lekár pre dospelých, by vám nemusel povedať nič, keďže Váš priateľ nie je v žiadnom príbuzenskom alebo obdobnom vzťahu k Vám. Neviem, či Váš priateľ má nejaké príznaky užívania Diolanu, alebo či máte nejaké iné konkrétne podozrenie, ale v každom prípade by som sa obrátil na Centrum pre liečbu drogových závislostí, kontakt nájdete aj na tejto stránke – www.infodrogy.sk. Ale jednorazové vyšetrenie nemusí vyriešiť Váš problém.

Chcela by som pracovať ako dobrovoľníčka

Dobrý deň. Študujem na Vysokej škole zdravotníctva a SP sv. Alžbety v Bratislave. Popri štúdiu by som sa chcela aj aktívne venovať nejakej dobrovoľníckej práci s mladými ľuďmi. Obrátila som sa na stránku s drogovo závislými ľuďmi, pretože si myslím, že by som tu mohla nájsť uplatnenie. Chcem sa spýtať, či neviete, kde by potrebovali dobrovoľníka(čku) na akúkoľvek prácu s mladými drogovo závislými ľuďmi alebo ľuďmi, ktorí potrebujú pomôcť, možno poradiť a možno sa vyrozprávať. Za odpoveď vopred ďakujem.

- Na stránke nájdete skoro všetky významné inštitúcie, ktoré sa venujú terénnej práci. V každom prípade odporúčam Odyseus, alebo navštívte Centrum pre liečbu drogových závislostí v BA, alebo kontaktujte krajského koordinátora pre drogy a drogové záležitosti vo svojom kraji. Kontakt by mal byť na stránke (www.infodrogy.sk).

V moči mi našli stopy drog, ale drogy som nebrala.
Dobrý deň. V moči mi zistili amfetamín a morfín, ale ja som žiadnu drogu nebrala. Ako sa to mohlo stať? Ďakujem. Z.

- Amfetamín a morfín nemajú čo hľadať vo Vašom moči. Pokiaľ sa takéto látky zistili, potom ste museli užiť vedome alebo nevedome liečivá alebo drogy s obsahom takýchto látok. Iné vysvetlenie nevidím. Niekedy sa však môže stať, že jednoduchý imunochemický test moča môže byť pozitívny na opiáty a to po konzumácii maku a makových jedál. Ide o pozitivitu na tzv. ópiové mlieko, ktoré je okolo zrniek maku a môže obsahovať malé množstvo alkaloidov.

Akú VŠ si mám vybrať, ak sa chcem venovať drogovej problematike?
Dobrý deň. Zaujímam sa o drogové závislosti. Baví ma riešiť túto problematiku. Chcela by som sa vás spýtať, akú vysokú školu si mám zvoliť, aby som sa mohla venovať ľuďom s týmto problémom. Študujem na priemyselnej škole. Premýšľam, či by nebolo vhodnejšie študovať psychológiu alebo liečebnú pedagogiku? Veľmi Vás prosím poraďte mi. Ďakujem veľmi pekne.

- Práca v oblasti adiktológie - alebo závislosti zahŕňa viacero profesií. Skúsim Vám naznačiť zhruba šírku záberu:
1. biologický smer: medicína (psychiatria, lekárska toxikológia, súdne lekárstvo), psychológia, sociálna psychológia, sociálna práca, špeciálna pedagogika, ale aj klasická pedagogika.
2. chemicky smer: smer, ktorý sa zaoberá výhradne drogami ako substanciami a ich vlastnosťami, dôkazmi drog a účinkami drog: biochémia, chémia, toxikológia, súdnolekárska toxikológia, kriminalistická laboratórna prax a pod.

3. Pokiaľ by ste sa chceli venovať drogovej problematike myslím si, že nie je úplne nevyhnutné, aby ste vyštudovali nejakú špeciálnu vysokú školu, myslím, že taká ani neexistuje. Ide o to, že vyštudujete napr. niečo z vyššie uvedeného a potom stačí len a len chcieť a k tejto práci sa určite dostanete. Hlavne by bolo dobré mať vysokú školu. Potom Vám odporúčam nakontaktovať sa na občianske združenia a mimovládne organizácie a začať sa učiť pracovať už počas štúdia na vysokej škole. Väčšina súčasných vzdelávacích programov v drogovej oblasti sa odohráva vo forme rôznych kurzov a školení, pretože stále je niečo nové. Na našich stránkach (www.infodrogy.sk) nájdete prakticky všetky významné inštitúcie, ktoré pracujú v drogovej sfére od vládnej úrovne až po kluby abstinentov. Veľa občianskych združení pracuje veľmi úspešne v teréne a myslím si, že títo ľudia vedia o drogách úplne najviac zo všetkých. Skúste napr. Odyseus. Na internete nájdete úplne všetko, čo potrebujete. Držím Vám palce a teším sa na prípadnú budúcu spoluprácu, keď sa Vám splní sen.

Zisťuje sa pri testoch na THC aj prítomnosť iných drog?
Dobrý deň. Chcela by som sa spýtať, či sa pomocou testov na THC, dá zistiť užívanie aj iných drog, napríklad extáza alebo vulkán. Za odpoveď vopred ďakujem.

♦ Neviem aké testy na THC máte na mysli, ale ak hovoríte o testoch na zistenie THC a metabolitov v moči, tak podobnými testami sa orientačne dá zistiť prítomnosť aj iných drog vrátane extázy a aj metabolitov organických rozpúšťadiel, ale sú aj iné metódy - na iných princípoch analýzy a v jednej vzorke sa dá zistiť niekoľko desiatok látok naraz. Záleží na laboratóriu, v ktorom sa vzorka vyšetruje a na aký účel má byť výsledok použitý.

Ako mám dostať mamu na protialkoholické liečenie?
Prosím Vás, poraďte mi, ako mám dostať mamu na protialkoholické liečenie proti jej vôli. Mám 28 rokov. Mám 2 mladších súrodencov. Otec nám zomrel, keď som mala 12 rokov a od vtedy mama pije. Celý ten čas

nám veľmi ničí život. Môj mladší brat kvôli tomu psychicky trpí.... Nedarí sa nám usporiadať si kvôli nej život. Aj napriek všetkému nám na nej záleží. Skúšali sme všeličo. Aj domácu liečbu cez psychiatra, užívanie injekcií... Zbytočne. Zle na ňu vplýva prostredie, v ktorom žije. Prosím Vás, čo by ste mi poradili?

- Nie som odborník na liečbu závislostí, takže prosím berte moju radu, len ako radu bez záruky. Skúste napísať aj Dr. Somorovi na našej stránke (www.infodrogy.sk), ktorý sa venuje závislostiam z pohľadu liečby. Ja si myslím, že by ste mohli vyskúšať dve veci. Skúste sa Vy ako najstaršia porozprávať s mamou osamote. Skúste neplakať, neprosiť, len stále dookola opakujte Vašu požiadavku, aby Vám mama povedala termín, kedy je schopná zájsť s Vami k lekárovi, ktorý jej odporučí hospitalizáciu na špecializovanom pracovisku - v liečebni. Ak by to nepomohlo, skúste Vy sama zájsť do najbližšej psychiatrickej ambulancie a porozprávajte sa s lekárom, ktorý Vám odporučí, čo robiť. Raz pred niekoľkými rokmi som bol svedkom podobnej situácie, ako je tá Vaša a pomohlo to, že v stave ťažkej opitosti sa dotyčná osoba dostala do nemocnice (na interné oddelenie) a v nemocnici ju navštívil psychiater, ktorý navrhol riadnu liečbu a napokon sa tá osoba podrobila liečbe. Myslím, že teraz je psychicky v poriadku. Je to krajné riešenie, ktoré nemusí fungovať v každom prípade, ale aj o takejto možnosti je potrebné uvažovať. Skúste sa porozprávať so psychiatrom, alebo s nejakým príbuzným, ktorý má na mamu väčší vplyv, napr. niekto z otcovej strany. Držím Vám palce!

Aký je vplyv marihuany na sexuálny život?
Dobrý večer. Chcela by som sa opýtať, aký vplyv má marihuana na sexuálny život. Ďakujem za odpoveď.

- Je to veľmi zaujímavá otázka. Opakované fajčenie marihuany podľa vykonaných vedeckých štúdií ovplyvňuje hormonálne nastavenie organizmu. Okrem vplyvu na menštruačný cyklus, čo môže znížiť plodnosť, bol účinok opakovaného užívania marihuany

pozorovaný najmä u mužov. Je opodstatnené sa domnievať, že marihuana vo vyšších dávkach znižuje hladinu testosterónu. Dokonca bol popisovaný prípad, kedy došlo ku zaostávaniu vývoja pohlavných orgánov (ochlpenie, dozrievanie semenníkov) u 16-ročného fajčiara marihuany. Ide teda o to, že pri opakovanom fajčení marihuany, by sa u mužov mohol vyskytnúť znížený záujem o sex, prípadne aj možné poruchy erekcie. Ďalším rizikovým faktorom sú psychické zmeny, ktoré môžu negatívne ovplyvniť sexuálny život. Znížený záujem o sex sa môže vyskytnúť aj z dôvodu depresívneho nastavenia osobnosti, prípadne aj úzkostné stavy môžu byť na pozadí nezáujmu o sex.

Ako dlho môžu pretrvávať negatívne účinky lysohlávky?

Dobrý deň, chcel by som sa informovať, koľko môže pretrvávať účinok po aplikácii lysohlávky? Konkrétne som sa stretol s prípadom, keď mladý človek zobral lysohlávku a asi dva týždne (podľa jeho slov) mu z toho bolo nanič. Cítil sa nesvoj a "mimo". Osobne ho poznám a viem, že nešlo z jeho strany o klamstvo. Teraz má stále pocit, že sa necíti dobre. Navštívil už i lekára, ale nehovoril mu o svojej skúsenosti s touto drogou. Lekár mu diagnostikoval zvýšený krvný tlak a dal mu nejaké lieky. Od podania drogy je to už mesiac a pol. Je možné, aby sa stále prejavovali nejaké príznaky? Ďakujem za odpoveď.

- Lysohlávka patrí medzi halucinogény, ale je to huba a jej bielkovinové zložky nemusia byť pre každý organizmus znesiteľné. Ide o to, že organizmus môže reagovať aj akoby alergickou reakciou na stretnutie s neznámou bielkovinou. Medicína nie je exaktná veda, kde jedna a jedna sú vždy dve. Chcem tým povedať, že ak jedna látka ovplyvní mozog a dostaví sa požadovaný efekt, ešte to neznamená, že tá istá látka nemusí úplne naopak a negatívne ovplyvniť iné orgány organizmu. Ja si myslím, že Vás priateľ má šťastie, že lysohlávka spôsobila to, čo spôsobila, aspoň si takéto experimenty už odpustí. Je veľmi pravdepodobné, že podobné príznaky by u neho boli prítomné aj nabudúce a taktiež je pravdepodobné, že by to mohlo byť ešte horšie, lebo jeho telo si neznámu bielkovinu môže

dobre zapamätať. Odkážte priateľovi, aby bol rád, že zažil varovné znamenie. Nie všetci majú také šťastie ako on, len netreba šťastenu unaviť opakovaným dráždením. A ak by sa niečo také malo zopakovať, tak potom je potrebné lekára okamžite a narovinu upozorniť, po čom sa dostavili ťažkosti, lebo inak je to riziko neúmerne vysoké a nemusí to skončiť dobre.

Čím to je, že sa halucinácie po požití LSD a lysohlávok nedostavili?
Dobrý deň, dvakrát s odstupom asi tri týždne som požil LSD (pod jazyk). Išlo údajne o pomerne vysoké dávky - cca 200 mikrogramov. Avšak jediný zážitok z toho bol, že som bol celú noc hore, potil som sa, mal som pocity nepokoja a zvýšenie sexuálneho apetítu. V každom prípade nič, čo by sa hoci vzdialene podobalo na halucinácie. Podobne to vyzeralo po požití asi 30 lysohlávok. Toto prebehlo bez telesných prejavov, so silným pocitom opojenia. Ale žiadne mimoriadne zážitky. Nehodlám sa v tomto smere púšťať do ďalších experimentov, rád by som ale vedel, čím to je, že to "nefunguje". Ďakujem.

♦ Moja odpoveď je asi takáto: droga a konkrétny organizmus vytvára vzťah, ktorý nie je ako uniforma, nikto nevie, ako to celé zafunguje. Halucinogény majú v mozgu svoje presné miesta, kde prostredníctvom krvi prichádzajú a kde sa viažu na mozgové centrá. Individuálna danosť pre vznik závislosti sa skúma už dlho, vrátane toho, že sa hľadá gén závislosti. Myslím, že sa dočkáme toho, že sa príde na to, prečo u niekoho droga "funguje" okamžite a u niekoho je to len "slabý odvar". Znovu opakujem, že pokiaľ sa s drogami experimentuje, tak potom je potrebné vyhodnotiť experiment a prijať pre seba nejaké rozuzlenie. Ak to na Vás nefungovalo, potom ste šťastný muž a buďte rád, že to máte za sebou. Čo s tým urobíte je vaša vec, ale možno že váš organizmus a mozog rozhodol za vás. Váš mozog a LSD sa nedohodli a nedošlo k poruchám vnímania, ktoré ste chceli zažiť. Nie je však vylúčené, že sa vo vašom mozgu mohlo spustiť niečo - povedané počítačovou terminológiou - "na pozadí". Dúfam, že sa tak nestalo, ale v tejto sfére nikto nie je prorokom. Dávky lysohlávok aj LSD, ktoré popisujete sú úctyhodné

a nemienim to komentovať, ale pamätajte na to, že ak váš mozog teraz odmietol zapnúť netušené zážitky, neskôr by toho mohol zapnúť toľko, že to nemusíte ustáť. Dávajte na seba pozor a rozum do hrsti!

