

1

Obsahuje půllitr piva nějaké drogy?

A. Ano

B. Ne



Drogy mohou ovlivnit emoce, chování a vnímání.

1

Všechny drogy ovlivňují náš duševní život, např. tím, že svým působením na mozek dokáží měnit naše emoce, myšlení a percepci. Pod jejich vlivem je člověk v jiném a nezvyklém stavu vědomí: to, co vidíte, cítíte nebo myslíte, je nové a neznámé. V tomto stavu se všechno může zdát nové, barevnější, tmavější, šťastnější, smutnější, intenzivnější, nebo prostě neznámé a děsivé.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A

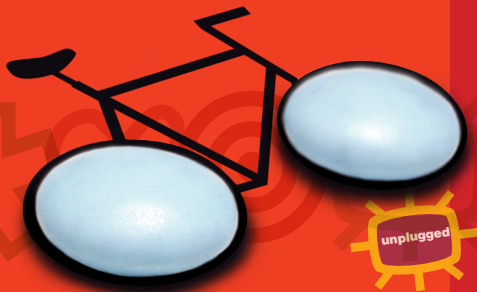


2

Je bezpečné jezdit na kole, když si vezmeš jen jednu pilulku z balení prášků na spaní?

A. Ano

B. Ne



Nebezpečí nebo rizika užívání drog.

2

Všechny drogy mají řadu negativních účinků na tělo i myšlení. Proto je rizikové každé jejich užití (i jenom na zkoušku). Může např. dojít k alergické reakci. Jedním z největších rizik je nebezpečí vzniku závislosti.

Tip pro diskusi: Všechny drogy mají jak účinky požadované, tak i účinky vedlejší.



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



3

Když se mi po jednom pivu nezlepší nálada, zlepší se mi, když si dám další?

A. Ano

B. Ne



**3**

Čím větší dávka drogy, tím větší jsou účinky.

Neznamená to ale, že se po větší dávce budeš cítit lépe. Pokud máš pocit, že jsi po vypití dvou piv vtipný a zábavný, neznamená to, že se po pěti pivech budeš cítit ještě vtipnější a pobavenější. Po takovém množství ti obvykle jen začne být špatně. S ostatními drogami je to stejné.



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



unplugged

4

Cítíš se smutně. Je pravda, že by ses cítil/a lépe, kdyby sis dal/a extázi?

A. Ano

B. Ne




**4**

Drogy nepůsobí na všechny stejně.

V účincích drog jsou obrovské rozdíly. Jestli se po konkrétní droze budeš cítit velmi dobře, nebo špatně, závisí na mnoha okolnostech. Může to např. záležet na způsobu užití, na tom, jak ses cítil před užitím, na lidech kolem, fyzické kondici v době užití atd.



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



unplugged

5

Jeden z následujících výroků není pravdivý. Který?

- A. Dívky se opijí menším množstvím alkoholu než chlapci.
- B. Chlapci obvykle pijí více než dívky.
- C. Chlapci mohou pít více než dívky.



Drogy jsou pro dívky nebezpečnější než pro chlapce.

5

Mladí lidé jsou obecně více ohroženi užíváním drog, protože jsou jejich těla a mozek ještě ve vývoji, a tak jsou citlivější. Dívky mohou být drogami ovlivněny více kvůli své tělesné konstituci (obvykle váží méně a mají v těle méně vody než chlapci) a mohou zažívat intenzivnější negativní účinky drog: po stejném množství alkoholu mívají ženy v krvi o dvacet procent více alkoholu než muži.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C



6

Pouze jedno z následujících tvrzení je pravdivé. Které?

- A. Když bere prášky na spaní moje máma, můžu je brát i já.
- B. Máma by měla brát prášky na spaní pouze pod přísnou lékařskou kontrolou.
- C. Pokud se máma po prášcích na spaní cítí dobře, tak nemůžou mít žádné negativní účinky.



Drogy se také používají jako léky pro léčbu nemocí.

Mnohé drogy se používaly a používají pro léčbu nemocí. Kvůli jejich silným a nebezpečným vedlejším účinkům je lékaři používají pouze pro velmi vážné nemoci a ještě s velkou rozvahou. Jejich předepisování je hodně kontrolováno.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



7

Zahřeje ti kouření cigarety ruce?

