

„Drogy vás zničí. Neberte drogy.“ Na to si dnes připijíme!

Markéta Štikarová

Psychologický ústav FFMU, Brno

475315@mail.muni.cz

Happy socially acceptable
alcohol poisoning day!

someecards
user card



Představte si, že se vydáte do města na obvyklý nákup potravin. Cestou míváte nespočet billboardů na budovách, ale vaši pozornost upoutá jen jeden z nich: zobrazuje skupinku mladých dospělých užívajících si zahradní party – klasický scénář, ale... tentokrát něco nesedí. Místo skleniček a lahví jsou na stole úhledně rozdělené hromádky bílého prášku, připravené rozšířit úsměvy a zorničky zúčastněných. V regálu vedle džusů a limonád si pak v supermarketu všimnete barevných krabiček s nápisy: marihuana, extáze, heroin,

pervitin, morfin... na dosah ruky. Vyděšení rychle zaplatíte a utíkáte do bezpečí, co vám nohy stačí, přes střepy injekčních stříkaček. Strašidelné, že? Přitom z alkoholu kolem nás takové obavy nemáme...

Imagine you're going to town to buy groceries, as usual. You pass countless billboards on buildings along the way, but there's only one that really catches your attention: it shows a group of young adults enjoying a garden party – a classic scenario, but... something's wrong this time. Instead of glasses and bottles, there are neat piles of some white powder on the table, ready to widen the smiles and pupils of everyone present. Later in the supermarket, next to the juice and lemonade aisle, you notice colourful boxes with words written on them: marijuana, ecstasy, heroin, pervitin, morphine... just in your reach. Frightened, you quickly pay for your things and rush towards safety as fast as you can, stumbling over shards of syringes. Scary, isn't it? Yet, alcohol doesn't scare us...

klíčová slova: alkohol, závislost, drogy, společnost, tolerance

keywords: alcohol, addiction, drugs, society, tolerance

POVZBUZUJÍCÍ DEPRESIVUM

Společenská akce bez alkoholických nápojů? Přinejmenším nepravděpodobné. Cinkání skleniček na večírcích oficiálních i soukromých je dnes již tak zažitou tradicí, že bychom jen těžko hledali výjimky. Není se čemu divit – alkohol rozhodně nepatří k moderním objevům lidstva. Už před více než osmi tisíci lety zřejmě obyvatelé Číny vyráběli vlastní likéry z rýže nebo hroznů (Gately, 2008, p.11), a o blahodárném účinku piva se zmiňuje i nejstarší dochované epické dílo, Epos o Gilgamešovi (George, 1999, p.75).

Alkohol je obecné označení organických chemických sloučenin – hydroxyderivátů uhlovodíků („Alkoholy“, n.d.). Nejznámější z nich, *ethanol*, má mnoho podob. Pivo, víno, destiláty – každému podle preference, aktuální společenské příležitosti, finanční nebo psychické situace... vždy volně k dostání. Jedinou podmínkou je dosažení hranice osmnácti let, ale ani to samozřejmě není těžké obejít.

Alkohol bývá řazen do skupiny *depresiv* (anglicky *depressants* – tlumivé látky), které primárně snižují činnost neurotransmiterů, což má za následek celkové snížení aktivace organismu (Serrels, 2017). Novější výzkumy ale naznačují, že to se zařazením nebude zas tak lehké (Olsen, Hanchar, Meera, & Wallner, 2007). V menších dávkách paradoxně pomáhá navodit uvolněnější atmosféru – boří zábrany, „rozvazuje jazyk“, sblíží lidi, zlepšuje náladu... A tak je docela snadné zapomenout, že takto milý efekt může být způsoben konzumací něčeho, co je pro lidský organismus ve své podstatě toxické (viz obrázek 1).



obr. 1 – účinky alkoholu na lidské tělo

„ŠKODÍ VÁM I LIDEM VE VAŠEM OKOLÍ“

Mezi méně příjemné účinky alkoholu patří např. ospalost, zpomalení řeči, ztráta pozornosti, nevolnost a zvracení, blackouty, dočasná ztráta vědomí, v dlouhodobějším měřítku pak úbytek mozkových buněk, zvýšené riziko vzniku rakoviny, deprese, poškození jater vedoucí až k jejich selhání, vysoký krevní tlak... a to jsou jen některé z komplikací zdravotního stavu. Ničivé společenské a ekonomické faktory rozšířeného problému alkoholové závislosti ve srovnání s jinými, nelegálními drogami, bezkonkurenčně vedou (Cheng, 2010).