Negatívne zážitky po požití lysohlávok nechcú prestať

Dobrý deň. Minule Vás kontaktoval jeden môj známy ohľadom môjho problému s požitím lysohlávok. Ďakujem za pozdrav, ale mal by som ešte pár otázok. Ale poďme od začiatku, prvý stav po požití bol vporiadku (žiadne halucinácie), bol tam aj alkohol a tráva, len po asi 4 hodinách prišiel nechutný stav úzkosti, strachu a myšlienok, že už nikdy nebudem OK a dosť som sa toho zľakol, lebo som ešte nikdy nič také nezažil. Asi o hodinu na to som zaspal, a keď som sa ráno zobudil, myslel som si, že je všetko ako má byť. Ale mýlil som sa, lebo nasledujúce dni sa to opakovalo, ale čoraz v menšej intenzite a nie tak silne. Prvý týždeň som bol z toho ešte dosť otrasený a zamýšľal som sa nad strašnými kravinami ako napr. porovnával som psychiku zvieraťa so psychikou človeka, rozmýšľal som nad významom človeka, prečo sa na vchod do miestnosti používajú dvere, aké by to bolo keby som bol nejaký iný tvor ako človek. Pri týchto myšlienkach som cítil zvláštny pocit strachu. Chcel som o tom povedať aj rodičom, ale nepovedal som im o tom už len z toho dôvodu, že som ich nechcel sklamať. Na ďalší týždeň som bol za kamarátkou, ktorá pracuje v PPP a učí aj na VŠ "protidrogovku" a povedala mi, že zažívam ešte "flashbacky" a "bad tripy" a príliš myslím na tento nepríjemný zážitok a myslením na to, sa ako keby dostávam do tranzu. Postupom času prestali byť tieto myšlienky tak intenzívne a šialene blbé. Ale ešte aj dnes sa mi stane, že si pomyslím na niečo podobné a pocítim tento nepríjemný pocit, ale rýchlo zase dokážem na to zabudnúť. Z tohto si už tak veľkú hlavu nerobím, ale jediné, čo ma momentálne štve je, že sa cítim dosť mimo. Ako keby som robil veľa vecí v podvedomí, ako napr. rozprávanie sa s ľuďmi, učenie, presadzovanie svojich názorov...bol som s týmto problémom u neurologičky a namerala mi tlak 150 na 80. Je to dosť vysoký tlak a jedným z mojich hlavných podozrení je, že na to vplýva to, že mám 18 rokov a fajčím už štyri roky. Podobný problém som mal aj minulý rok a dostal som lieky na rozšírenie

ciev, ktoré sa mi zdá, že pomáhali, ale asi pred dvoma mesiacmi som ich vybral a teraz mi doktorka dala iba magnézium. Myslíte, že aj lysohlávky môžu mať nejaké dôsledky na vnímanie? Myslím tým, že strašne veľkú pozornosť som venoval tomuto zážitku. V prvom rade by som mal asi skúsiť prestať fajčiť a čo si sám sebe teraz sľubujem, že od zajtra idem do toho. Nemal by som asi aj nejakú dobu piť alkohol a o tráve ani nehovorím..... V prvom rade som sklamal sám seba a to na plnej čiare. Ale teraz už viem, že nikdy nič podobne nechcem skúsiť a hlavne zažiť, a ani nikdy nič podobné vedome neskúsim, len je smutné, že som na to musel prísť až po tejto skúsenosti.

- Som rád, že ste napísal. Áno myslím si, že Vaše stavy súvisia s klasickými "flashbackmi", ktoré sa vyskytujú pri halucinogénoch. Môže to trvať aj niekoľko dní až týždňov. U vás ale trpí psychika, v ktorej drogy mohli spustiť zacyklované reakcie a vy cítite teraz strach, úzkosť a to v záchvatoch, ktoré sa vracajú. Je veľmi dobre, že si uvedomujete všetky negatívne pocity a že viete odkiaľ sa u Vás zobrali. To je naozaj základ pre nápravu. Budem k Vám úplne úprimný a budem hovoriť narovinu. Popisujete príznaky, ktoré hovoria skôr pre rozvinutú formu psychickej a zrejme už aj fyzickej závislosti. Ten krvný tlak nie je až taký zlý, ale na Váš vek je to dosť a je potrebné s tým niečo robiť. Ja Vám odporučujem nasledovný postup: Je potrebné, aby ste navštívili psychiatrickú ambulanciu u Vás v meste. Nemajte z toho strach, berte to ako potrebu a navyše veľa vecí sa vyrieši, ak budete môcť z očí do očí povedať odborníkovi Vaše stavy. Budíte u mňa dojem veľmi inteligentného človeka, ktorý napriek svojmu mladému veku, rozumie dosť presne, o čo ide a viete svoje príznaky aj pomenovať. Bola by škoda, keby sme nevymysleli niečo, ako Vám pomôcť. Je len málo ľudí, ktorí dokážu tak precízne pomenovať vlastné prežívanie. Toto všetko, čo ste mi napísali musíte povedať priamo človeku, ktorý Vám dokáže presne a cielene pomôcť. Jedna z úvodných barličiek by mohli byť lieky na potlačenie stavov úzkosti a depresií. Váš strach je napojený na stav závislosti a preto je potrebné liečiť samotnú príčinu strachu (teda vylúčiť drogy a liečiť závislosť), ale taktiež aj zmierňovať dopad drog na Váš

organizmus. Navštívte, prosím, psychiatrickú ambulanciu - to je rozhodujúci krok. Musíte si potom vytvoriť dôveru v psychoterapeuta, s ktorým sa krok po kroku dostanete von zo začarovaného kruhu. Ja Vám držím palce a ak budete niečo chcieť vedieť, tak sa ozvite.

Niekoľko otázok ohľadne fajčenia marihuany

Dobrý deň. Mám na Vás pán Moravanský niekoľko otázok. Ak fajčím marihuanu tak raz za týždeň a niekedy aj za dva týždne, tak sa mi ukladá v tukovom tkanive THC? Je možné zistiť prítomnosť THC v krvi alebo v moči pri bežnom odobratí u lekára? Môže doktor z obyčajnej vzorky získať nejaké podorenie na užívanie drog? Musí urobiť testy na drogy, aby zistil, že som užíval marihuanu? Prosím Vás je pravda, že marihuanový dym škodí viac ako tabakový? Je to možné aj pri mojom užívaní, keď fajčím marihuanu len raz týždenne? Neškodí viac môjmu zdraviu ako cigaretový dym? A ešte jedna otázka: ak by som úplne prestal s marihuanou, po koľkých mesiacoch sa mi všetko THC z tela vytratí? Vopred ďakujem za odpoveď.

- Áno, THC sa ukladá v tukovom tkanive. Vylučovanie do moča je teda oneskorené, teda aj po dlhšom čase sa dá THC zistiť v moči. Z obyčajného odberu krvi u obvodného lekára sa THC zistiť nedá, je potrebné urobiť špecializovaný test moča, ktorý je už však dnes dostupný aj v lekárni. Marihuanový dym škodí viac ako tabakový, pretože nie je filtrovaný. Účinok na pľúca je výraznejší. Vzniká rozdutie pľúc a zníženie vitálnej kapacity pľúc. THC môže byť zistiteľná v moči aj rádovo týždne od požitia.

Je marihuanový dym škodlivejší ako tabakový?

Dobrý deň. Je pravda, že marihuanový dym škodí dýchacím cestám 15-krát viac ako cigaretový? Ale keďže marihuanu fajčím menej ako cigarety (tak 5-krát do mesiaca), určite je to pre môj organizmus zdravšie ako cigarety... Lebo cigarety sú podľa mňa iba "stroj na žmýkanie peňazí". Ešte by som sa chcel spýtať, po koľkých mesiacoch vyprchá všetko THC z tela, keby som úplne prestal užívať túto látku? Vopred ďakujem za odpoveď.

- Áno, fajčenie marihuany škodí na dýchacie cesty, pretože vzniká stav zníženej vitálnej kapacity pľúc. Fajčenie marihuany je hlúposť a nejde o to, či je to menšia hlúposť ako fajčenie tabaku. Je to už proste úplne "out". Ak chcete rozmýšľať o tom, čo je menej nebezpečné pre váš mozog, tak takúto hru ja s vami hrať bohužiaľ nebudem. Najlepšie je nefajčiť nič a to je úplne jasné a rozumiete tomu rovnako tak dobre vy ako aj ja. THC vyprchá z vášho tela približne po 4 týždňoch po jednorazovej aplikácii.

Dôsledky závislosti na liekoch

Dobrý deň, chcela by som sa informovať, aké sú príznaky a dôsledky závislosti na liekoch - fyzické i psychické. Určite viem, že sa jedná o závislosť, nakoľko matka denne zje nespočetné množstvo akýchkoľvek tabletiek. Vaša odpoveď je pre mňa veľmi dôležitá a cenná. Ďakujem.

- Na vašu otázku nie je možné odpovedať presne, pretože mi nepíšete o aké druhy liekov ide. Vo všeobecnosti sú však príznaky podobné ako tie, ktoré sa vyskytujú pri iných druhoch drog. Z psychickej oblasti môžu byť v popredí príznakov: nervozita, ale aj nadnesená nálada, niekedy strata schopnosti komunikovať, inokedy zase veľa slov a zvýraznený slovný prejav, môže sa vyskytnúť aj pomätenosť vo vyjadrovaní, nesúvisiace myšlienky, niekedy to môžu byť aj myšlienky, ktoré upodozrievajú okolie a pod. Skratka príznaky poruchy v myslení. Potom to môžu byť príznaky vyplývajúce z poruchy vnímania: rôzne halucinácie, zrakové, zvukové, dotykové a pod. Medzi abstinenčné príznaky - teda príznaky medzi dvoma dávkami liekov, by sme mohli zaradiť stavy depresie, úzkosť, ale aj agresivitu a prejavy zlosti. Fyzické prejavy: nepokoj, zvýšené potenie, slzenie, ale aj sucho v ústach, zvýšený pocit smädu, alebo naopak neprijímanie potravy a tekutín, búšenie srdca, výkyvy krvného tlaku, hnačky alebo zápchy, rôzne vyrážky na koži, môžu sa objaviť aj poruchy dýchania, poruchy spánku, spánok cez deň a nespavosť v noci, tras rúk, poruchy v sexuálnej oblasti a pod. Ak by ste potrebovali niečo upresniť alebo priblížiť, skúste napísať.

Kto môže závislým poradiť lepšie?
Dobrý deň, zaujímalo by ma, či tí, čo radia závislým, ako prestať, si to aj sami prežili? Lebo si myslím, že tí čo si to prežili, sa vedia lepšie vcítiť do problémov závislých, ako tí, čo o tom len čítali a učili sa. Ďakujem za odpoveď.

- Niektorí, ktorí radia ľuďom ako prestať, si to mohli aj prežiť, myslím, že takí sú napr. v občianskych združeniach a iste vykonávajú veľa dobrej práce. Ja si na rozdiel od Vás nemyslím, že všetci tí, ktorí prežili drogové peklo, majú patent na rozum, a vedia ako z neho von. Úspešnú liečbu vedia realizovať a môžu riadiť len odborníci, ktorí veľa študovali a majú skúsenosti. Popri nich sa však na liečebnom procese môžu podieľať aj ľudia, ktorí si to možno vyskúšali na vlastnej koži.

Ako je možné, že keď beriem drogy tak som zdravšia?
Dobrý deň, prečo keď beriem drogy, tak nikdy nie som chorá, nemám žiadne vyrážky, ani žiadne iné zdravotne problémy? Prečo všetky choroby a nepríjemné veci prídu až potom, keď ich prestanem brať?! Ďakujem za vysvetlenie.

- Nejestvuje priama úmera medzi závislosťou na drogách a dobrým zdravotným stavom a viete to rovnako dobre Vy – ako aj ja. To o čom hovoríte, je len váš subjektívny pocit, ktorý je však výsledkom Vášho psychického ovplyvnenia drogou. Skôr je to teda tak, že to chcete tak vidieť, nie je to realita. Prejavy rôznych "malých" zdravotných ťažkostí súvisia u Vás s abstinenciou a abstinenčnými príznakmi. Vyhľadajte prosím odbornú pomoc. To je jediná možnosť, ako sa vrátiť naspäť k sebe samej. Držím Vám palce, aby ste našli v sebe všetku silu.

Kde zoženiem informáciu o preventívnych programoch na II. stupni ZŠ?
Dobrý večer, pán MUDr. Norbert Moravanský. Chcela by som sa spýtať, či by ste mi mohli poradiť, kde by som mohla zistiť, aké protidrogové

programy sa realizujú na druhom stupni základných škôl. Vypracovávam totiž bakalársku prácu, ktorá sa zameriava na konkrétnu organizáciu Palkovo centrum, avšak kvôli informáciám by som chcela uviesť aj preventívne programy organizované celoslovensky. Ďakujem.

- Priznám sa, že neviem o žiadnom akčnom programe, ktorý by systematicky riešil otázku prevencie na základných školách. Nie som však v tejto oblasti odborník. Je možné, že také niečo existuje. Odporúčam Vám obrátiť sa na krajských koordinátorov protidrogovej prevencie, kontakty sú na našich stránkach – www.infodrogy.sk. Pri každom VÚC sú konkrétni ľudia, ktorí majú v pracovnej náplni koordinovať protidrogové aktivity. Skúste ich kontaktovať a priamo sa spýtajte na základne školy. Ja pôsobím ako občasný lektor protidrogovej prevencie, ale nie som zaradený do žiadneho systému riadenej prevencie a ani som sa s niečím podobným nestretol. Všetky podujatia sú buď osobnou aktivitou vedenia školy alebo jej pedagógov, prípadne rodičov.

Je protialkoholické liečenie drahé?
Mala by som na vás jednu otázku. Moja mama už dlhší čas (asi rok) pije. Prosili sme ju, aby prestala, aspoň kvôli nám. Včera nám sľúbila, že prestane a dala nám svoje slovo. Dnes ráno moja sestra našla dve prázdne pivové fľaše v jej skrýši. Chceli by sme ju dať na liečenie, ale po prvé ona to odmieta, a po druhé nevieme, či to nie je drahé. Mohli by ste nám pomôcť a poradiť, čo máme robiť? Ďakujem. Eva.

- Milá Eva, je veľmi dôležité, aby Vaša mama prijala liečbu, teda aby súhlasila s liečbou. Bez jej súhlasu je všetko veľmi zložité a nie je možné mamu násilím prinútiť, aby sa liečila. Podrobnosti o liečbe Vám omnoho kompetentnejšie ako ja objasní Dr. Somora v našej poradni – www.infodorgy.sk. Ja by som Vám možno odporučil, aby ste sa s mamou najskôr objednali do ktorejkoľvek psychiatrickej ambulancie, najbližšie Vášmu bydlisku, alebo podľa odporučenia obvodného lekára. Ak mama nebude chcieť ísť s vami, objednajte sa Vy sama na návštevu k psychiatrovi a popíšte mu všetky mamine

ťažkosti. Verím, že v tesnej spolupráci s odborníkom nájdete spôsob, ako mamu liečiť zo závislosti. Mne sa táto cesta zdá byť najjednoduchšia a najrýchlejšia. Ak neviete, ako sa objednať u psychiatra, použite infolinku alebo Zlaté stránky a telefonicky sa objednajte. Prajem Vám veľa šťastia a pevne dúfam, že sa Váš problém čoskoro vyrieši. Prípadne mi dajte vedieť, ako to dopadlo, ak to uznáte za vhodné. Držím Vám palce.

Odpovedáme rodičom a pedagógom

Ladislava Moravčíková, členka svojpomocnej skupiny rodičov a priateľov závislých

Čo robiť v prípade, že sa syn dal na hracie automaty?
Dobrý deň, prosím o informáciu ako postupovať, keď nám syn neustále berie peniaze a často vynecháva školu. Nie je schopný uviesť dôvod správania. Máme veľký predpoklad, že sa dal na hracie automaty. Otázka znie, koho je možné navštíviť, prípadne aké sú možnosti liečenia. Ďakujem.

