

PRAVDA O

HEROÍNE

Heroína
Kôň
Feti
Herák

slovenskobezdrog.sk

PREČO BOLA VYDANÁ TÁTO BROŽÚRKA



o svete sa o drogách veľa hovorí – na uliciach, v školách, na internete a v TV. Niečo z toho je pravda, niečo zase nie.

Veľa z toho, čo ľudia o drogách počujú, pochádza od tých, ktorí ich predávajú. Polepšení drogoví díleri priznali, že by boli povedali čokoľvek, len aby iní drogy kúpili.

Nenechajte sa oklamať. Na to, aby ste sa vyhli závislosti od drog a aby ste mohli pomôcť svojim priateľom, potrebujete pravdivé fakty. To je dôvod, prečo sme pre vás pripravili túto brožúrku.

Vaša spätná väzba je pre nás veľmi dôležitá, a preto sa tešíme na vaše podnety. Môžete nás navštíviť na stránke **slovenskobezdrog.sk** a poslať nám e-mail na **info@slovenskobezdrog.sk**.

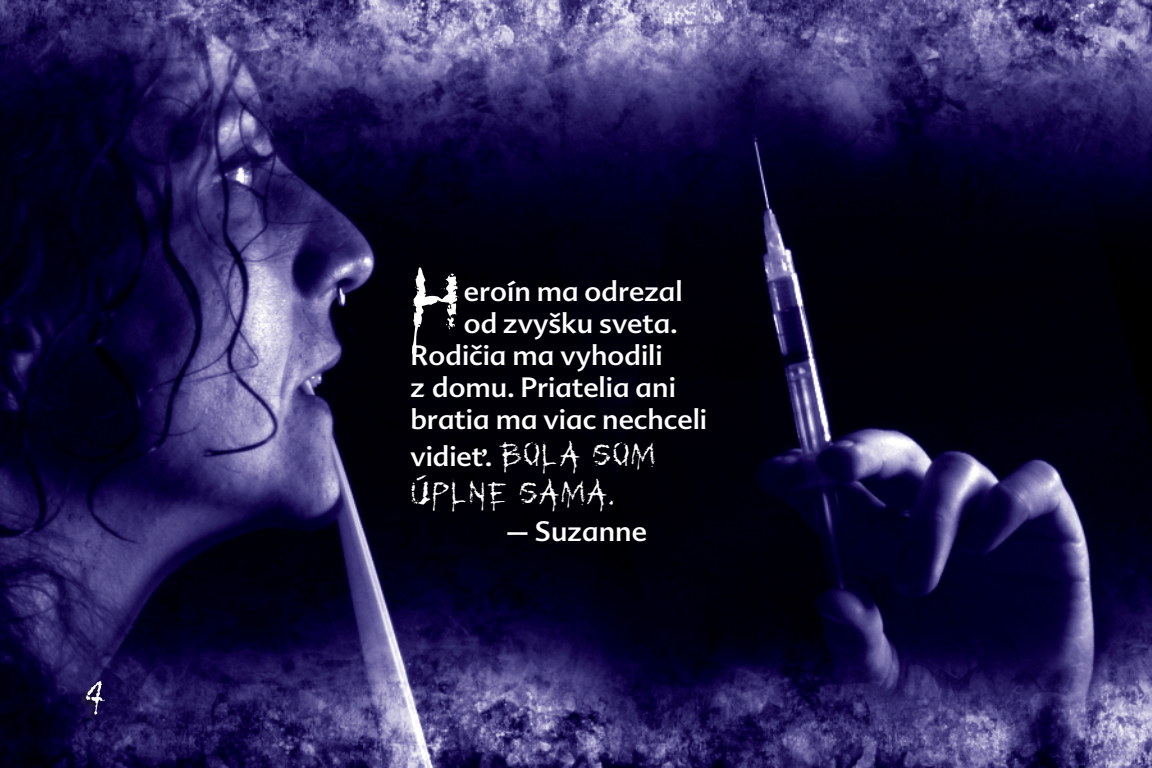
HEROÍN: ČO JE TO?

Heroín je vysoko návyková nelegálna droga. Užívajú ju milióny závislých ľudí po celom svete, ktorí nie sú schopní prekonať naliehavú potrebu brať denne túto drogu – vedia, že ak prestanú, budú čeliť hrôze sprevádzajúcej odvykanie.