Podle WHO (2014) se průměr zkonsumovaných alkoholických nápojů (u lidí od patnácti let) za rok 2010 rovnal 6.2 litrům čistého alkoholu na osobu, přepočteno na *13.5 gramů čistého alkoholu denně*. Obecně také platí, že čím bohatší stát, tím více alkoholu jeho obyvatelé spotřebují. Téměř 6 % úmrtí (nepředstavitelné 3.3 miliony lidí) z celého světa bylo v 2012 spojeno s požitím alkoholických nápojů.

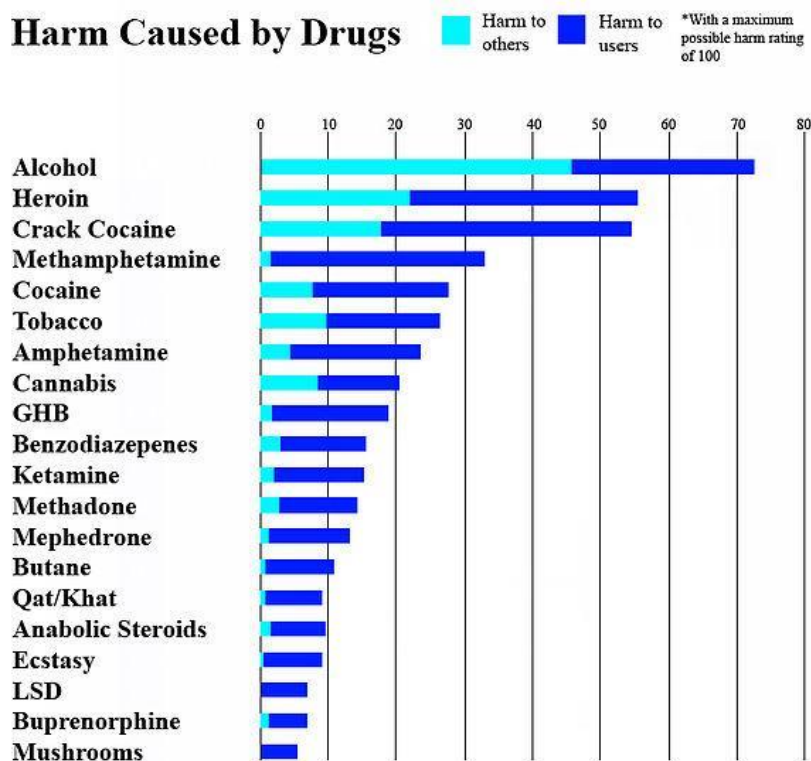
Mnohé státy se sice snaží proti hrozbě alkoholismu a přidružených problémů bojovat např. snížením tolerance koncentrace alkoholu v krvi pro řízení apod., ale stále tomuto tématu není obecně věnováno dost pozornosti.

ALE TVRDÉ DROGY JSOU PŘECE NELEGÁLNÍ

Zajímavou studii provedli Nutt, King, Saulsbury, & Blakemore (2007), které napadlo polemizovat s mezinárodně přijímaným rozdělením drog na legální a nelegální. Problém těchto klasifikačních systémů vidí v netransparentnosti metod a procesů, pomocí kterých vznikly – často vůbec nestojí na vědeckém základu, a to pochopitelně ubírá na důvěryhodnosti. Titul nejnebezpečnější drogy v hodnocení odborníků získal heroin, dále v pořadí kokain, barbituráty, metadon, a na pátém místě (z celkových dvaceti látek) se umístil alkohol.