- Ak si kliknete na „Pomoc a podpora“ na tejto web stránke (www.infodrogy.sk), nájdete tu adresár organizácii zaoberajúcimi sa závislosťami. V BB v CPLDZ je oddelenie zaoberajúce sa patologickým hráčstvom. Doporučujem Vám však osobne navštíviť Vám prístupnú poradňu, ktorá Vám pomôže identifikovať príčinu problémov Vášho syna.

Čo robiť so synom závislým na marihuane, ak sa nechce liečiť?
Som matkou 16,5-ročného chlapca závislého na marihuane, ktorý sa nechce liečiť. Má aj problém so zákonom. Prosím o adresu inštitúcie, alebo organizácie na pomoc rodičom závislých detí v Bratislave. Ďakujem.

- Svojpomocná skupina rodičov a priateľov závislých - stretnutia 2x do mesiaca v priestoroch ROAD-u na Holíčskej č. 30 od 18.00 - 20.00 hod., prvý pracovný pondelok v mesiaci a nasledujúci pondelok o 14 dní. Na základe vlastných skúseností Vám odporúčam získavanie informácií a osobný kontakt v ktorejkoľvek organizácii zachytenej na stránke pod názvom „Pomoc a podpora“.

Aké príznaky si má všímať výchovný poradca na žiakoch v škole?
Čo si mám všímať ako výchovný poradca na škole - aké príznaky sa môžu u žiakov objaviť?

- Ak sa u dieťaťa mení jeho obvyklé správanie, vynecháva vyučovanie, zhoršuje sa mu prospech, môže to mať rôzne príčiny, ktoré je vhodné konzultovať s odborníkom. Zároveň je však dôležité prejaviť o žiaka záujem a ponúknuť mu pomoc a tiež informovať rodiča, že Vás znepokojujú zmeny, ktoré už dlhšie pozorujete na jeho dieťati.

Čo robiť so synom, ak nechce prestať fajčiť marihuanu a stále klame?

Môj syn bude mať v januári 18 rokov. Od deviatej triedy ZŠ mi začal klamať. Začal sa mu zhoršovať prospech. Prvý ročník na strednej škole opakoval. Teraz je v druhom ročníku a už má veľa neospravedlnených hodín. Už od 16-rokov s ním chodím k psychológom a poradcom drogovo závislých, ale bez účinku. Pohovoria si s nami a so synom, ale výsledok - žiadny. Priznal sa, že fajčí marihuanu. Podľa mňa ju prvýkrát ochutnal už v deviatej triede. A vždy každému a hlavne mne prisľúbil, že prestane. Ale nič. Chcela som, aby nám psychiater poradil nejakú liečbu, ale neodporučil ju, pretože si myslí, že ju syn nepotrebuje. Ale on mi stále klame do očí a aj učiteľke v škole. Škola sa mu páči a hovorí to každému, len mne sa zdá, že to vraví preto, lebo tam sú jeho tzv. kamaráti. Na začiatku som na ňom vždy zbadala, že fajčil drogu, ale teraz už ani to nezbadám (červené oči, spomalené reakcie). Neviem čo mám ďalej robiť. Hoci lekárom hovorím, že je to stále horšie, radu mi nikto nedá. Čo mám urobiť? Samému sa synovi nič nechce, nemá cieľ. Snažím sa mu pomôcť, stále mám výčitky svedomia, že som niekde spravila chybu. Ja nemám žiadnu závislosť, akurát si obhrýzam nechty. Som stredoškolsky vzdelaná, jeho otec tiež. A neviem na koho sa podal syn, kde to videl? Nemusí nič robiť, len sa učiť a chodiť do školy. Prosím poraďte mi, už si ozaj neviem rady. M.

- Aj keď máte pocit, že návštevami u odborníkov sa nič alebo len málo vyriešilo, doporučujem Vám z vlastnej skúsenosti, navštíviť ich znovu. Ak Vás neoslovil XY kontakt vyhľadajte ďalší, ale nevzdávajte to. Neodmietam si s Vami dopisovať, ale osobný kontakt s odborníkom nenahradím. Chápem Váš nepokoj, lebo som tiež

matkou, ktorá chcela pre svojho syna jasné a zrozumiteľné riešenie, ale verte mi „nefunguje to takto“. Ponúkam Vám možnosť podeliť sa na tejto stránke (www.infodrogy.sk) s pocitmi, ktoré ste získali práve v ten deň pri osobnej návšteve v poradni. Odteraz v sebe nehromaďte výčitky, strachy, pochybnosti. Pokúste sa žiť pre dnešok, k minulosti sa môžeme vrátiť kedykoľvek.

Ako zistiť, či za dcérinou zmenou stoja drogy?

Moja 15-ročná dcéra si zhoršila prospech, celkovo sa zmenila aj povahou, štýlom obliekania, názormi a priateľmi. Naozaj ju niekedy nespoznávam. Ako mám zistiť, či za tým nie sú drogy? Tvrdí mi, že nie. Existuje nejaké lekárske vyšetrenie, ktoré by mi moju predtuchu vyvrátilo, či potvrdilo? Vďaka za odpoveď. Z.

- Prítomnosť drogy v tele sa zisťuje testom moču (aj prineseného) v laboratóriách k tomu určených (napr. CLPDZ). Okrem odpovede na Vašu otázku, ak dovolíte, rada by som sa vyjadrila aj k situácii, ktorá Vás doviedla k „predtuche“. Ak človek v akomkoľvek veku výrazne mení zovňajšok je to často spojené aj so zmenou správania sa. Môže to byť aj snaha upozorniť na seba, vymknúť sa zo stereotypu, dať najavo nesúhlas s niečím, niekým a pod. S Vašu dcérou hovorte otvorene o svojich obavách, ktoré Vás následne nútia robiť určité opatrenia (testovanie moču). Otvorene - to znamená hovorte o svojom strachu, nie o výčitkách alebo hrozbách. Tiež je vhodné dcéru informovať, aké kroky podnikáte, aby ste rozumeli jej zmenám a nie, aby ste našli na jej správanie „páky“. Ak dokážete s niekým z pedagógov komunikovať o možných krokoch a pravidlách ako zvládnuť školu, získate pocit, že na problém nie ste sama. Z vlastnej skúsenosti si Vám dovolím odporučiť nebrániť sa osobným kontaktom (poradne) s odborníkmi. Dostanete občas informácie, ktoré vo Vás vyvolajú negatívny alebo odmietavý pocit, ale to bude moment, kedy sa znovu obráťte na túto stránku (www.infodrogy.sk) a spoločne nájdeme cestu ako ďalej.

Nevieme si rady s dcérou, čo robiť?

Už druhý rok máme problémy so zvládnutím našej dcéry. Navštevuje strednú školu 1. ročník, do ktorej skôr nechodí ako chodí. Prospech, či skôr jej neprospech tomu zodpovedá ako aj známka zo správania znížená na trojku. Návštevu psychologickej ambulancie absolvovala iba raz, pretože ďalšiu spoluprácu odmieta, i akúkoľvek dohodu s nami - rodičmi. S manželom navštevujeme poradňu pre rodinu, napriek tomu, že sa obaja veľmi snažíme dodržiavať rady psychológa, žiadaný efekt sa nedostavuje. Dcére hrozí vylúčenie zo školy, pretože má negatívny vplyv na spolužiakov. Začíname sa obávať, že už vôbec v ďalšom období nezvládneme jej výchovu, pretože v júni ukončí povinnú 10-ročnú dochádzku a nevieme ju žiadnym spôsobom prinútiť k rozumnému postoju k životu. Má absolútne flegmatický postoj k akýmkoľvek povinnostiam, nielen k školským. Ako postupovať ďalej? Žije v usporiadanej rodine, má mladšieho súrodenca, vytvorené všetky podmienky pre štúdium i emocionálny rozvoj osobnosti, len svojím prístupom terorizuje svoje okolie. S manželom silne uvažujeme o psychiatrickom liečení, len dcéra sa začína vyhrážať tým, že to bude posledné, čo pre ňu urobíme a budeme to do konca života ľutovať. Za radu vopred ďakujem. S pozdravom J.

- Pokúsim sa Vás motivovať v tom, čo môžete sama ovplyvniť a to je pokračovať v návštevách u psychológa. Predstavy nás rodičov o živote či budúcnosti našich detí sa väčšinou rozchádzajú s ich predstavami. Niektoré deti sa prispôsobia a rešpektujú požiadavky rodičov, iné sa v istom momente začnú brániť. Žiaľ, tento moment nie je tak očividný, aby sme ho začali hneď riešiť a rokmi prerastie v nepochopiteľný problém. Je preto na mieste, že ste vyhľadali pomoc u psychológa. Dcére zatiaľ táto pomoc nechýba, jej zadosťučinením je, že svojím správaním „vytáča“ svoje okolie. Chápem Vaše rozčarovanie a istú netrpezlivosť, sama som podobným problémom prešla. Teraz je dôležité, aby negatívny vplyv Vašej dcéry na Vás a ostatných členov rodiny sa minimalizoval a v tom Vám krok po kroku pomôže odborník. Aby ste bola schopná prijať Vašu dcéru v tomto čase takú aká je, aby ste v sebe nehromadili

strach a stres, navštevujte psychológa tak často, ako to pôjde a medzitým sa zverte so svojimi pocitmi na tejto stránke (www.info-drogy.sk). Nemôžem Vám sľúbiť „recept“ na Vašu bolesť, ale ponúkam Vám ďalší pohľad a možné postupy v kontakte s Vašou dcérou.

Problémy s dcérou pokračujú, dokonca sa zhoršujú

Pred niekoľkými týždňami som sa Vám zdôverila s problémami, ktoré máme s výchovou dcéry. Tak, ako ste nám radili, pokračovali sme s návštevami psychologickej poradne pre rodinu spolu s manželom. Problémy s dcérou neprestávali, naopak prerastali do väčších rozmerov. Do školy chodila asi ako sa jej to hodilo. Naďalej sme spolupracovali i so sociálnym pracovníkom, ktorý nás bol i párkrát u nás v domácnosti navštíviť. Paradox bol, že v čase keď mi sme na úkor dovoleniek s manželom striedavo navštevovali jednotlivé inštitúcie, naša dcéra sa túlala. Odcudzila šperky nielen doma, ale i u starých rodičov. Vedeli sme, že dcéra neraz „potiahne“ peniaze a nešlo o stovky. Jednu izbu v byte sme počas našej neprítomnosti doma zamykali, lebo to začínalo byť neúnosné. Využila však situáciu, keď sme doma naopak boli (človek jednoducho nedokáže byť 24 hodín v pohotovosti strážcu a to každý deň) a ukradla šperky. Keďže nemá ani 16 rokov, spolu s kamarátom to uložili do záložne. Kým sme však dostali aspoň nejaké informácie o ukradnutých šperkoch, niektoré prepadli. A s tými, čo sa dajú ešte vyzdvihnúť, máme tiež problém, pretože záložne majú tiež svoje pravidlá a my nemáme žiaden doklad o založení. Dcéra samozrejme zatĺka, čo sa dá. Bola to asi posledná kvapka trpezlivosti a okolie s nami súhlasilo, že dcéru treba riešiť už represiou. Uvažovali sme, či dcéra neberie nejaké omamné látky, pretože spotreba finančných prostriedkov tomu nasvedčovala a aj sústavné potulovanie sa. Navštívili sme psychiatrickú ambulanciu. Uvedené podozrenie pani doktorka zamietla a navrhla opäť, aby dcéra spolupracovala a ambulantne sa liečila u psychológa. Dcéra prisľúbila, ale opäť v dohodnutý termín návštevu psychológa neabsolvovala. Sme na začiatku, tam, kde sme boli možno pred trištvrte rokom.....len sme obaja s manželom už neskutočne unavení a znechutení z pobehovania medzi školou a inými inštitúciami, ktoré nám

vlastne nepomohli. A fakt je, že už naozaj nevieme ako ďalej. Chceli by sme sa spýtať, je možnosť nejakej internátnej školy na Slovensku, kde by naša dcéra si mohla urobiť aspoň aké-také vzdelanie, lebo sa opodstatnene obávame, že bude vylúčená zo školy.

- Myslím si, že presun na inú školu dochádzku Vašej dcéry nevyrieši. Ak sama nebude chcieť, problém sa len na čas odsunie. Veľmi dobre si pamätám aj na naše bezvýchodiskové obdobie a som si istá, že sme sa pohli o krok vpred, až keď sme boli dôslednejší v overovaní si skutočností, v rozhodnutiach (vyhrážkach), ktoré sme boli schopní dotiahnuť. Napr.: Skutočnosť ako je na tom dcéra s užívaním drog, by som si nechala potvrdiť testom moču a až potom sa rozhodla ako ďalej. Vytrvajte v návštevách poradní, ale nie hľadaním páky na dcéru, ale s cieľom zistiť, ako sa ňou nenechať manipulovať. Úprimne Vám želám, aby ste čas, ktorý ste tomuto „problému“ venovali, nevnímali ako stratu. Môžete si overiť, ako zafungovali nedotiahnuté či inak zmenené Vaše rozhodnutia, že poskytovali dcére ďalší priestor ako s Vami „zamávať“. A ešte na záver : Ako sa má Vaše druhé dieťa?

Môj brat robí matke problémy. Ako im obom môžem pomôcť?
Dobrý deň. Dnes som objavil túto stránku, no myslím si, že je to ako so všetkými verejnými službami. Ale aj tak napíšem. Mám o rok a pol mladšieho brata, prestúpil už na tretiu strednú školu a vždy v prvom ročníku. Pred mesiacom ho vyhodili. Má 17 rokov, najväčšiu izbu v dome, rozhadzuje neuveriteľné množstvo peňazí a berie si auto aj keď nemá vodičský preukaz. Fajčí a pije. Moja mamina je na nás sama. Je úspešná žena, najlepšia vo svojom odbore na Slovensku. Zarába nemálo peňazí a môj mladší brat to zneužíva. Svoj čas mamina venuje nám aj na úkor svojej roboty i zdravia. Ide sa roztrhať, aby nám zariadila luxus a pohodu. Mám ešte 25-ročného staršieho brata, ktorý toho roku obhajuje diplomovú prácu na EUBA a o tri roky mladšiu sestru, ktorú prijali na dve gymnáziá tento rok. A ja študujem tretím rokom na hotelovej akadémii. Mamina kúpila minulý rok dom a má naň vysokú pôžičku. Viem, že nemá problém to všetko splatiť. Ide o to, že idylický život končí tam, kde sa

začína sebectvo môjho mladšieho brata. Mamine veľmi vulgárne nadáva. Ide aj o to, že vždy potrebuje veľa peňazí. Máme dojem, že fajčí marihuanu a možno aj niečo iné. Auto mu musí byť k dispozícii, ináč sa rozzúri a je ako zmyslov zbavený, začne nadávať, hulákať a dokonca rozbíjať a zaháňať sa na maminu. Bola sa radiť s XY ľuďmi, boli sme s ním v XY poradniach a nikde nevedia, čo s ním robiť. Proste nechodí do školy, robí si čo chce. Je „kráľ“ nedotknuteľný. Ráno sa vždy mamine ospravedlní a večer zase akoby rozum potratil. Má frajerku, ktorá ho už druhý rok len využíva. Je citlivý a nechá si to. Berie od neho peniaze, naučila ho gamblerstvu a pijanstvu, rozhadzovaniu peňazí a neváženiu si matky. Moja mamina je už na dne. Bojím sa, že to čo chvíľa zle dopadne s jej zdravím. Nikdy nás nezanedbávala. Brat si povedal, že chce mať vikier, keď sa stavalo podkrovie, tak ho má aj s balkónom a aj najväčšiu izbu v dome. Vôbec nič si neváži. Nevieme, čo s ním máme robiť. Myslím, že sú v tom drogy. Viem, že psychologické poradne nepomôžu a on tam ani nepôjde, aj keby sme sa rozkrájali... Potreboval by silnú ruku, ktorá by povedala dosť a hotovo. To moja matka nedokáže. Je to románová matka, ktorá sa riadi srdcom a verí v Boha. Avšak s bratom to ide dole vodou. Mamina sa zadlžuje a nechce o tom ani počuť, že vraj ona všetko zvládne a Boh to vyrieši. Ja vravím, že boh nám dal rozum a ruky na to, aby sme sa vedeli zariadiť. Viem, že v Piešťanoch je jeden pán, ktorý riadi protidrogové fóra a je jedným z najlepších ľudí na Slovensku, ktorý sa starajú o drogovo závislých. Neviem, ako sa volá a nemám na neho ani kontakt. Prosím Vás o radu, čo mám robiť. Som brat a syn. Medzi mnou a matkou vznikajú hádky, len čo sa spomenie meno môjho brata. Bojím sa.