A. Ano

B. Ne

unplugged

Zužování cév následkem užití nikotinu má mnoho nepříjemných následků.

7

Nikotin obsažený v tabákových cigaretách a tabákových výrobcích poměrně rychle způsobuje zúžení cév. Velmi mírně zrychluje srdeční tep, což kuřákům může ze začátku připadat příjemné. Způsobuje ale také snižování teploty končetin: prsty a nohy snadněji prochladnou, protože cévy v nich jsou zúžené a neprokrvují se.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



8

Platí, že většina kuřáků nikdy nepřestane kouřit?

A. Ano

B. Ne

unplugged

Téměř všichni kuřáci po nějaké době přestanou kouřit.

Mnoho mladých lidí kouří pouze po krátkou dobu, to již na ně nemá takové účinky, jak si mysleli. Kuřáci také přestávají kouřit kvůli finančním nákladům a negativním následkům na sportovní výkony, na vzhled a samozřejmě i na zdraví. Dospělí kuřáci, a to i ti, kteří se o to již několikrát neúspěšně pokusili, dříve nebo později přestávají kouřit, protože se z jejich závislosti stává skutečná nemoc.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



9

**Vede kouření v
dlouhodobých důsledcích
k hubnutí?**

- A. Ano
- B. Ne

unplugged

Kouření vede k tloustnutí.

Nikotin obsažený v tabáku stejně jako všechny ostatní drogy ovlivňuje některé části mozku. Nikotin vyvolává malé změny v mozkových buňkách, které přenášejí pocit hladu, chuti nebo čichové podněty. Když ale přestanete kouřit, jejich negativní účinek se ještě zvýší a jíte mnohem více, a tak nehubnete, ale naopak tloustnete.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



10

Po kouření cigaret bledne pleť a vytvářejí se větší póry a nečistoty. Je to pravda nebo lež?

- A. Pravda**
- B. Lež**

unplugged



10

Kouření rozhodně negativně ovlivňuje hladkost pleti.

Snížením krevního oběhu dochází k degeneraci pleti. V porovnání s nekuřáky mívají kuřáci bledší a šedší pleť. Dříve se u nich vytvářejí vrásky.



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A



unplugged

11

Na některých zahraničních kosmetických klinikách se ani nezahajuje léčba kuřáků, protože se jim v důsledku užívání tabáku špatně hojí rány: pravda nebo lež?

A. Pravda

B. Lež



Kouření zpomaluje hojení ran.

Způsobuje to nikotin, a to i ten obsažený v nikotinových žvýkačkách a náplastech. Není to nic zanedbatelného: v některých zemích, mají plastičtí chirurgové pravidlo nezahajovat léčbu kuřáků, protože se při hojení nikdy nedosahuje požadované kvality!

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A

unplugged

12

Jaká je správná odpověď na otázku o účinnosti kouření marihuany?

- A. Je možné, že se ti ten účinek nebude líbit.**
- B. Je možné, že účinek bude méně zajímavý, než čekáš.**
- C. Je možné, že nepocítíš vůbec žádný účinek.**



unplugged

Správně jsou z určité části všechny odpovědi,

protože účinky konopí (marihuany) jsou často přeháněny. Skutečnost je taková, že odpověď C (necítím žádný účinek) platí pro velkou část lidí. Vnímaný účinek závisí do značné míry na osobnostních a situačních faktorech. Negativní následky, které nejsou vidět a které uživatel nepocituje, ale přesto mohou nastat.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: All



13

Pouze jeden z následujících výroků je pravdivý. Který?

- A. Když kouřím cigarety jen o víkendech, neriskuji, že si na nich vytvořím závislost.
- B. Dospívající člověk si může vytvořit závislost na nikotinu i tehdy, když kouří jen několik cigaret týdně.
- C. Žvýkání nebo šňupání tabáku nevede ke vzniku závislosti na nikotinu.



Všechny drogy jsou návykové.

Neexistuje žádná droga, „na které nevzniká závislost“. Riziko závislosti je přítomno u všech drog. Je vyšší u drog, které se užívají injekčně, kouří nebo šňupají, protože se dostávají do mozku velmi rychle a intenzivně. Tyto účinky ale trvají jen krátce, proto chceme tu zkušenost zažít znovu a snadno můžeme ztratit kontrolu.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



14

Jedno z následujících tvrzení není pravdivé. Které?

