

Vážení rodiče,

chtěla bych Vás jako metodik prevence upozornit na některé rizikové produkty, které některé děti v poslední době hojně zkoušejí.

- **Energetické nápoje**

Jejich prodej je z důvodu škodlivosti dětem v mnoha zemích zakázán. U nás je zákaz prodeje také připravován, ale zatím si děti tyto nápoje kupovat mohou.

Nejčastějšími projevy v důsledku užívání těchto nápojů u dětí jsou zvýšený tlak, závratě, změny chování, nervozita, agresivita a deprese (v kombinaci s alkoholem i úmrtí). Popíjení těchto nápojů v době výuky má samozřejmě negativní vliv i na učení dětí.

Články k tématu:

<https://www.stoplusjednicka.cz/hrozba-v-barevnem-baleni-jak-nebezpecne-jsou-energy-drinky>

https://www.tyden.cz/rubriky/zdravi/energeticke-napoje-skodi-detem-stejne-jako-alkohol-rika-odbornik_537679.html

- **Elektronických cigarety**

Všechny (i ty bez nikotinu) jsou dětem do osmnácti let zakázány prodávat. Světová zdravotnická organizace uvádí, že v aerosolu i náplních byly nalezeny látky, které jsou rizikové i pro dospělého, natož pro děti. Ještě větší hrozbou je vznik psychické závislosti na kouření, děti užívající tyto cigarety mnohem častěji přechází i k nikotinovým náplním či klasickým cigaretám.

Článek k tématu:

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

- **Nikotinové sáčky**

Balení vypadá jako kulatá plechová krabička žvýkaček. Jedná se však o poměrně nebezpečnou látku. Oproti běžné cigaretě je nikotin obsažen v sáčku ve vysoké míře.

Pro srovnání – cigareta má 1,5 až 2 mg nikotinu, zatímco sáček může mít až 50 mg. To je opravdu velké množství, které může dětský organismus ohrozit. Dítě může pociťovat např. nevolnost či bušení srdce a velice rychle zde vzniká závislost na nikotinu.

Podcast nejen o nikotinových sáčcích:

<https://radiozurnal.rozhlas.cz/v-libive-krabicce-s-prichuti-ginu-nebo-zvykacky-nikotinove-sacky-si-mohou-deti-8782192>

- **Nealkoholická piva**

I když neobsahují alkohol, jejich škodlivost je prokázána. Více na: <https://www.nechmeldeti.cz/>

Touha objevovat nové a zakázané je u dětí přirozená. Proto zjistíte-li, že vaše dítě užívá některou z návykových či škodlivých látek, nepanikařte, nevyslychejte, netrestejte, ale spíše v klidu s dětmi promluvte o tom, proč látky užívají, co jim dávají, a vysvětlete, jaká rizika užívání těchto látek přináší. Můžete dítě upozornit, že se vlastně nechalo nachytat na líbivou reklamu tabákových a jiných firem, které bohužel právě na děti často cílí.

- **Kratom**

Jedná se o psychoaktivní látku pocházející ze stejnojmenného stromu, který roste převážně v jihovýchodní Asii. Díky těmto alkaloidům bývá kratom prodáván jako náhražka opia. Při užití malé dávky se může objevit zrychlené bušení srdce, svědění kůže, nevolnost, ztráta chuti k jídlu. Při dlouhodobém užívání se mohou objevit úbytky na váze, chronická únava. Byly popsány případy smrti způsobené kombinací alkoholu a vysoké dávky kratomu. Dlouhodobé užívání kratomu se může podepsat i na psychice uživatele. Jedinec se může potýkat s celkovým vyčerpáním, depresemi až psychózou. Při kombinaci s jinými psychoaktivními látkami může dojít k přetížení organismu až k úmrtí.

Může také vzniknout závislost.

Článek k tématu (MUDr. Karel Nešpor, CSc.):

<https://sancedetem.cz/kratom>

Mgr. Hladíková Hana, školní metodik prevence