



Autoři: prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., PhDr. Ladislav Csémy

Recenze: PhDr. Eva Dragomirecká, Ph.D.

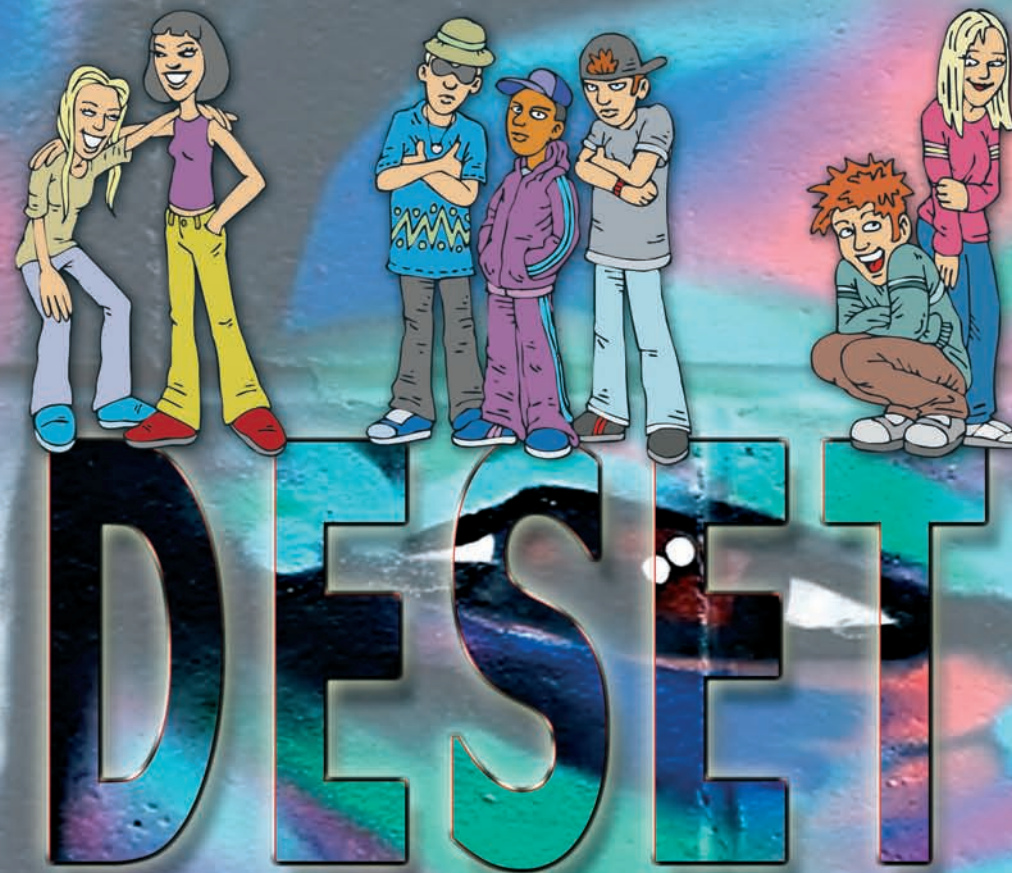
Grafická úprava: © ALFILE design

Odpovědná redaktorka: Renata Beranová

Vydal: Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10 v rámci dotačního programu MZ Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2008, název projektu „Rozvoj programu škola podporující zdraví v ČR“, č. projektu 9942

1. vydání, Praha 2007, 2. vydání, Praha 2008

© Státní zdravotní ústav  
NEPRODEJNÉ



**DOBRÝCH DŮVODŮ,  
PROČ ŽÍT BEZ DROG**

## 1. LEPŠÍ ZDRAVÍ



Drogy, ať přijímané kouřením nebo injekčně, zvyšují riziko nemocí a snižují imunitu organismu. U lidí, kteří berou drogy, se častěji vyskytují chronická onemocnění, jako např. nádory, žloutenky, AIDS, oslabení celkové odolnosti nebo kožní nemoci. Alkohol a drogy navíc zvyšují riziko úrazu, dopravní nehody nebo násilného konfliktu se zdravotními následky.