- A. Mladí lidé užívají marihuanu, aby dosáhli lepších výsledků v testech manuální zručnosti.
- B. Mladí lidé pijí na večírcích alkohol, protože si myslí, že jim to pomáhá překonat ostych.
- C. Mladí lidé obvykle kouří, protože chtějí být součástí skupiny, ve které se kouří.

unplugged

Proč mladí lidé zkouší drogy?

14

K vyzkoušení drogy může vést mnoho důvodů, např. zvědavost, touha překročit své limity, být rebelem nebo touha být alternativní (jiný). Existují i vnitřní důvody, např. přesvědčení, že drogy pomáhají řešit problémy nebo na ně zapomenout a že po nich bude člověk sebevědomější.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A



15

Jedno z následujících tvrzení je nepravdivé. Které?

- A. Kvůli pití alkoholu se na tebe kamarádi nebudou moci tak spolehnout
- B. Po kouření budeš páchnout.
- C. Kdo pije hodně, bývá oblíbený a obdivovaný.



Lidi tě nebudou mít raději, když budeš užívat drogy.

Lidé, kteří jsou ochotni riskovat, bývají okolím obvykle obdivováni jen po krátkou dobu. V dlouhodobé perspektivě bývají nejoblíbenějšími ti, kteří zvládají svůj život. A to není typická vlastnost uživatelů drog.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C



16

Jedno z následujících tvrzení je nepravdivé. Které?

- A. Druhý den po pití alkoholu napíšeš lépe písemku.**
- B. Druhý den po pití alkoholu má člověk horší tělesnou rovnováhu a vedení pohybů (např. při jízdě do školy na kole).**
- C. Druhý den po pití alkoholu má člověk horší schopnost rychle se rozhodovat (např. při práci ve třídě).**



Drogy nepomáhají řešit problémy.

16

Při užívání drog se může stát, že člověk na krátkou dobu zapomene na své trápení a problémy. Problémy ale zůstávají nevyřešeny. Užívání drog povede i k dalším problémům, protože drogy mají silné, nechtěné účinky a jejich užívání někdy může vést k právním důsledkům.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A



17

Pouze jedno z následujících tvrzení je pravdivé. Které?

- A. Inhalování výparů z barvy mi nezpůsobí žádnou tělesnou újmu.
- B. Po inhalování plynu ze zapalovače se mi zlepší nálada, aniž by se mi poškozoval mozek.
- C. Inhalování výparů z barvy, plynu nebo lepidla způsobuje poškození mozku i těla.



Inhalovat výpary z barvy, lepidla nebo plynu je nebezpečné.

Tyto látky jsou jedovaté a jejich inhalování může vyvolat poškození mozku i těla (např. plic). Inhalování těchto látek navíc vyvolává stav podobný opilosti, což zvyšuje riziko nehod.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C



18

Jezdit po inhalování výparů
barvy na motorce je bezpečné.
Je to pravda, nebo lež?

- A. Pravda
- B. Lež

unplugged

Těkavé látky jako plyn, lepidlo nebo odstraňovače nátěrů jsou také drogy.

Jsou to opravdu drogy, protože ovlivňují emoce, vnímání, myšlení i úsudek a uživatelé si na ně mohou vytvořit návyk.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



19

Který z následujících nápojů je nejzdravější, když máš žízeň?

- A. Minerálka**
- B. Pivo**
- C. Alkoholický koktejl**



unplugged



19

Alkohol není vhodný pro hašení žízně.

Alkohol dehydruje organismus (tzn. odvádí vodu z těla). Proto je nesmírně nebezpečné pít alkohol společně s extází nebo pervitinem (amfetaminovými drogami). Zvyšuje se tak riziko přehřátí organismu. Aby se těmto účinkům zabránilo, doporučuje se pít před konzumací alkoholu, během ní i po ní co nejvíce nealkoholických nápojů (nejlépe minerální vody).



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A



unplugged

20

Je pravda, že čím více jíte, tím více můžete vypít, aniž byste se opili?

A. Pravda

B. Lež





20

Ani s dostatečně plným žaludkem nelze vypít velké množství alkoholu a neopít se.