♦ Dobrý deň, začnem od konca - kontakt na Dr. MENDL IVAN z Piešťan mobil 0905 277 500, volať po 16.00 hod. Prejavy závislosti člena rodiny žiaľ vťahujú a aj poznačujú ostatných jej členov. Teraz budem hovoriť ako matka, ktorá si tiež tým prechádza. Sama bez rád odborníkov by som si neporadila. Presne ako popisujete, mala som snahu môjho závislého syna ochraňovať a riešiť všetko za neho, aby sa „chudáčik“ nedostával do „depiek“. Môj manžel a aj dcéra boli na vedľajšej koľaji, „veď sú predsa tí rozumní a nepotrebujú

ma“. Až pozbieranými informáciami od ľudí, ktorí sa venujú závislým a ich rodinným príslušníkom, som pochopila výraz, že „on musí chcieť“. Ponúkam Vám ďalší kontakt v Trenčíne, kde sa raz do mesiaca stretáva skupina rodičov a priateľov závislých vždy v posledný pracovný pondelok od 18,00 – 20,00 hod., ktorú vediem ja (kontakt 0905 896 316). Niet nad osobný kontakt, keď ste konfrontovaný so skúsenosťami iných. Táto stránka (www.infodrogy.sk) je vhodná na občasné zorientovanie sa vo vlastných myšlienkach, ale je izolovaná od Vášho skutočného sveta. So srdca Vám želám to, čo svojej dcére: aby prijala chorobu svojho brata a aby pochopila, že odžiť si môže len svoj život a našla v ňom svoje poslanie a snáď mi raz aj odpustí.

Čo robiť, ak rodičia nespolupracujú so školou v prípade užívania legálnych drog?

Na koho sa obrátiť v prípade, ak rodičia nie sú ochotní spolupracovať so školou v prípade požívania legálnych drog ich deťmi - našimi žiakmi. Ďakujem.

♦ Podľa môjho názoru má učiteľ smerom k rodičovi len jednu možnosť - informovať ho o svojich podozreniach o užívaní drog ich dieťaťa a možných dopadoch v zmysle školských predpisov. Téma drogy je veľmi chúlostivá, z vlastnej skúsenosti viem, že pomaly celé okolie vedelo o mojom synovi, len ja by som dala ruku do ohňa za neho, pretože som si myslela, že sme slušná rodina a „nám sa to nemôže stať“. Neskôr som bola vďačná za každú informáciu smerom k synovi a hlavne, keď som cítila aj podanú ruku a pomoc. Pre rodiča je veľmi dôležité, aby nepočul len výčitky a vyhrážky, kedy sa uzavrie do ulity, ale aj možné východiská. Ostávam s úctou k Vašej práci a veľmi rada Vám poskytnem svoj pohľad na „odmietavé správanie“ rodiča.

Syn má problémy s drogami, ako mu pomôcť?

Dobrý deň. Ako mám pomôcť drogovo závislému synovi, ktorý nechce s nikým z rodiny komunikovať? Ďakujem za radu.

- Zo strany rodiča je Vami naformulovaná otázka veľmi prirodzená a častá. Predpokladám však, že Váš syn o pomoc nevolá a Vami vyvolaná komunikácia ho stavia „na zadné“. My rodičia vnímame stretnutie s drogou len negatívne, dieťa naopak pozitívne. My voláme po pomoci, dieťa zas tvrdí, že „má všetko pod kontrolou“. V tejto fáze je dôležité si určiť hranice, čo ste ešte schopná tolerovať, určiť pravidlá, ktoré je potrebné dodržiavať. „Vyhrážať sa“ postihom, ktorý ste schopná zrealizovať. V opačnom prípade Vás syn zmanipuluje. Ak máte možnosť prístupu k tejto stránke (www.infodrogy.sk) a ste ochotná sa zveriť s konkrétnymi situáciami, ktoré Vás pri synovi znepokojujú, rada sa k nim aj konkrétnejšie vyjadrím.

Aké sú možnosti bezplatnej protidrogovej liečby?
Dobrý deň pani doktorka, chcela by som vedieť, aká je možnosť bezplatnej liečby drogovej závislosti na marihuane a asi aj iné – veľmi zúžené zreničky a poruchy správania (nenávisť k ľuďom a nadnesené správanie). Chcem vedieť, kde sa možno obrátiť bez ohľadu na finančnú pomoc a liečbu. Je to možné priamo na Hraničnej ulici v Bratislave, alebo je možnosť navštíviť nejaké iné liečebné zariadenie? Veľmi pekne ďakujem za odpoveď.

- Pokúsim sa Vám odpovedať ako matka, ktorá má tiež závislého syna a nie je doktorkou. Podmienky prijatia, liečby či poplatkov za liečenie závislého by som si zisťovala asi priamo na adresách, ktoré sú tiež uvedené na tejto stránke - www.infodrogy.sk. Táto stránka problému sa dá hravo zvládnuť, ťažšie je však motivovať závislých postúpiť liečbu či resocializáciu. Ak budete mať záujem o môj názor na konkrétne nezvládnuteľné či nepochopiteľné situácie odžité so synmi, zverte sa tejto stránke.

Presvedčím priateľa, aby prestal s drogami?
Dobrý večer. Chcela by som sa spýtať na nasledovné: môj priateľ začal už v 16-tich rokoch brať drogy - marihuanu a neviem ešte čo. Keď mal 20 rokov, začala som s ním chodiť a prestal s tým. Chodíme spolu už dva

roky a bola som šťastná, lebo sa zmenil. Ale v poslednom období je na tom rovnako. Neviem ako mu mám pomôcť. Veľmi ho ovplyvňujú kamaráti. Neviem či je to závislosť, ale asi áno, len si to nechcem pripustiť. Ako ho mám presvedčiť, aby s tým prestal?

- Presviedčanie, prosby, (plané) vyhrážky na závislého neplatia. Vy ako partnerka si musíte určiť hranice, čo ste mu ochotná tolerovať a trvala by som na návšteve u odborníka, kde určia pre neho vhodnú ambulantnú či inú liečbu a Vám ponúknu poradňu či klub pre partnerov závislých. Život a najmä komunikácia so závislým nie je jednoduchá, ale dá sa zvládnuť za pomoci ľudí zaoberajúcich sa závislosťou. Čím viac sa budete pýtať, tým je väčšia pravdepodobnosť riešenia problému.

Čo platí na závislého, ak nie prosby a presviedčanie?
Dobrý deň. Presviedčanie, prosby na závislého neplatia, ale potom čo? Pretože donútiť ho predsa nemôžem, aby sme spolu navštívili odborníka. Keď sa s ním o tejto téme začnem rozprávať, tak len gúľa očami, že čo to rozpravám. Už som mu to párkrát aj navrhla, ale pozeral na mňa ako...že on to nepotrebuje, že nie je závislý. Tak neviem. Ale ďakujem vám za odpoveď.

- Ťažko zrovnávať neresti či neduhy každého z nás, len na pochopenie, ako to funguje u toho druhého, skúste si predstaviť, ako by ste sa cítili, keby Vám priateľ niečo vyčítal. Ja mám nejaké to kilečko navyše a keď mi niekto začal hovoriť do jedálnička, tak som si dala „na just“. Naši si na to zvykli, prestali do mňa vŕtať a ja som až teraz začala sama pre seba niečo robiť. Ja sa budem opakovať, ale Vy si môžete len určiť hranice, čo ste ochotná priateľovi tolerovať. Ak máte ešte záujem získať informácie ako ďalej, napíšte mi z akého ste mesta a ja Vám zistím miesto konania skupín či klubov pre priateľov závislých.

Syn berie pervitín, ako mu to dokázať?
Mám podozrenie, že môj syn berie pervitín. Prosím poraďte mi, ako

môžem zistiť, či sa nemýlim, respektíve ako mu môžem dokázať, že mi klame. Ďakujem za odpoveď.

- Prítomnosť drogy v tele sa zisťuje z moču (aj prineseného) napr. v laboratóriách CLPDZ (adresár na tejto stránke www.infodrogy.sk). Jedine pozitívny test je argument pre užívateľa, z ostatných „stôp“ sa vykrúti. Toto je síce chúlostivá stránka, ale doporučujem Vám, aby pri odbere moču bol niekto prítomný, v opačnom prípade ho môže „podozrivý“ zriediť, prípadne odovzdať cudzí moč a pod., tých možností ako zmanipulovať výsledok je veľa. Je dosť pravdepodobné, že nebude ochotný odovzdať moč, čím síce prichádzate o argument, ale potom je vhodné sa chytiť sprevádzajúcich problémov (kradnutie, miznutie vecí z domu, agresivita, apatia voči rodine, povinnostiam atď.) a určiť si pravidlá či hranice. Som si vedomá, že to znie veľmi všeobecne, ale z vlastnej skúsenosti viem, že niet nad Váš osobný kontakt s človekom zaoberajúcim sa závislosťou či abstinujúcim závislým.

Ako dokázať, že syn fajčí marihuanu?
Dobrý večer, prosila by som o radu. Mám také tušenie - predtuchu, že môj syn fajčí marihuanu. Vidno to na jeho správaní, výsledkoch v škole, atď. Chcela by som informácie o vyšetrovaní z moču alebo z krvi na omamné látky a tiež po akom období - čase sa dá ešte urobiť takéto vyšetrenie? Aká je doba zistenia, či užíval drogy? Veľmi pekne ďakujem za radu. Prajem Vám všetko dobré. A.G.

- V najbližšom CLPDZ (adresár na tejto stránke - www.infodrogy.sk) Vám dajú vyčerpávajúcu odpoveď. Testy sa robia z moču (aj prineseného). Toto je praktická stránka problému. Ak dovolíte, dovolím si možno predbehnúť ďalšiu otázku. Ak zistíte, že moč je na drogu pozitívny, čo potom? Vyhrážky (ste ich schopná naplniť?), prosby, sľuby? Dieťa sa postaví na zadné a ostane hluché k Vašim argumentom. Nedovolím si tvrdiť, že sa problém bude ľahko riešiť, ale skúste predísť zablokovaniu vzájomnej komunikácie tým, že dieťa informujete o Vašom podozrení, o Vašom strachu a že hľadáte

pomoc aj inde. Ďalší krok je určiť si pravidlá, ktoré ste ale schopná aj udržať - teda odsledovať. Tento krok súvisí s určením si hraníc, čo ste mu schopná tolerovať. Ak máte napr. strach niečo dieťaťu nedovoliť, aby sa ešte viac nespustilo, je to živná pôda pre jeho terajší životný štýl, doslova sa stávate vydierateľná. Asi som málo konkrétna, ale ak budete mať problém prijať nejaké doporučené konkrétne kroky, napíšte mi. Z vlastnej skúsenosti Vám však doporučím aj kontaktovať sa osobne s odborníkom na závislosti (Váš syn ešte nemusí byť závislý, ale prístup k nemu doporučujem konzultovať).

Spoznám u dcéry užívanie drog?

Dobrý deň. Ako spoznám u 18-ročnej občasné užívanie drog? Cez víkendy chodieva von s partiou. Keď príde na druhý deň ráno vyzerá zle, ale to môže byť únavou. Doteraz si vždy nechala skontrolovať zreničky, či reagujú na svetlo. Dnes sa vykrúcala, znervóznela a bola hrubá a do očí som jej nevidela. Mala žltý jazyk, ale to mohlo byť aj z malinovky. No neviem. Ďakujem za radu.

- Prítomnosť drogy v tele sa zisťuje testom moču napr. v laboratóriách CPLDZ (adresár na tejto stránke www.infodrogy.sk). Akékoľvek indície pripomínajúce problémy s drogami a nepotvrdené testom môžu byť zavádzajúce, obvinená sa bráni a odmieta komunikovať. Žiaľ ani získaný test ešte nevyrieši problém, ale na základe neho sa môžete rozhodnúť čo podniknete ďalej a k tomu budete potrebovať rady, nadhľad a podporu od ľudí zaoberajúcimi sa závislosťou.

Ako a kde začať, ak mám podozrenie, že syn berie drogy?

Chcela by som vás poprosiť o radu, ako môžem spoľahlivo zistiť, či môj syn náhodou neužíva nejaké drogy. Má 22 rokov a odkedy po skončení druhého ročníka odišiel z vysokej školy zdá sa mi, že postupne „upadá“. Po takmer roku si konečne našiel stále zamestnanie, kde však vydržal len dva mesiace a hoci aj predtým pravidelne brigádoval a jeho mesačný príjem bol okolo 10.000,- Sk, stále nemá peniaze a požičiava si od kamarátov. Keď sa ho pýtam, kde ich míňa, vždy mi povie, že nevie, že

on si to nezapisuje, že si nepamätá. Keď je náhodou doma, celý čas presedí pri počítači a hrá sa „strieľacie hry“. Keď nie je v práci, stále sa túla s kamarátmi dlho do noci. Pripadá mi ako prispaný a každé slovo z neho musím ťahať nasilu. Občas má aj dobrý deň a vtedy sa pekne porozprávame o hocičom. Keď sa ho spýtam, či má nejaký problém, alebo či nebodaj nefajčí marihuanu, len pregúli očami a urazí sa, že čo si to o ňom myslím. Okrem toho ma dosť znepokojuje, že má stále veľmi zväčšené očné zreničky. Teraz si síce hľadá zamestnanie a každý deň chodí na nejaký konkurz, ale ja sa aj tak bojím, aby som niečo nezanedbala a nezistila až neskoro, že s ním niečo nie je v poriadku. Inak je to veľmi slušný chlapec. V škole bol vždy bezproblémový a vždy (aj teraz) ho všetci majú za milého a dobrosrdečného chlapca. Ja by som ale chcela mať istotu, že ozaj nič neberie. Neviem si však rady, neviem čo robiť, ako a kde začať?

