

## Vážení rodiče,

považujeme za velmi důležité Vás seznámit s následujícími skutečnostmi. V poslední době se již i mezi žáky základních škol rozmáhá trend užívání nikotinových sáčků a kratomu.

**Nikotinové sáčky** patří mezi výrobky, které se užívají jako alternativa kouření. Primárně se používají při odvykání kuřáků a nejsou v žádném případě určeny pro konzumaci dětem. Díky snadné aplikaci pod horní či spodní ret nejsou vidět, děti je tudíž mohou konzumovat kdekoli a kdykoli. Při aplikaci nikotinových sáčků mohou mimo jiné nastat následující zdravotní obtíže: bolesti hlavy, podráždění sliznice úst, podráždění trávicího traktu, nevolnost a zvracení. Při dlouhodobém užívání či jednorázovém spolknutí stoupá riziko otravy, která může vést až k bezvědomí nebo smrti.

Nejvíce problematická je jejich snadná dostupnost (lze je zakoupit v trafice, na internetu).

Na nikotinových sáčcích může vzniknout závislost. Později se nikotinové sáčky mohou stát „přestupní stanicí“ k jiným drogám, například marihuaně. Nikotinové sáčky kvůli absenci tabáku stojí mimo regulaci tabákových produktů, tudíž pro jejich prodej neplatí věková hranice 18 let, což představuje riziko pro děti a dospívající, které vnímáme v souvislosti s užíváním sáčků jako nejvíce zranitelné z důvodu vzniku možné závislosti. Na mnohých internetových obchodech lze sice najít varování, že nikotinové sáčky jsou pro osoby mladší 18 let nevhodné, ale jejich nákup není fakticky omezen a mladistvému stačí pouze formálně prohlásit, že je již zletilý.

**Náš školní řád zakazuje užívání jakýchkoliv návykových látek.** Dbáme na bezpečí našich žáků, a proto Vás, zákonné zástupce, prosíme o větší obezřetnost a spolupráci. Situaci ve škole se snažíme v rámci našich možností řešit. Zastavit zneužívání této látky se nám ale může podařit jen s Vaší podporou. Promluvte prosím se svými dětmi o této problematice. I my je opakovaně upozorňujeme na rizika poškození zdraví při zneužívání návykových látek.

### LETÁK NIKOTINOVÉ SÁČKY

Informace byly čerpány:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Nikotinov%C3%BD\\_s%C3%A1%C4%8Dek](https://cs.wikipedia.org/wiki/Nikotinov%C3%BD_s%C3%A1%C4%8Dek)

Další informace najdete na:

<https://www.vitalia.cz/clanky/nikotinove-sacky-zvykaji-deti-na-zakladni-skole/>

<https://www.denik.cz/cesi-a-zavislosti-koureni/zradne-nikotinove-sacky-nepodlehaji-zakonne-regulaci-a-mohou-vest-k-zavislosti-2.html>

**Kratom** - zelený „neškodný“ prášek vypadající jako čaj matcha z jihovýchodní Asie. Jenže obsahuje kromě spousty alkaloidů, které ovlivňují lidskou psychiku, i nebezpečný mytragynin, který může zastavit i dech! Sušené listy se prodávají jako prášek nebo ve formě plněných kapslí, lisovaných tablet, extraktu, nebo je možné koupit i pryskyřici.

Tato tzv. čajová droga je psychoaktivní látka, která se řadí k novodobým drogám.

A i přes velké varování adiktologů (pracovníci prevence závislých) a lékařů je Česká republika na rozdíl od okolních států nezařadila na zakázaný seznam návykových látek...

Bohužel je propagována i některými sportovci, bloggery nebo influencery jako skvělý stimulant i sedativum. Přípravek lze zakoupit přes e-shopy, v trafikách, večerkách, prodejnách s potravinovými doplňky, automatech apod. Studenti přípravek používají, aby měli více energie a lepší náladu, ale neuvědomují si, že je návykový a může se negativně projevit na psychice nebo vést k depresím. Člověk, který denně kratom užívá, se může dostat do stavu, kdy přestane zvládat denní úkony. Obvyčejný život se bez užití stimulantu může stát nadlidským výkonem - omezení anebo vynechání dávky způsobuje bolest svalů a kloubů, nespavost, zvracení, zhoršenou koncentraci, rýmu, sucho v ústech, tmavnutí kůže a zvýšenou pigmentace v obličeji, trhavé pohyby končetin a depresi.

K vedlejším účinkům patří podrážděnost, úzkost a zvýšená agresivita, nevolnost, útlum, svědění nebo zácpa.

### **Jak by měli rodiče reagovat na zjištění, že jejich dítě užívá nikotinové sáčky nebo kratom?**

Při tomto zjištění byste neměli věc podceňovat a věnovat jí pozornost, nicméně nejednat impulzivně. V první řadě je důležité zachovat klid a s dítětem si otevřeně a bez výčitek promluvit, tak aby se dítě cítilo v bezpečí a v klidu. Ještě před rozhovorem je dobré si vyhledat dostupné informace. Dítě má možná v informacích náskok, a proto je dobré jej trochu dohnat. V rozhovoru můžeme vyjádřit, že máme o dítě obavy a že zároveň jsme tu pro něj. Je na místě vyjádřit, že stimulant přináší pozitivní účinky, jako je např. přísun energie a euforie, zároveň v sobě však skrývá spousty negativních účinků a že na něm může vzniknout závislost. Zaměřila bych se také na příčiny užívání kratomu, zdali a jak je možné jej nahradit něčím bezpečným. Snažit se vést diskuzi, nechat prostor dítěti a zároveň se snažit vytvořit společně plán, stanovit pravidla a případné důsledky, co se stane, když pravidla nebudou dodržována.

<https://www.youtube.com/watch?v=XEpt6-5v-iQ>

Ctirad Drahorád, ředitel školy

Mgr. Lucie Kulhánková, školní metodik prevence rizikového chování