S prázdným žaludkem jsou účinky alkoholu skutečně intenzivnější a nastupují rychleji. Abyste se neopili rychle, měli byste před pitím alkoholu něco sníst. Alkohol ale opíjí vždy (někdo se opije po jedné či dvou sklenkách, někdo po více).



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



unplugged

21

Michal po včerejší party, kde toho vypil hodně, spal osm hodin. Jaká je pravděpodobnost, že bude schopen jít do školy a udělat test z matematiky? Vyberte správnou odpověď.

- A. Vyšší než obvykle
- B. Jako vždy
- C. Nižší než obvykle



unplugged



21

Po vypití přílišného množství alkoholu večer není možno se vyspat a druhý den být fit.

Po pití alkoholu je fyzický výkon horší i druhý den. Alkohol navíc ruší část spánku, kdy si člověk nejvíce odpočine – fázi snění – a výsledkem je, že druhý den má snížené schopnosti.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C



unplugged

22

Ondra si stěžuje, že musí za pití utrácet stále víc, aby ucítil účinky alkoholu. Proč? Vyberte nejpravděpodobnější odpověď.

- A. Barman mu do pití přidává vodu.
- B. Zvýšily se ceny.
- C. Vytvořil si toleranci (jeho obvyklá dávka alkoholu už mu nestačí, aby dosáhl stejných účinků jako dříve).





22

Na pití si lze rychle zvyknout.

Tolerance na alkohol se zvyšuje, takže např. potřebujeme stále více alkoholu, abychom dosáhli stejného účinku a opili se. Znamená to, že do našeho těla (především do jater) se dostane větší množství alkoholu, a tak se také zvyšuje pravděpodobnost poškození.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C



unplugged

23

Jana jde na večírek a doufá, že si tam někoho najde. Co se jí asi stane, když vypije hodně alkoholu? Vyber jednu odpověď.

- A. Začne se chovat agresivněji.
- B. Bude jí špatně a bude páchnout.
- C. Bude ta nejatraktivnější ze všech a každý s ní bude chtít chodit.





23

Pítí nezvyšuje šance, že s někým začneme chodit.

Může se stát, že po alkoholu někdo dostane větší odvalu a bude asertivnější při flirtování. Když se chceme seznámit s dalšími lidmi je důležité reagovat na druhou osobu a rozeznávat, jak se cítí. Alkohol nám ovlivňuje citění a myšlení, a tak se může snadno stát, že budeme jednat příliš rychle a dotkneme se něčích citů. Další důležitá věc je to, že po vypití hodně alkoholu člověk silně zapáchá. A to nemusí být pro každého zrovna nejpříjemnější ...

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



unplugged

24

**Je lepší pít alkoholové koktejly
spíše než pivo, protože můžeš vypít
víc a neopiješ se.
Je to pravda, nebo lež?**

A. Pravda

B. Lež



unplugged



24

**Pít alkoholové koktejly
(míchané nápoje
s alkoholem a sladkým
nealkoholickým nápojem)
není bezpečnější.**

Alkoholové koktejly obsahují stejné množství alkoholu jako třeba pivo. Jejich sladkou chutí se navíc maskuje chuť alkoholu, což může vést k tomu, že se toho vypije příliš, aniž by si člověk všiml, že vlastně pije alkohol.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



unplugged

25

Eva říká, že se neopije, když si přidá do alkoholického nápoje pomerančový džus. Má pravdu?

A. Ano

B. Ne

unplugged



25

Mícháním (ředěním) nápojů se množství alkoholu nemění.

Množství čistého alkoholu zůstává stejné, i když si do sklenice přidáme džus, vodu nebo led. Při pití alkoholu se ale doporučuje pít co nejvíce džusu nebo vody, protože chrání před tzv. kocovinou.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



unplugged

26

**Jeden z následujících výroků je nepravdivý. Který?
Když máš po vypití přílišného množství alkoholu kocovinu, budeš mít:**

- A. bolest hlavy.**
- B. svědění v rukách.**
- C. potíže soustředit se.**

unplugged



26

Kocovina je následkem vypití přílišného množství alkoholu.