- Spoľahlivú odpoveď na otázku ako zistiť prítomnosť drogy v tele, dostanete napr. v CLPDZ (Centrum liečby pre drogové závislosti). Ja sa Vám pokúsim odpovedať ako matka, ktorá si podobnými pochybnosťami či problémami prešla a aj prechádza. Prítomnosť drogy v tele sa zisťuje z moču (príp. z vlasov). Stručná odpoveď na prvú Vašu otázku. V rozpakoch som však, ako Vám odpovedať na poslednú Vašu otázku. Čo rieši laboratórne potvrdenie alebo vyvrátenie užívania drogy? Je to vôbec začiatok riešenia problému? Vami uvedené znepokojujúce problémy môžu súvisieť s nelátkovou závislosťou (počítač, automat, tipovanie a pod.), ktoré sa pokiaľ viem, nedajú laboratórne zistiť. Laboratórny dôkaz či priznanie Vášho syna k problémovému správaniu sa (drogy, patologické hráčstvo...) by mohlo byť pre Vás momentom, kedy sa rozhodnete vyhľadať osobne (aj bez syna) odborníkov alebo skupiny (kluby) rodičov závislých, kde sa hovorí o príznakoch choroby závislosť a prístupu k nej. Ako začiatok by som asi zvolila - otvorenosť. Nie klásť spochybňujúce otázky či obviňujúce posudky, ktoré ak nevystihujú podstatu zmeny správania syna, môžu vyvolať odpor ku komunikácii s Vami. Otvorenosť znamená povedať mu napr., že vnímate jeho zmeny, jeho nálady, že ste v strehu a strachu, má to vyznieť ako

spoveď synovi, nie ako vyšetrovanie či nátlak k jeho priznaniu. Neočakávajte od neho odpoveď a netlačte ho do sľubov. Môžete mu ponúknuť, ale len raz, že ak bude chcieť a Vy budete vedieť, pomôžete mu. K otvorenosti tiež patrí priznať si, že „toto“ nezvládam, alebo neviem a preto sa obráťte na odborníkov. Viac v tejto fáze nemôžete (alebo nedokážete?) urobiť, ale verte, že takáto otvorenosť je veľmi vzácna a veľmi ťažko my matky, na ňu nabiehame, výsledok v komunikácii sa nedostaví hneď, ale vydržte a on príde. Rada Vám odpoviem aj na spochybňujúce otázky.

Donútim syna aby sa šiel liečiť?

Mám 19-ročného syna, u ktorého sme zbadali zmenu chovania asi pred rokom, pripisovali sme to oneskorenej puberte. Po maturite to bolo ešte horšie, chodil po nociach, flámoval. Nedalo sa s ním rozumne dohovoriť. Potom sme zbadali aj iné zmeny - akné, schudol. Tušili sme, že asi ide o drogy. Teraz sme si istí, že užíva drogy - asi pervitín možno aj marihuanu. On to popiera, ale všetko svedčí proti nemu. Zmenili sme prístup k nemu a snažíme sa s ním hovoriť, ale všetko popiera a stále chodí po nociach a robí podozrivé „kšefty“. Už sme zúfalí, čo máme robiť? Ako ho donútime liečiť sa?

- Nedovolím si zodpovedať na otázku, či sa vylieči sám. Užívateľ drogy ak chce abstinovať, potrebuje zmeniť režim dňa, sociálne návyky, zodpovednosti, zmeniť hodnoty a pod. a to bez pomoci odborníka ide veľmi ťažko. Dospelého človeka ťažko donútite k niečomu, čo sám nechce. Odporúčam navštíviť odborníka na závislosti (aj bez syna) a po niekoľkých stretnutiach získate informácie o „pomoci“ synovi.

Ako mám pomôcť sestre a jej rodine?

Dobrý večer. Rada by som pomohla svojej sestre radou, alebo ju zobrala na nejaké stretnutie rodičov, čo majú taký problém ako ona. Má syna na metadone. Syn má pocit, že je úplne zdravý. Leží doma a „vegetí“ s kamarátmi, klame, berie veci z domu a predáva ich. Je agresívny a bol už aj vo väzení. Má 26 rokov a pocit, že je dieťa, o ktoré sa treba starať,

ale len keď mu to vyhovuje. Citovo svoju matku vydiera a berie jej peniaze. Prácu nemá a ani záujem o ňu. Je pre neho jednoduchšie byť doma a pasívne sa prizerať ako život krásne plynie. Možno tomu nerozumiem, ale je to nešťastie pre celú rodinu a trvá to už dlho. Sestra má mladšieho syna a situácia veľmi zle vplýva na jeho výchovu. Mladší syn má 10 rokov. Sestra je sama a rozvedená. Som tu nováčik a o drogách toho veľa neviem, ale už sa nemôžem pozerať na jej trápenie. Za pomoc alebo radu ďakujem.

- Kontakt na skupinu rodičov kam chodím aj ja – ROAD, Holíčska 30 v Bratislave - Petržalke, ďalšie kontakty hľadajte na tejto stránke - www.infodrogy.sk (napr. pri resocializačných zariadeniach). Tieto kluby sú určené aj pre ostatných blízkych závislých.

Syn klame a kradne, ako zistíme, či neužíva drogy?

Náš syn je siedmak a bude mať 13 rokov. Od malička s ním boli problémy. V škole aj doma klamal, kradol a podvádzal. Na druhej strane vedel byť neskutočne milý a pozorný, ale za hodinu využil našu nepozornosť a ukradol nám peniaze z peňaženky. Vraj len tak, na hlúposti. Vreckové dostával. Venujeme sa mu primerane. Obaja chodíme do práce, ale so synom chodíme na výlety, do kina, na koncerty, hrávame sa s ním, chodievame opekať, podporujeme ho. Ale asi je to málo. Riešili sme to cez psychológa, ale nič sa nevyriešilo. Teraz je to však s ním ešte horšie a začínajú nás napadať čierne myšlienky, lebo jeho krádeže už nie sú len také nevinné. Ukradol nám dve retiazky spolu v hodnote 35-tisíc Sk. Jednu pod hrozbou polície vrátil, ale tú druhú nie. Z uzamykateľnej pokladničky sa mu podarilo ukradnúť 7-tisíc za 1 týždeň. Keď sme pátrali ako sa mu to podarilo, tak sme z hrôzou zistili, že kľúče z rovnakého typu pokladničiek pasujú. Minul ich vraj na hlúposti. Neviem, či ho máme zbiť, aby sa spamätal, lebo dohovárania, vysvetľovania nepomáhajú. Ako by sme zistili, či neužíva drogy ?

- Bolo by super, keby zabralo dohováranie či bitka, za chvíľku by bolo po probléme, ale žiaľ takto to nefunguje. Vyžaduje si to od Vás veľa trpezlivosti a nervov, preto aj napriek Vášmu sklamaniu Vám

doporučujem vyhľadať takého odborníka, ktorý sa zaoberá závislosťami. Netvrdím, že Váš syn je závislý, ale riadne s Vami manipuluje, využíva a zneužíva Vás a od odborníka získate informácie ako sa brániť.

Máme problém s pervitínom

Dobrý deň. V rodine máme problém s pervitínom. Osoba - dospelý muž sa nikde neudrží v zamestnaní. Nechce sa mu pracovať. Túla sa celé noci a cez deň spí. Situácia je napätá do takej miery, že je od včera vyhodený z domova na ulicu. Ako ho presvedčiť, aby sa dal liečiť? Ako postupovať pri vybavovaní podpory v nezamestnanosti? Čo v prípade, ak neplatí ani zdravotné poistenie a pôžičky? Ďakujem. Ján.

- Tak presne takýto text by som napísala pred 12 rokmi, keď sme zistili, že náš syn berie drogy. Musel prejsť nejaký ten rok, kým sme pochopili „že on musí chcieť“ (a to mal vtedy len 16 rokov) a že ho treba „vyhodiť“. V podstate každá informácia, ktorú ste dostali, je správna. Neexistuje paušálny recept, ktorý dostanete do rúk a vyliečite tým druhého. Váš „známy“ je dospelý človek a on sa musí rozhodnúť, ako chce žiť. Pokiaľ jeho okolie bude mať snahu vybavovať veci za neho, riešiť jeho problémy, tak on sám nepocíti potrebu niečo riešiť, lebo jeho zodpovednosti prebrali druhí. Až po prečítaní knihy „Žiť hoci aj na kolenách“ od J. Vaceka som pochopila, čo mi hovoria odborníci. Na základe vlastných skúsenosti Vám odporúčam vytrvať v kontaktoch s odborníkmi (psychologická poradňa, Centrum liečby drogových závislostí, klub abstinujúcich a pod.) a cenné informácie, ktoré získate, aj keď Vám teraz nedávajú zmysel, poskytnú neskôr obraz o priebehu choroby závislosť.

Naozaj nemôžem svojej dcére - narkomanke pomôcť?

Som matka, ktorá sa stará o svoje dieťa a už tri roky sa pohybujem v bludnom byrokratickom kruhu a nedokážem pomôcť svojej dcére. Nechodí do školy, nespáva doma, pravidelne ju hľadajú policajti. Od marca tohto roku berie tvrdé drogy. Mňa jedna inštitúcia odkazuje na druhú a ja sa môžem iba prizerať, ako sa moje dieťa ničí. Naozaj

nemôžem nič urobiť? Už mám druhé rozhodnutie zo súdu, že dieťa nie je v ohrození. Nemá ukončené ani základne vzdelanie, opakuje druhýkrát ôsmy ročník, čo mám robiť?

- Dobrý večer, v prvom rade Vám chcem povedať, že chápem Vašu beznádej. Mám závislého syna a moje začiatky v tomto probléme pred 12 rokmi boli podobné. Žiaľ neposkytnem Vám návod ako tu a teraz vyriešiť problém, „jediné“ čo Vám môžem doporučiť, je nevzdávať sa a chodiť od odborníka k odborníkovi, až si nájdete kontakt, ktorý Vás osloví a posunie o krok ďalej. Cenné informácie ako žiť so závislým, ako mu „pomôcť“, ako ho dostať na liečenie a pod. môžete získať napríklad v psychologickej poradni, v ambulancii pre drogové závislosti, v kluboch pre rodičov závislých a pod.

Ako mám pomôcť známej, ktorá berie pervitín a aj extázu?
Dobrý deň. Rád by som pomohol jednej dievčine, ktorej nie som ani priateľ a ani rodina. V sobotu 11.11. brala extázu a po nej mala depresiu a tak sa mi ozvala a posťažovala. Má 21 rokov, berie pervitín. Vraví, že sa ho snaží obmedziť, lebo ma zničenú prepážku v nose a tak vraj fajčí denne marihuanu. Mamu má v zahraničí a nemám na ňu kontakt a ani na nikoho iného z rodiny. Býva úplne sama. Má kopec priateľov, ktorí jej prinášajú drogy a s ktorými za to spí. Ako jej môžem pomôcť? Ako sa k nej chovať? Vôbec neviem ako sa správne zachovať. I.

- „Dievčina“ potrebuje pomoc odborníka a ak si to ešte sama nezistila, práve Vy jej môžete zistiť a poskytnúť kontakty na Centrum liečby drogových závislostí. Je dospelá a návštevu u odborníka by už mala absolvovať sama. V prípade, že budete mať pocit, že ste viac ako dosť vtiahnutý do jej problému, pohovorte si aj Vy s odborníkom, nakoľko jednou z najnepríjemnejších vlastností užívateľov drog je ich schopnosť zmanipulovať ľudí, ktorým ich osud nie je ľahostajný a nie je to v prospech ani jednej strany.

Dokazujú zreničky užívanie marihuany?
Chcela by som vedieť, ako sa dá zistiť prítomnosť marihuany. Viem, že

sa dá zistiť z moču a aj sme prítomnosť THC zistili u lekárky. Ale ako je to so zreničkami? Viem a vidím na synovi, že má často zväčšené zrenice. Chcela by som vedieť, či sa zrenice zväčšujú vždy po požití, alebo je to aj vplyvom svetla. Viem, že nemôžem synovi veriť a podnikám kroky, ktoré by dokázali pomôcť v jeho záškoláctve. Ale ja neviem, keď je do večera vonku a tvrdí, že nič nerobil a pritom má zvláštne oči... Tie oči to všetko naozaj dokazujú?

- Existuje literatúra, kde sa podrobne popisujú príznaky pri požití drogy. Som matkou závislého syna a napriek tomu, že v tejto problematike pracujem už 8 rokov, netrúfla by som si Vášho syna podľa týchto príznakov diagnostikovať. Ak sa Vám už raz potvrdila u syna prítomnosť drogy, dovolím si Vám odporúčať, aby ste tento problém riešili spolu s odborníkom (napr. psychologická poradňa, ambulancia pre drogové závislosti, kluby pre rodičov závislých...) a to aj napriek tomu, ak by Váš syn odmietol ísť s Vami. Získate tam však cenné informácie ako postupovať krok po kroku.

Čo robiť so synom, ktorý dlhší čas užíva marihuanu?
Pani doktorka, som zúfala matka starajúca sa o 15-ročného syna, ktorý už dlhší čas užíva marihuanu. Sústavne ho sledujem. Momentálne je v stave, keď sa vyhýba prostrediu sídliska. Má zlú dochádzku do školy a často vymeškáva hodiny v škole. Škola to začala riešiť tak, že po nesplnení dohodnutých podmienok bude odobratý. Neviem ako ďalej, keď ma klame. Dosť sa zmenil, ale ja som mu v pätách. Ďakujem.

- Pri Vašich slovách „sledujem“ a „som mu v pätách“ som si spomenula na svoju pubertu, keď moja mamina napriek podobnej snahe nezistila, čo práve vyvádzam. Aj z vlastnej skúsenosti s mojím synom Vám odporúčam navštívte psychologickú poradňu či ambulanciu pre drogové závislosti, prípadne kluby pre rodinných príslušníkov závislých, kde získate informácie ako postupovať. Je mi ľúto, že Vám neposkytnem kľúč, ako tu a teraz zastaviť problém, rada by som Vás aspoň povzbudila, že ak neostanete na problém sama a budete otvorená a ochotná prijímať informácie od skúsenejších, pochopíte akú „pomoc“ potrebuje Váš syn.

Dá sa otestovať na viacero návykových látok?
Dobrý deň. Ako mám postupovať v prípade, že mám podozrenie na užívanie nejakých návykových látok u mojej dcéry (vek 17)? V lekárni som kúpila na odporúčanie pracovníčky test, ktorý je iba na prítomnosť marihuany. V prípade, ak sa nejedná o marihuanu, test bude zbytočné aplikovať. Chcela by som test aspoň na 5 - 6 látok. Alebo mám požiadať obvodného lekára o pomoc? Ďakujem. S pozdravom.