Novější výzkum (Nutt, King, & Phillips, 2010), ve kterém členové Scientific Committee on Drugs a další specialisté hodnotili dvacet drog podle šestnácti kritérií, nabízí taktéž velmi zajímavé výsledky:

Harm Caused by Drugs



Adapted from "Drug harms in the UK: a multi-criteria decision analysis", by David Nutt, Leslie King and Lawrence Phillips, on behalf of the Independent Scientific Committee on Drugs. The Lancet.

obr. 2 - výsledky studie z roku 2007 – újma způsobená drogami

Tmavě modrá v grafu zobrazuje „nebezpečí pro uživatele drogy“, světle modrá pak „ohrožení ostatních lidí“. Nejméně skórovaly halucinogeny (houbičky, LSD) a buprenorfín (používaný např. při léčbě závislosti na opiátech nebo k úlevě od chronických bolestí). V těsném závěsu pak nevelkou hrozbu představují anabolické steroidy, extáze (MDMA) nebo tropická rostlina khat... a postupně dojdeme až k prvnímu místu, tedy nejvyššímu součtu obou kritérií, které získal... právě alkohol. S náskokem v kategorii „ohrožení ostatních“ tak výrazně předběhl i „strašáky“ jako kokain nebo heroin.

Jsou to výsledky, které by mohly (a dle mého názoru měly) být inspirací vládám napříč zeměkoulí. Problém nečiní občasní „uživatelé“ alkoholu – sklenička či dvě na výjimečné oslavě „nikoho nezabije“. Avšak tomu, že závislost na této látce dnes představuje široce rozšířený fenomén – ať už v podobě „binge drinking“ (nárazové opíjení se) nebo „klasického“ alkoholismu, bychom měli věnovat daleko větší pozornost.

Zdroje:

- Alkoholy. (n.d.) In Wikipedia. Retrieved February 21, 2018, from <https://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholy>
- Gately, I. (2008). *Drink: A Cultural History of Alcohol*. New York, NY: Penguin Group (USA).
- George, A. (1999). *The Epic of Gilgamesh*. London, UK: Penguin Books.
- Cheng, M. (2010, November 1). Alcohol more dangerous than heroine, cocaine, study finds. *NBC News*. Retrieved from <http://www.nbcnews.com/id/39938704/ns/health-addictions/t/alcohol-more-dangerous-heroin-cocaine-study-finds/#.Wh7p8DdrzMW>
- Nutt, D. J., King, L. A., & Phillips, L. D. (2010). Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis [Online]. *The Lancet*, 376(9752), 1558-1565. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61462-6](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61462-6)
- Nutt, D., King, L. A., Saulsbury, W., & Blakemore, C. (2007). Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse [Online]. *The Lancet*, 369(9566), 1047-1053. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60464-4](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60464-4)
- Olsen, R. W., Hanchar, H. J., Meera, P., & Wallner, M. (2007). GABAA receptor subtypes: the “one glass of wine” receptors [Online]. *Alcohol*, 41(3), 201-209. <http://doi.org/10.1016/j.alcohol.2007.04.006>
- Serrels, G. N. (2017, July 07). Is Alcohol A Stimulant Or Depressant? Retrieved February 21, 2018, from <https://www.addictshelpline.com/is-alcohol-a-stimulant-or-depressant/>
- World Health Organization (2014). Global status report on alcohol and health 2014. Retrieved February 21, 2018, from http://www.who.int/entity/substance_abuse/publications/alcohol_2014/en/

Autor obrázku:

obr. 0 - <https://www.someecards.com/usercards/viewcard/happy-socially-acceptable-alcohol-poisoning-day-41867/>

obr. 1 - <https://healthxxsite.wordpress.com/2017/01/03/6-effective-home-remedies-for-quitting-alcohol/>

obr. 2 - <https://www.slideshare.net/causethatshowiroll/group-5-drug-abuse>