Je to známka intoxikace (přítomnosti drogy v těle) a dehydratace (nedostatek vody v těle) organismu a obvykle nastává druhý den po pití. Při kocovině je běžná bolest hlavy, únava, zvadlost a potíže se soustředěním.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



unplugged

27

Která z následujících situací asi nastane, když se opiješ na párty? Vyber jednu odpověď:

- A. Staneš se vůdcem skupiny.
- B. Zvýšíš si pravděpodobnost, že budeš vypadat směšně.
- C. Tvůj kluk nebo holka si tě bude vážit.





27

Další lidé tě nebudou mít raději, když budeš pít alkohol.

Je možné, že budeš mít pocit, že po alkoholu máš více odvahy, a proto budeš snadněji navazovat kontakty. Alkohol ale vede ke ztrátě kontroly nad situací a tebou samotným a existuje velké riziko, že z tebe ostatní nebudou mít dobrý pocit.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĚ: B



unplugged

Které z následujících znamení nejpravděpodobněji ukazuje na to, že jsem na konopí závislý?

- A. Červené oči.
- B. Špatné spaní.
- C. Neustálá potřeba být „zhulený“, aby se člověk cítil dobře.

Na hašiši i marihuaně je možné si vytvořit závislost.

ANO, je. Pokud užíváte konopí, abyste si odpočinuli, cítili se šťastní, aby se vám líbila hudba nebo abyste byli dohromady s ostatními lidmi, tak jste na cestě ke vzniku závislosti. Následky psychické závislosti se projevují v řadě oblastí života. Závislý člověk potřebuje v každém případě pomoc a poradenství.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C





29



Který z následujících výroků je pravdivý?

- A. Vykouřit jeden joint je méně nebezpečné než vykouřit jednu tabákovou cigaretu.
- B. Kouření cigaret a jointů spolu často souvisí.
- C. Vykouřit jednu cigaretu je stejně škodlivé jako vykouřit joint.



unplugged

Pro tělo je škodlivé kouřit hašiš, konopí i tabákové cigarety.

Kouř z konopí (smíchaného s tabákem) se obvykle inhaluje hlouběji a drží v plicích déle než kouř z cigarety, a tak jsou škody spojené s vykouřením tří až pěti cigaret. Většina kuřáků konopí zároveň kouří cigarety, a tak se škody ještě zvyšují.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C





30

Rosta říká: „Dnes mi nic nejde. Možná by to zlepšil joint...?“ Který z následujících lidí mu radí dobře?

- A. Matěj: No jasně! Zapomeneš na všechno!**
- B. Lukáš: Co to říkáš! Bude to jen horší: zhorší to tvé špatné pocity!**
- C. Tomáš: A co takhle dát si panáka?**





30

Konopí ti nezmění náladu, když se necítíš dobře.

Užíváním konopí problémy nelze řešit, jenom na ně na několik hodin zapomeněš. Dále je velmi pravděpodobné, že případné potíže se ještě zvýší, protože zintenzivňuje emoce a nemění negativní emoce na pozitivní. Lidé, kteří se cítí smutně nebo úzkostlivě nebo mají duševní problémy, by konopí neměli užívat. Je zde riziko, že konopí zvýší duševní problémy, které následně mohou vypuknout v plné síle.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



Pouze jedno z následujících tvrzení je pravdivé. Které?

- A. Se všemi lidmi, kteří kouří hašiš, se lépe navazují kontakty.
- B. Všichni lidé, kteří užívají hašiš, jsou svobodní a mírumilovní.
- C. Kouření hašiše může uspíšit vznik duševního onemocnění.



31

Užíváním konopí nezvýšíš svou atraktivitu ve skupině.

Pokud skupina považuje užívání konopí za „nutnost“, může se stát, že budeš akceptován pouze tehdy, když je budeš užívat. Objevuje se ale otázka, zdali stojí za to být součástí takové skupiny, ve které k tomu, aby ses v ní cítil pohodlně, musíš být v rauši. Kromě toho má konopí ten účinek, že se začneš soustřeďovat na sebe a nebudeš mít příliš výrazný zájem o ostatní. U lidí, kteří jsou náchylní pro vznik duševního onemocnění, je může kouření hašiše nebo marihuany spustit.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C



32

Tvůj nejlepší kamarád se necítí dobře a pravděpodobně halucinuje. Víš, že si dal marihuanový koláček. Co se mu s největší pravděpodobností stalo?