- Áno, myslím si, že je vhodné hneď od začiatku riešiť problém za pomoci odborníka (napr. psychologická poradňa, ambulancia pre drogové závislosť...). Dcére sa zverte, že Vás znepokojuje jej správanie a chcete vedieť, či v tom nie sú náhodou drogy. Sama by som do testov nešla, užívateľ drogy si nájde spôsob, ako skresliť výsledok.

Ako zistiť či dcéra užíva drogy?
Dobrý večer. Ako zistiť či dcéra užíva drogy? Na koho sa treba obrátiť o pomoc pri podozrení? Ďakujem za radu a pomoc.

- Myslím si, že najrýchlejší test na prítomnosť drogy v tele je z moču (aj bez prítomnosti užívateľa) napr. v Centre liečby pre drogové závislosti, kde sa výsledok dozviete na počkanie. Ak máte akékoľvek podozrenia týkajúce sa správania Vašej dcéry, upozornite ju na to s tým, že ak nedostanete uspokojivú odpoveď, budete nútený požiadať odborníkov o pomoc. Sú to psychologické poradne, CLPDZ, ambulancie pre liečbu drogových závislostí. Dovolím si Vám odporúčať navštíviť ako prvú psychologickú poradňu, kde Vám poradia ako komunikovať s dcérou, k čomu pravdepodobne nepostačí jedno sedenie a tiež Vám nemusí „sadnúť“ prvý kontakt. Chce to od Vás trpezlivosť, otvorenosť a byť ochotný si vypočuť aj nepríjemné „pravdy“. Nie za každým problémom je droga a držanie sa tohto podozrenia Vás môže odpútať od iného rovnako vážneho problému.

Právna poradňa

JUDr. Jozef Čentéš, PhD., Generálna prokuratúra SR

Mohli by ste mi poradiť vhodnú literatúru?
Dobrý deň. Študujem na vysokej škole a píšem prácu na tému: „Anabolické steroidy a ich negatívny účinok na živý organizmus“. Chcel by som Vás poprosiť o pomoc. Vedeli by ste mi odporučiť nejakú literatúru na túto tému a tiež kde by som ju vedel zohnať. Zaujímalo by ma ešte, akým spôsobom a akými reakciami a metódami sa prítomnosť steroidov v organizme zisťuje. Za pomoc Vám vopred ďakujem.

- V nadväznosti na Vašu žiadosť Vám odporúčam publikáciu JUDr. Maroša Žilinku „Doping a trestné právo“, ktorú vydal Antidopingový výbor SR v roku 2002. Publikácia je dostupná aj na webovej stránke: (slovenský text, šport bez dopingu, šport a právo).

Nesie syn zodpovednosť za nevrátenie peňazí?
Syn, ktorý má 25 rokov si pod vplyvom drog napožičiaval peniaze v hodnote 60 000,- Sk. Doteraz pracoval. Od novembra tohto roku je nezamestnaný. Je možné vymáhať peniaze od rodičov, ak ich mal požičané od svojich „známych“ ?

- Za prípadné vymáhanie peňažných prostriedkov, zodpovedá v takomto prípade Váš syn. Rodičia nenesú v takomto prípade zodpovednosť za nevrátenie peňažných prostriedkov veriteľom.

Ako zakročiť voči študentom pod vplyvom drog?
Pracujem ako učiteľka na strednej škole a zaujímali by ma právne postupy voči študentom, ktorí prídu (opakovane prichádzajú) do školy pod vplyvom drog. Ako má (môže) škola postupovať? Je v kompetencii školy upraviť vnútorný školský poriadok tak, aby voči takýmto študentom mohli byť uplatnené postihy za porušenie školského poriadku - znížená známka zo správania alebo vylúčenie zo školy?

♦ V prípade, ak študenti opakovane prichádzajú do školy pod vplyvom omamných látok (§ 89 ods. 11 Trestného zákona), bolo by zrejme vhodné na uvedenú skutočnosť upozorniť ich zákonných zástupcov (rodičov). Vzhľadom na skutočnosť, že môže ísť o mladistvých, je vhodné zvážiť signalizovanie tohto správania príslušnému orgánu sociálnej ochrany detí a sociálnej kurately. Taktiež by bolo vhodné zvážiť možnosť úpravy vnútorného školského poriadku v uvedenej oblasti (zrejme aj s prípadnými sankciami).
Pozn.: V súčasnosti sú návykové látky upravené v § 130 ods. 5 Trestného zákona.

Správny postup pri zaisťovaní drogy v policajnej praxi?
V policajnej praxi sa často stretávam s prípadmi, kedy prechovávateľ drog tieto už použil, resp. distribuoval, avšak naďalej prechováva vo forme zostatkov, či stopového množstva drogu v obale (napr. plastické vrecúška, obaly od kinofilmu a pod.). Alebo jednoducho množstvo zaistenej drogy nezodpovedá množstvu pre vlastnú potrebu v zmysle § 89 ods. 12 TZ. V takýchto prípadoch tieto posudzujem ako priestupok v zmysle § 29 ods. 1 písm. g) zák. č. 372/90 Zb. o priestupkoch s poukazom na § 4 ods. 4 zák. č. 139/1998 Z. z. o omamných a psychotropných látkach. Je tento postup správny? Jestvujú výkladové pravidlá k tejto problematike?

♦ Skutková podstata trestného činu nedovolenej výroby a držby omamnej látky, psychotropnej látky, jedu a prekurzora a obchodovania s nimi podľa § 186 Trestného zákona umožňuje vyvodiť trestnú zodpovednosť voči tomu, kto neoprávnene prechováva pre vlastnú potrebu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor. Prechovávaním týchto látok pre vlastnú potrebu sa podľa § 89 ods. 12 Trestného zákona rozumie neoprávnená držba týchto látok po akúkoľvek dobu v množstve, ktoré zodpovedá najviac obvykle jednorazovej dávke na použitie, a to pre osobnú spotrebu. Pokiaľ ide o objemové kritérium je potrebné uviesť, že v Trestnom zákone nie je konkretizované napr. minimálne množstvo omamnej látky alebo psychotropnej látky, ktoré sa vyžaduje na spáchanie trestného činu

podľa § 186 Trestného zákona. V tejto súvislosti je možné uviesť, že podľa ustálenej súdnej praxe pri posudzovaní trestného postihu omamnej látky alebo psychotropnej látky podľa § 186 Trestného zákona je potrebné vždy posudzovať najmä druh a účinnosť omamnej látky alebo psychotropnej látky, či zistené množstvo je spôsobilé ovplyvniť psychiku človeka alebo ohroziť jeho zdravie a prípadne život, vrátane nebezpečenstva vyvolania návyku na užívanie takýchto látok (pozri rozsudok Najvyššieho súdu Slovenskej republiky zo dňa 12. februára 2001 sp. zn. Tzo- V3/2000). Pokiaľ zaistené množstvo omamnej alebo psychotropnej látky nespĺňa kritéria § 186 Trestného zákona a § 89 ods. 12 Trestného zákona (napr. spôsobom uvedeným v otázke) v zásade by mohlo byť konanie prechovávateľa posúdené podľa § 29 ods. 1 písm. g) zákona č. 372/1990 Zb. o priestupkoch v znení neskorších predpisov. Súčasne uvádzam, že ak by bolo preukázané, že páchateľ distribuoval omamnú látku alebo psychotropnú látku (napr. v prospech iných osôb), mohlo by jeho konanie byť posúdené podľa § 187 Trestného zákona.
Pozn.: Uvedenú problematiku v súčasnosti upravuje § 171 a 135 Trestného zákona.

Aké sú práva príslušníka PZ pri prehliadke auta?
Má príslušník Policajného zboru právo kompletne prehľadať auto s tým, že hľadá nejakú omamnú látku? Za odpoveď vopred ďakujem.

♦ Oprávnenie príslušníka Policajného zboru na zastavovanie a prehliadku dopravného prostriedku je upravené v § 23 zákona č. 171/1993 Z. z. o Policajnom zbore v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o Policajnom zbore“). Podľa § 23 ods. 2 písm. b) zákona o Policajnom zbore je príslušník Policajného zboru oprávnený vykonať prehliadku dopravného prostriedku aj pri pátraní po omamných látkach a psychotropných látkach. Pri vykonávaní služobnej činnosti je príslušník Policajného zboru povinný rešpektovať najmä ustanovenia § 8 až 16 zákona o Policajnom zbore, ktoré upravujú jeho povinnosti.

Taktiež v prípade tohto postupu je potrebné venovať pozornosť ustanoveniam Trestného poriadku upravujúceho zásah do základných ľudských práv a slobôd v trestnom konaní (napr. § 102 a pod.).

Ako postupovať pri snahe o vrátenie osobného majetku?
Naša dcéra končí trojmesačné liečenie (pervitín) a nastupuje na rok do resocializačného zariadenia. Niekoľko mesiacov žila s dílerom, ktorý ju obral o peniaze. Ostalo u neho niekoľko jej osobných vecí (hi-fi veža, učebnice, fotografie, oblečenie). Ušla od neho na pár dní k mužovi, ktorý jej chcel pomôcť a tvrdil, že je policajt, ktorý toho dílera sleduje. Potom išla na liečenie. Zistil som, že to žiadny policajt nie je. S manželkou sa snažíme kontaktovať s dotyčnými „pánmi“, aby sme od nich zobrali dcérine veci, ale bezvýsledne - doma nie sú, telefóny nedvíhajú, zatajujú sa. Vieme ich mená, adresy a telefónne čísla. Ako máme postupovať, aby dcéra dostala naspäť pre ňu dôležité osobné veci a aby pritom nebola trestne stíhaná ako konzument drog? Strašne sa bojí, tvrdí, že na dílera vie veľa vecí. Chce byť čo najďalej od Bratislavy. Za radu Vám ďakujem. PN.

- V označenom prípade nie sú uvedené konkrétne údaje, z tohto dôvodu je možné odpovedať iba všeobecne. Osoba, ktorá je vlastníčkou veci, je oprávnená vyzvať toho, u koho sa jej vec nachádza, aby jej ju vrátil. V prípade, ak vec nie je vrátená, je oprávnená vlastníčka veci uplatniť si právnymi prostriedkami nárok na vrátenie veci. Prípadné neoprávnené nakladanie s vecami (v neprospech vlastníčky) pri splnení zákonných podmienok, nevylučuje aj trestnú zodpovednosť páchateľa. Na ďalšiu časť Vašej otázky uvádzam, že páchanie trestnej činnosti je možné oznámiť príslušným orgánom činným v trestnom konaní.

Ako postupovať v prípade drogového dílera v dome?
Dobrý deň, prosím Vás o radu. Ako máme postupovať v prípade drogového dílera v dome? Situácia je už neúnosná. Pri kontaktovaní polície sa vždy dozvieme tú istú odpoveď – „monitorujeme to“. No už to trvá aspoň rok a ešte sa nič nedeje! Na dennom (aj nočnom) poriadku sú divné

návštevy. Dokonca už prišlo k fyzickému útoku - istá pani nechcela „feťáka“ vpustiť do brány. Jediný krát polícia reálne zasahovala, keď si díler zavolal policajtov na nepohodlných návštevníkov sám. Čo ďalej robiť? Sme zúfalí!

- Vzhľadom k obsahu Vašej otázky možno odpovedať všeobecne. Fyzická osoba alebo právnická osoba je oprávnená podať oznámenie o skutočnostiach nasvedčujúcich tomu, že bol spáchaný trestný čin, prokurátorovi alebo policajtovi. V tejto súvislosti dávam do Vašej pozornosti ustanovenie § 62 ods. 2 a § 196 zákona č. 301/2005 Z. z. Trestný poriadok v znení neskorších predpisov. Policajt môže zasiahnuť vtedy, ak sú splnené zákonné podmienky, ktoré ho oprávňujú konať.

Aký je výklad pojmu „pod vplyvom alkoholu“?

Ako vykladať význam pojmu: „pod vplyvom alkoholu“ na účely zodpovednosti za priestupok (napr. vodič motorového vozidla) a na účely aplikácie predpisov o ochrane zdravia a bezpečnosti pri práci podľa pracovnoprávnych predpisov (u zamestnanca je v pracovnom čase zistená pozitívna hodnota na alkohol), ak žiadny súvisiaci všeobecne záväzný právny predpis neupravuje význam tohto pojmu na jeho účely. Napr. § 4 ods. 3 písm. b) zák. č. 315/1996 Z. z. okrem iného zakazuje jazdu vodičovi v čase, ak by mohol byť pod vplyvom alkoholického nápoja alebo inej návykovej látky a na druhej strane policajtmi je tolerovaný stav, ak je nameraná hodnota do 0,3 promile alkoholu v krvi. Zákon č. 315/1996 Z. z. aj pracovnoprávne predpisy zakazujú výkon činnosti (práce), ak je vodič alebo zamestnanec pod vplyvom alkoholických nápojov, ale neupravujú význam tohto pojmu. Rozumie sa tým hodnota 0,00 alebo iná? Na základe čoho je možné tento záver odôvodniť, ak by sa tým mala rozumieť iná hodnota ako 0,00.

- Pri posudzovaní okolnosti, či došlo k naplneniu znaku „pod vplyvom alkoholu“ je potrebné vychádzať z definície pojem „alkoholický nápoj“. Tento pojem je definovaný v ustanovení § 1 zákona č. 219/1996 Z. z. o ochrane pred zneužívaním alkoholických

nápojov a o zriaďovaní a prevádzke protialkoholických záchytných izieb. Podľa tohto ustanovenia alkoholickými nápojmi sú liehoviny, destiláty, víno, pivo a iné nápoje, ktoré obsahujú viac ako 0,75 objemového percenta alkoholu. Ako je zrejmé z ustanovenia § 4 ods. 3 písm. b) zákona č. 315/1996 Z. z. o premávke na pozemných komunikáciách v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o premávke na pozemných komunikáciách“), vodič nesmie viesť vozidlo bezprostredne po požití alkoholického nápoja alebo v čase, keď by ešte mohol byť pod ich vplyvom. Priestupky proti bezpečnosti a plynulosti cestnej premávky podľa § 22 zákona SNR č. 372/1990 Zb. o priestupkoch v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o priestupkoch“) sa dopustí ten, kto

1. sa ako vodič nezdržal požitia alkoholického nápoja alebo užitia inej návykovej látky po dopravnej nehode v čase, ak by to bolo na ujmu zistenia, či pred jazdou, alebo počas jazdy požil alkoholický nápoj alebo užil návykovú látku (ods. 1 písm. e)),
2. ako vodič počas vedenia vozidla požije alkoholický nápoj alebo užije inú návykovú látku, alebo vedie vozidlo bezprostredne po požití alkoholu alebo užití inej návykovej látky, alebo v čase, keď by mohol byť pod ich vplyvom (ods. 1 písm. g)),
3. vedie vozidlo v stave vylučujúcom spôsobilosť viesť motorové vozidlo, ktorý si privodil požitím alkoholického nápoja alebo užitím inej návykovej látky (ods. 1 písm. h)).