## 2. VÍCE SVOBODY

Svobodné rozhodování o svém chování je u lidí navyklých na drogu značně omezené. Stálá potřeba drogy je odvádí od zájmů a koníčků, sportu a zábavy, i od každodenních studijních nebo pracovních povinností. Pro mnoho závislých mladých lidí je život s drogou životem v nesvobodě, aniž si to dovedou přiznat.



## 3. VÍCE DUŠEVNÍ POHODY

Drogy vedou k poruchám duševního zdraví. Tyto poruchy mohou být přechodné po dobu, kdy je člověk pod vlivem drog. Někdy ale duševní potíže přetrvávají mnohem déle, nebo dokonce mají trvalý charakter.

## 4. VÍCE SPOKOJENOSTI VE VZTAZÍCH K RODINĚ A PŘÁTELŮM

Lidé, kteří neberou drogy a nezneužívají alkohol, mají lepší vztahy s rodiči a přáteli. Projevují se jako samostatnější, nezávislejší a odpovědnější. V partnerských vztazích jsou spokojenější a šťastnější.



## 5. JASNÁ MYSL

Alkohol i jiné drogy nepříznivě ovlivňují funkce našeho mozku. Zhoršují paměť, soustředění a schopnost se učit. To platí prakticky pro všechny drogy a také pro tlumivé léky ze skupiny benzodiazepinů.

## 6. VÍCE RADOSTI Z KONÍČKŮ A ZÁJMŮ VE VOLNÉM ČASE

Ten, kdo žije bez drog, má větší možnosti rozhodovat se mezi různými dobrými způsoby trávení volného času. Může cvičit, plavat, relaxovat, jít za kulturou, starat se o zvířata atd. Závislý člověk tuto možnost svobodné volby ztrácí.



## 7. VĚTŠÍ ÚSPĚŠNOST VE ŠKOLE I V PRÁCI

Drogy zhoršují poznávací schopnosti a to má dopad na prospěch ve škole a na úroveň vzdělání. I v práci se lépe prosadí lidé zdraví a psychicky vyrovnaní. Navíc řada zaměstnavatelů u nás i v zahraničí testuje své zaměstnance na přítomnost drog. Některé testy (zejména vyšetření vlasů) dokážou odhalit drogy v těle i za velmi dlouhou dobu.

## 8. LEPŠÍ SCHOPNOST PŘEKONÁVAT PROBLÉMY

Rychle se proměňující podmínky současného života přinášejí také problémy, s nimiž se člověk musí neustále vyrovnávat. Problémy lépe vyřeší člověk, jehož mozek a psychika fungují normálně. Takový člověk se dokáže lépe uvolnit a odreagovat, umí se svěřit a poradit si. S chladnou a střízlivou hlavou se i velké problémy zvládají lépe.



## 9. VÍCE PENĚZ NA DOBRÉ VĚCI

Peníze nevydané za drogy je možno používat ke svému užitku, k prospěchu blízkých lidí nebo k jinému dobrému účelu. Je to lepší, než sloužit drogovému dealerovi.

## 10. LEPŠÍ VZHLED

Zdravý životní způsob se příznivě odráží na vnějším vzhledu. Lidé spokojení se svým vzhledem mají větší sebedůvěru, jsou optimističtější vzhledem k budoucnosti a jistější ke svému okolí. Naproti tomu lidé, kteří berou drogy, působí nezdravě, častěji se u nich objevují kožní nemoci, pobledlost a někdy i stopy po sebepoškození.



**KAŽDÝ MÁ PRÁVO ROZHODNOUT SE SÁM PRO SVOBODNÝ ŽIVOT BEZ DROG.**