- A. Je intoxikovaný a neprodleně potřebuje pomoc.**
- B. Při výrobě koláčků asi nebyla použita čerstvá vejčka.**

unplugged



32

Jíst a pít konopí může být nebezpečnější než ho kouřit.

Při pití a požívání konopí se účinky sice dostávají se zpožděním (přibližně po hodině), jsou ale silnější a trvají déle než při kouření. Perorální konzumace častěji vyvolává halucinace.



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A



unplugged

33

Sylvie je zklamaná, protože její přítel nepřišel na party. Tak se rozhodne, že si dá pilulku extáze. Co z následujícího se pravděpodobně stane?

- A. Na chvíli se jí asi podaří nemyslet na svého přítele, ale možná že se natruc a pod vlivem extáze pak bude chovat tak, že toho druhý den ráno bude litovat.
- B. Začne být tak geniální, že se stane královnou večírku.
- C. Celou noc prokašle.



Důvody, proč se vyhýbat extázi.

Každé chování navozené umělým způsobem je spojeno s riziky: zkusit uměle navodit emoční stav, který člověk nikdy před tím necítil, je nebezpečná hra s tělem a duší. Pocit štěstí navíc trvá jen po dobu, kdy droga účinkuje. Po několika hodinách se uživatel cítí mizerně: celé hodiny je potom vyčerpaný a smutný a několik dní v mírné depresi.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A



Jaký účinek by na tebe měla extáze?

- A. Sníží se tvoje kontrola nad sebou a změní se kontakt s ostatními lidmi.
- B. Cítíš se příjemně unavený a snadno zaměřuješ pozornost na různé situace okolo sebe.
- C. Cítíš se v klidu a pohodě.

Po tanečních drogách si myslíš, že vypadáš jinak než ve skutečnosti.

Mnoho uživatelů tanečních drog si myslí, že pod vlivem extáze mají – obklopeni hudbou a tancem – vřelý a intenzivní kontakt s ostatními lidmi. Jiní lidé ale zažívají podobné účinky i tehdy, když jsou „jen“ pod vlivem hudby a tance. Rozdíl je v tom, že neztrácejí kontrolu nad sebou a nad svými kontakty s ostatními. Mladí milovníci hudby, kteří neužívají taneční drogy, nechtějí ztratit kontrolu.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A



35

Na extázi nebo amfetaminové drogy si není možno vytvořit závislost, pokud je užíváš pouze o víkendech. Je to pravda, nebo lež?

A. Pravda

B. Lež

unplugged



Na tzv. taneční drogy si je možno vytvořit závislost.

Po častém užívání tanečních drog začnou požadované účinky (cítit se dobře a fit) časem slábnout. Zvyšování dávky nevede ke snížení pocitu únavy a smutku.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



36

Jen jedno z následujících tvrzení je pravdivé. Které?

- A. Užívání kokainu pomáhá při hubnutí.**
- B. Užívání kokainu povede k přibírání na váze.**
- C: Užívání kokainu váhu pravděpodobně neovlivní.**



Užíváním kokainu nezhubnete.

Kokain má pouze ten účinek, že při rauši sníží pocit hladu. Znamená to, že po tu dobu pravděpodobně nebudíš jíst nic, ale je velmi pravděpodobné, že se najíš později (např. po hodině), protože se budeš cítit velmi smutně (a proto si možná dáš hlavně něco sladkého nebo tučného).

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



37

Co se stane Tomášovi, když si dá kokain?

- A. Začne vést geniální konverzaci.
- B. Bude rychle a nesrozumitelně mluvit.
- C. Jeho přátelé uslyší hodně záhadného žvanění.



Kokain nezvyšuje atraktivitu.

Po požití kokainu zažíváš silné puzení mluvit a tak ti připadá, že jsi pak společenštější a zajímavější. Ostatním to ale spíš než atraktivní konverzace připadá jako žvanění. Kokain navíc způsobuje dlouhotrvající rýmu a silné pocení – což ničí „sexy image“.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: C



Které z následujících tvrzení je pravdivé?

- A. Občasné užívání kokainu nevyvolává závislost.
- B. Užívání kokainu zvyšuje akademický výkon.
- C. Po užití kokainu se dlouho cítíš silný a klidný.
- D. Pravdivé není žádné z výše uvedených tvrzení.