Priestupky na úseku ochrany pred alkoholizmom a inými toxikomániami podľa § 30 zákona o priestupkoch sa dopustí ten, kto

1. požije alkoholický nápoj alebo užije inú návykovú látku, hoci vie, že bude vykonávať zamestnanie alebo inú činnosť, pri ktorej by mohol ohroziť zdravie ľudí alebo poškodiť majetok (ods. 1 písm. f)),
2. po požití alkoholického nápoja alebo o užití inej návykovej látky vykonáva činnosť uvedenú v písmene f) (ods. 1 písm. g)),
3. v stave vylučujúcom spôsobilosť, ktorý si privodil požitím alkoholického nápoja alebo užitím inej návykovej látky, vykonáva činnosť uvedenú v písmene f) (ods. 1 písm. h)).

Z citovaného ustanovenia zákona o premávke na pozemných komunikáciách, ako aj skutkových podstát priestupkov podľa § 22 ods. 1

písm. e) a g) a § 30 ods. 1 písm. f) a g) zákona o priestupkoch je zrejmé, že znak „po požití alkoholického nápoja“ bude naplnený bez ohľadu na množstvo požitého alkoholu a výšku hladiny alkoholu v krvi, inak povedané pri jeho hladine vyššej ako 0,00 mg/l. Pri skutkových podstatách podľa § 22 ods. 1 písm. h) a § 30 ods. 1 písm. h) zákona o priestupkoch je ich znakom pojem „v stave vylučujúcom spôsobilosť“. Tento znak bude naplnený, podobne, ako je tomu v prípade skutkovej podstaty trestného činu ohrozenia pod vplyvom návykovej látky podľa § 289 Trestného zákona účinného od 1. januára 2006, pri hladine spravidla dosahujúcej 0,4762 mg/l alkoholu v krvi. Pri tejto hladine, ktorá zodpovedá ustálenej súdnej praxi vychádzajúcej z poznatkov lekárskej vedy, ani nadpriemerne disponovaný vodič nie je schopný bezpečne viesť motorové vozidlo. Uvedené tolerovanie hladiny 0,30 promile alkoholu v dychu, ako hranicu, od ktorej možno konanie vodiča posúdiť ako priestupok, nemožno považovať za správne a zodpovedajúce zákonu. Právny poriadok Slovenskej republiky totiž vychádza z nulovej tolerancie alkoholu v krvi, teda hladiny 0,00 mg/l alkoholu v krvi. Pokiaľ ide o povinnosť zamestnancov dodržiavať zákaz požívania alkoholických nápojov, treba uviesť, že rovnako v zásade platí nulová tolerancia. Každý prípad sa však posudzuje individuálne. Povinnosť dodržiavať pracovnú disciplínu (a v rámci nej aj zákaz požívania alkoholických nápojov) patrí k základným povinnostiam zamestnanca, vyplývajúcim z pracovného pomeru, lebo je základnou a neodlučnou súčasťou riadenia spoločenských pracovnoprávnych vzťahov. Spočíva v plnení povinností, ktoré sú pre zamestnanca vymedzené právnymi predpismi, pracovným poriadkom, pracovnou zmluvou alebo príkazom či pokynom nadriadeného spoluzamestnanca. Ak má byť porušenie pracovnej disciplíny spočívajúce v zistení vykonávania práce pod vplyvom alkoholu právne postihnuteľné ako dôvod na rozviazanie pracovného pomeru zo strany zamestnávateľa, musí byť porušenie pracovných povinností zo strany zamestnanca zavinené (aspoň z nedbanlivosti) a musí dosiahnuť určitý stupeň intenzity. Pri skúmaní intenzity takého porušenia pracovnej disciplíny sa musí prihliadnuť na osobu zamestnanca, na funkciu, ktorú

zastával, prácu, ktorú pod vplyvom alkoholu vykonával, na hladinu alkoholu v krvi, na jeho doterajší postoj pri plnení pracovných úloh, na čas a situáciu, za ktorej došlo k porušeniu pracovnej disciplíny, k miere zavinenia zamestnanca, na spôsob a intenzitu porušenia konkrétnych povinností, na spôsobenú škodu a pod.

Ako je to s vlastnou spotrebou (drog)?

Dobrý deň. Chcel by som sa opýtať, ako to je s tou vlastnou spotrebou. Pretože som to zo znenia zákona celkom nepochopil. Pokiaľ viem, tak sa aj na Slovensku predávajú niektoré psychotropné látky, a to legálne... Okrem iných aj na zvýšenie mozgovej činnosti, na nespavosť a pod. Ďakujem za rýchlu odpoveď!

- Slovenský právny poriadok spravidla neumožňuje trestný postih osoby, ktorá iba užije omamnú látku alebo psychotropnú látku, pričom ju neprechováva. V tomto prípade možno vychádzať z toho, že sebapoškodzovanie v zásade nie je trestné. Výnimka z tejto úpravy je možná v prípade niektorých trestných činov. Konkrétne možno uviesť trestný čin vyhýbania sa služobnému úkonu alebo výkonu vojenskej služby podľa § 401 až 404 zákona č. 300/2005 Z. z. Trestný zákon v znení neskorších predpisov (ďalej len „Trestný zákon“), ktorý umožňuje trestný postih páchateľa, ktorý užil omamnú látku alebo psychotropnú látku. Legálne nakladanie so psychotropnými látkami je upravené v zákone č. 139/1998 Z. z. o omamných látkach, psychotropných látkach a prípravkoch v znení neskorších predpisov. Do Vašej pozornosti dávam aj ustanovenia § 135, 171 a 172 Trestného zákona.

Bez obete niet zločinu – užívanie konopných produktov

Dobrý deň. Chcela som Vás poprosiť, či by ste sa mohli vyjadriť k nasledovnému: „Základná zásada trestného práva – „bez obete niet zločinu“ je neopomenuteľná a zodpovedá konštrukcii deliktuálneho vzťahu, zakladajúceho trestno-právnu zodpovednosť. Deliktuálny vzťah je založený medzi páchateľom a obeťou, úmyselným alebo neúmyselným (nedbalosť) konaním smerujúcim voči spoločensky chránenému záujmu.

Pri užívaní konopných produktov bez snahy a možnosti ovplyvňovania svojím konaním iné osoby, ťažko možno obeť identifikovať, lebo by sme ju museli hľadať v osobe páchateľa. Nastala by tak situácia, kedy páchateľ aj obeť by boli tou istou osobou, čo vylučuje právny status deliktu, ako obsahu vzťahu zakladajúceho deliktuálnu zodpovednosť, nakoľko deliktuálny vzťah musí mať dva rôzne subjekty. Ide o podobnú konštrukciu ako pri samovražde, ktorá by podľa analogickej myšlienkovej konštrukcie, tiež mala byť trestným činom.“ Ďakujem.

- Slovenský právny poriadok spravidla neumožňuje trestný postih osoby, ktorá iba užije omamnú látku alebo psychotropnú látku, pričom ju neprechováva. V tomto prípade možno vychádzať z toho, že sebapoškodzovanie v zásade nie je trestné. Výnimka z tejto úpravy je možná v prípade niektorých trestných činov. Konkrétne možno uviesť trestný čin vyhýbania sa služobnému úkonu alebo výkonu vojenskej služby podľa § 401 až 404 zákona č. 300/2005 Z. z. Trestný zákon v znení neskorších predpisov (ďalej len „Trestný zákon“), ktorý umožňuje trestný postih páchateľa, ktorý užil omamnú látku alebo psychotropnú látku. Do Vašej pozornosti dávam aj ustanovenia § 135, 171 a 172 Trestného zákona.

Ako postupovať pri fajčení v škole?

Dobrý deň. Mám na Vás niekoľko otázok:
1) Nevieme si dať rady s fajčením v škole. Upratovačky stále nachádzajú špaky v záchodoch. Čo sa dá s takýmto problémom na škole robiť?
2) Čo v prípade, ak pristihnem fajčiara na toaletách? Ako to môžem riešiť podľa zákona?
3) Aké dôkazy potrebujem, aby fajčiar na autobusovej zástavke bol pokutovaný? Ako vlastne postupovať?

- Podľa zákona č. 377/2004 Z. z. o ochrane nefajčiarov a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „zákon o ochrane nefajčiarov“) sa poskytuje ochrana ľuďom pred škodlivými účinkami fajčenia a pred inými spôsobmi používania tabakových výrobkov, ktoré poškodzujú zdravie fajčiarov a nefajčiarov bezprostredne

vystavených účinkom fajčenia. Podľa § 7 ods. písm. c) a d) zákona o ochrane nefajčiarov sa zakazuje fajčiť - v základných školách, stredných školách a v školských zariadeniach, v predškolských zariadeniach a v priestoroch školských ihrísk - vo vysokých školách a v študentských domovoch. Porušenie tohto zákazu označený zákon umožňuje postihnúť ako priestupok podľa § 11 ods. 1 písm. b). Taktiež do Vašej pozornosti dávam ustanovenie § 5 ods. 1 zákona SNR č. 372/1990 Zb. o priestupkoch, podľa ktorého za priestupok nie je zodpovedný ten, kto v čase jeho spáchania nedovršil pätnásty rok veku. V nadväznosti na tieto skutočnosti bude vhodné zvážiť prípadnú úpravu postihu fajčenia žiakov v škole aj v školskom poriadku. K ďalšej časti Vašej otázky uvádzam tieto skutočnosti. Podľa § 7 ods. 1 písm. a) zákona o ochrane nefajčiarov v čakárňach a v prístreškoch na zastávkach vnútroštátnej pravidelnej osobnej dopravy, na krytých nástupištiach a v uzavretých verejných priestoroch súvisiacich s touto dopravou určených pre cestujúcich, na otvorených nástupištiach vo vzdialenosti 4 m od vymedzenej plochy nástupíšť sa zakazuje fajčiť. Porušenie tohto zákazu označený zákon umožňuje postihnúť ako priestupok podľa § 11 ods. 1 písm. a). Vzhľadom na skutočnosť, že tento priestupok prejednáva obec, odporúčam Vám s konkrétnymi otázkami obrátiť sa na príslušnú obec.

Môžem prinútiť matku, aby sa podrobila liečbe?

Dobrý deň. Chcela by som sa spýtať, akým spôsobom mám prinútiť matku, aby sa dala liečiť. Je to notorická alkoholička a má problémy so zaradením sa do spoločnosti. Nemá záujem ďalej žiť. Má však len 49 rokov a ja ju nechcem stratiť. Viem, že keby som ju nejakým spôsobom, alebo nasilu priviedla do nejakého ústavu, prišla by na iné myšlienky a vzchopila by sa. Len ako ju mám donútiť? Pomôže mi nejaký zákon, alebo lekári a odborníci? Otec matku týra a ja sa na to ďalej nemôžem pozerať. Potrebuje pomoc.

- Všeobecne možno na Vašu otázku uviesť, že za situácie, ktorú ste opísali, zrejme nemáte právne možnosti ovplyvniť umiestnenie

Vašej matky do zariadenia, v ktorom by sa podrobila liečeniu. Možnosť podrobiť sa takémuto liečeniu je v takomto prípade zásadne možná v prípade dobrovoľného rozhodnutia dotknutej osoby.

Aká je možnosť dostať brata na liečenie bez jeho súhlasu?
Môj brat berie niekoľko rokov pervitín. Zistili sme, že si začal drogu pichať. Jeho správanie je neúnosne agresívne. Nechce sa dať liečiť za žiadnych podmienok. Predáva veci z bytu, fyzicky napadol môjho otca. Obávame sa o našu bezpečnosť a o jeho život. Je nejaká možnosť, ako ho dostať na nejaké liečenie aj bez jeho súhlasu? Sme v zúfalej situácii. Prosím, poraďte nám, čo máme robiť a na koho sa obrátiť? Ďakujem veľmi pekne s pozdravom T.

- Na Vašu otázku uvádzam, že za situácie, ktorú ste uviedli vo Vašej otázke, zrejme nemáte právne možnosti ovplyvniť rozhodnutie Vášho brata, aby sa podrobil liečeniu. Možnosť podrobiť sa liečeniu za súčasnej situácie, je zrejme podmienená len dobrovoľným rozhodnutím dotknutej osoby.

Koľko rokov odňatia slobody mi hrozí?
Mestskí policajti mi našli jedno vrecúško marihuany, ku ktorému som sa pri vyšetrovaní priznal. Polícia tvrdí, že podľa novej legislatívy mi hrozia 1 - 3 roky odňatia slobody (podľa počtu dávok, ktoré by sa z neho dali vyrobiť). Je to pravda?

- Vzhľadom na obsah Vašej otázky možno odpovedať iba všeobecne. Trestnosť neoprávneného prechovávanie tzv. drog v Trestnom zákone je upravená v ustanovení § 171 a 172 ods. 1 písm. d). Trestný zákon rozlišuje v ustanovení § 171 neoprávnené prechovávanie tzv. drog, jedu alebo prekurzora pre vlastnú potrebu (odsek 1) alebo pre vlastnú potrebu vo väčšom rozsahu (odsek 2).
  Konkretizovanie týchto množstiev je upravené v ustanovení § 135 Trestného zákona.
  Na základe týchto skutočností možno k Vašej otázke uviesť, že

Trestný zákon v ustanovení § 171 ods. 1 Trestného zákona umožňuje uložiť páchateľovi trest odňatia slobody až na tri roky, ak neoprávnene prechováva tzv. drogu v množstve, ktoré zodpovedá najviac trojnásobku obvyklej jednorazovej dávke na použitie, a to pre osobnú spotrebu.
Ustanovenie § 171 ods. 2 Trestného zákona umožňuje uložiť páchateľovi trest odňatia slobody až na päť rokov, ak neoprávnene prechováva tzv. drogu v množstve väčšom ako pri odseku 1, ale neprevyšujúcom najviac desaťnásobok obvykle jednorazovej dávky na použitie, a to pre osobnú spotrebu.
V prípade, ak by množstvo neoprávnene prechovávanej tzv. drogy prevyšovalo množstvo uvedené v odseku 2, konanie páchateľa by sa mohlo posúdiť podľa § 172 ods. 1 písm. d) Trestného zákona. V takomto prípade Trestný zákon umožňuje uložiť páchateľovi trest odňatia slobody na štyri až desať rokov. V podrobnostiach k týmto trestným činom odkazujem na časť Legislatíva Drogového informačného portálu.

Liečba alkoholika bez jeho súhlasu?
Prosím o radu, ako je právne možné donútiť alkoholika, aby sa išiel liečiť aj bez jeho súhlasu. Manžel je alkoholik.

- V nadväznosti na Vašu otázku Vás primerane odkazujem na odpoveď, ktorú som v obdobnej veci zaujal v tejto poradni (viď odpoveď na otázku označenú ako **Môžem prinútiť matku, aby sa podrobila liečbe?**).

Ako legálne vymáhať dlh?
Bývalá priateľka si za 2 roky odo mňa vypožičala peniaze (okolo 60 000,- Sk). Pod zámienkou vyplatenia dlhov z drogovej minulosti a na vysporiadanie z predchádzajúcej trestnej činnosti (bez nejakého potvrdenia). V súčasnosti pracuje len na čierno. Existuje nejaký legálne dostupný postup, ako od nej vymáhať dlh?