Na kokain je možné si navyknout.

Na kokain je možné si vytvořit závislost, především protože se po rauši cítíš tak špatně, že si tu drogu chceš dát okamžitě znovu, aby ses znovu cítil silný a sebevědomý.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: D



39

Které z následujících tvrzení není pravdivé?

- A. Po užití kokainu se cítíš agresivně.
- B. Kokain ulevuje od bolesti hlavy.
- C. Po užití kokainu máš větší tendenci riskovat, např. jezdit velmi rychle autem.

Účinky užívání kokainu.

Kokain velmi rychle vyvolává intenzivní euforický pocit. Uživatel se cítí velmi bdělý, vitální a cítí nutkání pohybovat se. Myšlenky se mu honí rychle hlavou a někdy hodně mluví a říká nesmysly. Cítí se nadměrně asertivní a odhodlaný riskovat a někdy se může začít chovat velmi bezmyšlenkovitě a agresivně. Patří sem i nebezpečí podceňování reálných rizik. Při kokainovém rauši necítíš hlad, žízeň ani únavu. Po odeznění účinků kokainu (přibližně po hodině) se delší dobu cítíš smutně, napjatě nebo úzkostlivě a máš nutkání si ho dát znovu.

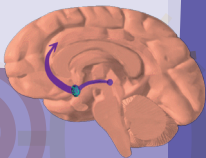
SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



40

Pouze jeden z následujících výroků je pravdivý. Který?

- A. Užívání kokainu je způsob, jak jednoduše udělat zkoušky.
- B. Užívání kokainu zvyšuje soustředění.
- C. Po užití kokainu se těžko kontrolují myšlenky.



40

Akademický výkon užíváním kokainu nelze zlepšit.

Užívání kokainu způsobuje ztrátu kontroly nad tvým myšlením. Kromě toho pod jeho vlivem máš o sobě falešné představy: myslíš, si, že leccemu rozumíš lépe, ale není to pravda.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



41

Které z následujících tvrzení je pravdivé?

- A. Závislost na heroinu se vytváří velmi rychle.
- B. Závislost na heroinu se vytváří až několik let.
- C. Závislost na heroinu se vytváří pouze u lidí, kteří již mají nějaké psychické problémy.

unplugged



41

Heroin je vysoce návyková droga.

ANO, je. Pravidelné užívání heroinu již po krátké době vyvolává jak psychickou, tak fyzickou závislost. Znamená to, že se uživatel bez něj cítí špatně (bolí ho celé tělo, nemůže spát, je nervózní, neklidný a slabý) a pociťuje neodolatelnou touhu znovu užít drogu. Lidé závislí na heroinu se o sebe obvykle nejsou schopni postarat a nezajímá je nic jiného než heroin.



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A

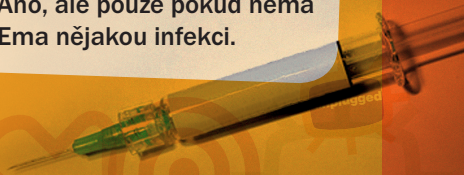


unplugged

42

Mikuláš řekl Emě, aby si nepíchala heroin a raději ho šňupala, protože je to méně nebezpečné pro zdraví. Má mu Ema věřit? Vyberte správnou odpověď.

- A. Ano
- B. Ne
- C. Ano, ale pouze pokud nemá Ema nějakou infekci.





42

Kouřit nebo šňupat heroin není méně nebezpečné.

Heroin je rizikové kouřit, šňupat i užívat injekčně. Je to nebezpečné jak pro fyzické zdraví, tak pro zdraví duševní. Pravidelné užívání heroinu vyvolává závislost a zkoušet tuto drogu je velmi riskantní.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: B



unplugged

Dvě z následujících tvrzení nejsou pravdivá. Která?

- A. Heroin vyvolává stav euforie.
- B. Heroin vyvolává smutek.
- C. Po heroinu nejde předvídat, jak budeš reagovat.
- D. Po užití heroinu je člověk hovornější.



43

Jak se cítíte po užití heroinu?

Heroin uklidňuje pocity a veškeré reakce (zpomalení mluvení a myšlení). Uživatelé heroinu se izolují a nejeví velký zájem o jiné lidi nebo témata.



SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ: A & D



unplugged