- Vzhľadom na obsah Vašej otázky, možno odpovedať iba

všeobecne. V prípade, ak dlžník riadne a včas nesplní svoj záväzok voči dlžníkovi, je tento oprávnený uplatňovať si svoje práva v konaní pred súdom. Odporúčam Vám, aby ste zvážili možnosť obrátiť sa na obhajcu, ktorý Vám poskytne konkrétne rady k uplatneniu Vášho práva.

Čo robiť s manželkou alkoholičkou?

Dobrý deň. Chcem sa spýtať, ako postupovať. Manželka si napožičiavala cca 100 tisíc korún, ktoré teraz splácam a nikdy som ich nevidel. Okrem toho začala piť (aj doobeda) a stále zisťujem nové a nové dlhy. Naposledy mi sľúbila, že už nič také neurobí. Zistil som však, že dala mobil do záložne, aby si mohla kúpiť víno. Najskôr som jej chcel pomôcť, ale už nevládzem a chcem sa rozviesť. Kam ju mám poslať kvôli odbornej pomoci? Máme dve krásne deti v pestúnskej starostlivosti, ktoré mám veľmi rád a nechcem o ne prísť. Ďakujem.

- Na Vašu otázku možno odpovedať nasledovne. V prípade, ak konkrétna osoba má problémy s alkoholom a nedopustí sa porušenia napr. Trestného zákona (nespácha trestný čin) je možnosť podrobiť sa prípadnému liečeniu obmedzená iba na jej dobrovoľné rozhodnutie. V tejto súvislosti možno všeobecne uviesť, že existuje viacero zariadení, v ktorých takáto osoba môže absolvovať liečenie. V prípade, ak mienite postupovať vo vzťahu k Vašej manželke naznačeným spôsobom (rozvod) odporúčam Vám zvážiť možnosť využitia právnych služieb, ktoré poskytujú advokáti.

Našli mi marihuanu, mám zmeniť výpoveď?

Dobrý deň, mám problém a dúfam, že mi poradíte. V lete ma prehľadávali policajti a našli u mňa 0,5 g marihuany (dosť silnej), ktorú som priniesol z Prahy. Vo výpovedi som uviedol, že to mám z Prahy, že som si to kúpil od neznámej osoby s úmyslom vyfajčiť ju. Chcel by som vedieť, aký ma za to čaká postih. Oplatila by sa mi zmena výpovede s tým, že som bol opitý a nepamätám si, čo som hovoril? Že som to kúpil v ten večer? Že som to našiel? Ide mi o to, aby tam nebolo, že som to previezol cez hranice. Ďakujem.

♦ Vzhľadom k obsahu Vašej otázky možno sa vyjadriť iba všeobecne. Z hľadiska vyvodenia trestnej zodpovednosti páchateľa je podstatnou skutočnosťou posúdenie prechovávania zaisteného množstva omamnej látky alebo psychotropnej látky podľa § 135 Trestného zákona, a to nasledovne:

1. Prechovávaním omamnej látky, psychotropnej látky, jedu alebo prekurzora pre vlastnú potrebu sa rozumie mať neoprávnene v držbe po akúkoľvek dobu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor v množstve, ktoré zodpovedá najviac trojnásobku obvyklej jednorazovej dávky na použitie, a to pre osobnú spotrebu.

2. Prechovávaním omamnej látky, psychotropnej látky, jedu alebo prekurzora pre vlastnú spotrebu vo väčšom rozsahu sa rozumie mať neoprávnene v držbe po akúkoľvek dobu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor v množstve, ktoré zodpovedá najviac desaťnásobku obvyklej jednorazovej dávky na použitie, a to pre osobnú spotrebu.

3. Súčasne je potrebné uviesť, že ak množstvo zistenej látky pre osobnú spotrebu, nebude prevyšovať množstvo podľa § 135 ods. 1 Trestného zákona, možno konanie páchateľa posúdiť podľa § 171 ods. 1 Trestného zákona. Podľa § 171 ods. 1 Trestného zákona kto neoprávnene prechováva pre vlastnú spotrebu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor, potrestá sa odňatím slobody až na tri roky. V prípade, ak množstvo látky prevyšuje množstvo látky uvedené v § 135 ods. 1 Trestného zákona, ale neprevyšuje najviac desaťnásobok obvyklej jednorazovej dávky na použitie, a to pre osobnú spotrebu, možno konanie páchateľa posúdiť podľa § 171 odsek 2 Trestného zákona. Podľa tohto ustanovenia trestného zákona odňatím slobody až na päť rokov sa páchateľ potrestá, ak neoprávnene prechováva pre vlastnú spotrebu omamnú látku, psychotropnú látku, jed alebo prekurzor vo väčšom rozsahu. Posúdenie množstva obvyklých jednorazových dávok sa spravidla odvodzuje od odborného vyjadrenia vypracovaného kriminalistickým a expertíznym ústavom Policajného zboru. K podrobnostiam k naznačenému problému odkazujem aj na časť Legislatíva Drogového informačného portálu.

Bola mi nájdená extáza, čo teraz?
Dobrý deň. Pri policajnej razii mi bola nájdená polovica rozdrvenej tablety extáza. Nie som užívateľkou. Mala som ju pri sebe za náhodných okolností, resp. ani neviem, či ide presne o extázu. Expertíza sa už robí. Chcela by som sa teda opýtať, aký možný najvyšší a najnižší trest mi hrozí. Tiež ma zaujíma do akej miery ovplyvňuje zápis v trestnom registri život občana SR? Momentálne som študentkou I. ročníka VŠ. Ešte by som potrebovala vedieť, či k súdu budem potrebovať advokáta alebo právnika. Vážne sa do týchto vecí nerozumiem. Ďakujem za odpoveď.

- V nadväznosti na Vašu otázku Vás primerane odkazujem na odpoveď k uverejnenej odpovedi predmet: „**Našli mi marihuanu, mám zmeniť výpoveď?“** a na Legislatívu Drogového informačného portálu www.infodrogy.sk.

Bola mi nájdená použitá fajka na marihuanu, čo ma čaká?
Chcel by som sa spýtať, čo mi hrozí za to, že pri mne pri prehliadke našli použitú fajku na marihuanu, ale nijakú marihuanu. Bol som na výsluchu, kde som uviedol, že som v nedeľu užil malé množstvo marihuany. Bol som aj na odbere moču. Prosím poraďte. Ďakujem.
P.S.: O mesiac mám osemnásť a stalo sa to 16.11. 2006.

- Vzhľadom na obsah otázky možno odpovedať iba všeobecne. Prechovávanie omamných látok alebo psychotropných látok môže byť v zásade trestným činom iba pri splnení zákonných podmienok upravených v ustanovení § 171 resp. § 172 ods. 1 písm. d) Trestného zákona. Pri napĺňaní zákonných znakov niektorého z uvedených trestných činov je potrebné vychádzať aj z ustanovenia § 135 Trestného zákona. V podrobnostiach odkazujem na časť Legislatíva Drogového informačného portálu .

Kde hľadať aktuálny a úplný zoznam zakázaných látok v SR?
Dobrý deň. Neznalosť zákona podľa platnej legislatívy SR neospravedlňuje. Ale kde mám niektoré informácie hľadať? Mám neobmedzený prístup na internet, no i tak sa mi nedarí nájsť aktuálny a úplný zoznam

zakázaných látok v SR, resp. zoznam omamných a psychotropných látok, drogových prekurzorov a jedov. Poraďte mi prosím, kde by som tieto informácie mohol nájsť. Ďakujem P.

- Zoznam omamných a psychotropných látok je uvedený v prílohe zákona č. 139/1998 Z. z. o omamných a psychotropných látkach a prípravkoch v znení neskorších prepisov. K prekuzorom odkazuje zákon č. 331/2005 Z. z. o orgánoch štátnej správy vo veciach drogových prekurzorov ako aj nadväzujúce právne predpisy Európskej únie, ktoré sú uvedené v tomto zákone. V podrobnostiach odkazujem na časť Legislatíva Drogového informačného portálu (www.infodrogy.sk). Pojem jed nie je definovaný v slovenskom právnom predpise. Pozrite si však pojmy jedovaté a veľmi jedovaté látky podľa zákona č. 163/2001 Z. z. o chemických látkach a prípravkoch v znení neskorších predpisov.

Platí v SR nariadenie, že násilníka/alkoholika môže polícia z domu na 10 dní vykázať?

Dobrý deň. Mám problém s manželom, ktorý je alkoholik. V poslednom čase sa u neho stupňuje agresivita a volali sme párkrát políciu. Vždy to ale skončilo s tým, že ho vypočuli a pustili domov. Tam mohol pokračovať v šialenstve ďalej. Už ma nebaví utekať pred ním z domu. Máme deti, ktoré trpia takýmto vyčíňaním (vysokoškolák a 13-ročný). Aj u nich je problém, skôr psychologický, lebo ani pri tej najhoršej manželovej agresivite nechcú, aby ho policajti odviezli. Čakajú na zázrak. Manžel je manipulant. Preto sa pýtam, či aj u nás, podobne ako v ČR, platí nariadenie, že násilníka, či alkoholika môže polícia vykázať z bytu na 10 dní? Alebo, keďže manžel máva tieto záchvaty, čo mám robiť, aby sme ho previezli na psychiatriu aj proti jeho vôli? Pred pár mesiacmi sme ho s políciou viezli na pohotovosť, no lekár ho odmietol hospitalizovať napriek tomu, že videl jasnú otravu alkoholom. Vraj, keď komunikuje a nezabíja seba ani nás pred ním priamo, nie je dôvod. Som v pomerne kritickej situácii a už viac nemám síl bojovať. Navyše nám prepil značnú časť majetku, nezodpovedne bral úvery a zadĺžil nás. Ďakujem.

♦ V nadväznosti na obsah Vašej otázky možno odpovedať iba všeobecne. Slovenský právny poriadok nepozná takúto možnosť, o ktorej sa zmieňujete vo Vašej žiadosti (vo vzťahu k Vami uvedenej českej právnej úprave). Súčasne uvádzam, že možnosť osoby podrobiť sa proti jej vôli liečeniu v ústave je spravidla podmienená súdnym rozhodnutím, ktoré zrejme v danom prípade vydané nebolo. Vzhľadom na Vami uvedené skutočnosti, je zrejme vhodné zvážiť možnosť využitia právnych služieb, ktoré Vám môže poskytnúť advokát.

Abecedný register

A
abstinencia, 15, 33, 46
abstinenčné príznaky, 33, 45, 58, 78
- po závislosti na marihuane, 44, 58
adiktológia, 70
agresívne, 20, 47
agresívny alkoholik,10, 21, 42
alkohol, 9, 10, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 42, 67
alkoholizmus, 22, 27
alkoholické recidívy, 20, 52
anaboliciké steroidy, 103
analýza tabletiek, 61
anonymita, 27, 34, 40, 49
ambulantne, 9,17, 27, 29, 31, 32, 44, 87
Ansilan, 48

B
bez čakania, 30
bezdomovec, 43
bez súhlasu, 29
brat,13, 16, 19, 24, 34, 42, 64, 68, 72, 88-90, 113

C
cena liečby, 80, 91
cítiť sa zdravo, 79

D
Diolan, 68, 69
detox, 15
dlhodobé užívanie alkoholu, 12
- metamfetamínu, 28
diabetes, 41
dieťa v ohrození, 98

drogy v moči 61, 64, 78
- v tele 68,70
dobrovoľnosť liečenia alkoholika, 14
dobrovoľníčka, 69
dôsledky závislosti na liekoch, 78
drogový díler v dome, 107

E
epileptický záchvat, 33

F
fajčenie marihuany, 77, 84, 93
fajčenie v škole, 111

G
gambler, 9, 21
gambling, gamblerstvo, 45

H
halucinácie, 74, 75, 76

I
internet, 46

K
kokaín, 59
klamanie, 84, 97
krádeže, 87, 97
kŕče, 38

L
liečba subutexom 44,
- gamblerstva, 45
- alkoholizmu, 38
laická terapia, 79
liečebne v zahraničí 31

liek účinný proti závislosti na alkohole, 26
lieky, 14, 15, 19, 22, 25, 26, 27, 38, 45, 48, 63, 66, 68, 75, 76
literatúra,106

M
matka, 12, 14, 20, 25, 27, 51, 71, 112
marihuana, 56, 58
- málo nebezpečná, 57
metamfetamín, 28, 42
možnosti protialkoholickej liečby, 26

N
násilie, 47
nebezpečenstvo nákazy, 24
nevrátenie peňazí, 103

O
odňatie slobody, 66
odporúčanie lekára, 9, 16
ochrana nefajčiarov, 45
omamné látky v organizme, 18
otec alkoholik, 17, 19, 30, 36, 41

P
patologický hráč, 39
pervitín, 13, 18, 23, 28, 36, 43, 92, 96, 98, 106, 113
pichanie drogy, 68
pod vplyvom alkoholu, drogy, 63, 107,108
podmienky protialkoholického liečenia, 17
pohotovosť pre alkoholikov, 19
predispozícia k alkoholizmu, 31
prehliadka auta, 62
prinútiť k liečbe, 11
prítomnosť marihuany, 60
problémy s alkoholom, 19, 20
proti vôli, 39

psychické poruchy, 58
- problémy 13, 65
podozrenie, 33, 43, 94, 101

R
recidíva, 20, 46

S
sexuálny život, 72
spolupráca s rodičmi, 80
súhlas manželky, 28
suchý detox, 37
súrodenec, 88

T
testy na THC, 62, 63, 64, 71
testy na hepatitídu, 40, 49
tetovanie, 33
THC v krvi, 37
- v tele, 26
- a nervové bunky 55, 56
toluén, 64
trestnosť užitia/užívania drogy, 110

U
úhrada poisťovne, 44
úspešnosť liečby alkoholizmu, 17
- závislosti na pervitíne,43
už alkoholizmus?, 47
užívanie konopných produktov, 65
- marihuany, 29

V
vlastná spotreba drogy, 110
vplyv marihuany na sexuálny život, 72
vrátenie osobného majetku, 106

výchovný poradca, 83
vykázanie násilníka z bytu, 114
vyliečený alkoholik?, 46
vymáhanie dlhu,114

Z
začínajúci alkoholizmus, 13
zaisťovanie drogy v policajnej praxi, 103
záchyt marihuany 113,115,117
- extázy, 117
záškoláctvo, 100
závislosť na rulete, 31
závislosť na hracích automatoch,41, 83
závislosť na marihuane, 29, 34, 59, 83
závislosť na extáze, 35, 44
závislosť na diazepame, 19
závislosti na pervitíne, 29, 35, 43, 44, 92, 98, 117
závislosť od kanabinoidov, 35
závislosť na kokaíne, 59
závislosť na Internete, 46
závislosť na metadone, 97
závislosť na liekoch, 78
zoznam zakázaných látok, 117
zhoršený prospech, 85
zhoršené správanie, 86
zreničky, 99

Ž
žltačka typu C, 28