Heroín (tak ako ópium a morfín) sa vyrába zo šťavy maku siateho. Mliečne, miazgovité ópium sa najprv nechá vytiect' z makovic tejto rastliny. Následne sa prečistí

a vyrobí sa morfín, ktorý sa potom rafinuje na rôzne formy heroínu.

Väčšinou sa heroín podáva injekčne, čím sa užívateľ okrem bolesti spojenej so svojim návykom vystavuje ešte ďalšiemu riziku – nebezpečenstvu nákazy AIDS alebo inou infekciou.



Heroín ma odrezal
od zvyšku sveta.
Rodičia ma vyhodili
z domu. Priatelia ani
bratia ma viac nechceli
vidieť. **BOLA SOM
ÚPLNE SAMÁ.**

— Suzanne

PŮVOD HEROÍNU

Heroín prvýkrát vyrobila v roku 1898 nemecká farmaceutická spoločnosť Bayer a uviedla ho na trh ako liek proti tuberkulóze a na morfínovú závislosť.

BLUDNÝ KRUH

V 50-tych rokoch devätnásteho storočia bola ópiová závislosť obrovským problémom Spojených štátov. „Riešením“ bolo poskytnúť závislým menej účinnú a ako sa dúfalo „nenávykovú“ náhradu – morfín. Problém morfínovej závislosti sa však čoskoro stal oveľa väčším než problém závislosti od ópia.

Aj problém s morfínom sa vyriešil ďalšou „nenávykovou“ náhradou – heroínom, ktorý, ako sa neskôr ukázalo, bol ešte návykovejší, než morfín. A s heroínovým problémom prišla hneď ďalšia „nenávyková“ náhrada – droga známa ako metadon. Prvýkrát ho vyrobili v roku 1937 nemeckí vedci, pátrajúci po chirurgickom analgetiku, následne bol exportovaný do USA a v roku 1947 dostal trhový názov „Dolofín“. Po premenovaní na metadon sa droga čoskoro začala používať ako prostriedok na liečbu heroínovej závislosti. Nanešťastie sa preukázalo, že je ešte návykovejší než heroín.

Ku koncu 90-tych rokov 20. storočia bola úmrtnosť závislých od heroínu odhadovaná ako 20-krát vyššia než úmrtnosť u zvyšku populácie.

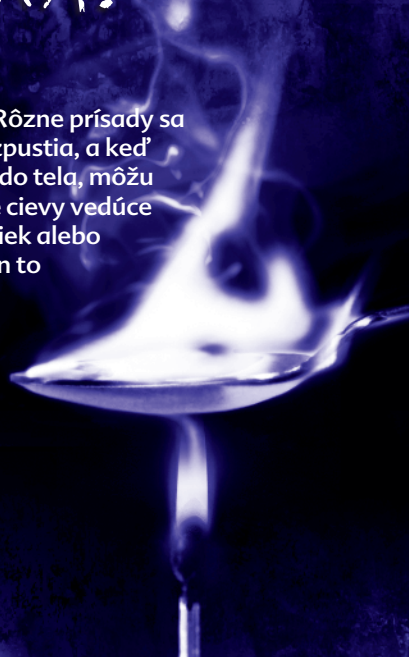
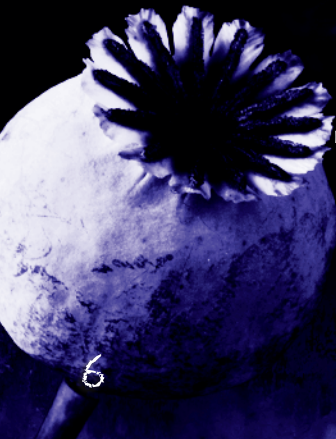


AKO HEROÍN VYZERÁ?

Y o svojej najčistejšej forme je heroín jemný biely prášok. Omnoho častejšie sa však vyskytuje ako ružovo-sivý, hnedý alebo čierny.

Sfarbenie spôsobujú prísady, ktoré sa pridávajú ako riedidlo – môže ísť napríklad o cukor, kofeín či iné látky. Pouličný heroín je niekedy „reznutý“ strychnínom (jed na potkany) alebo

inými jedmi. Rôzne prísady sa celkom nerozpustia, a keď sú vpichnuté do tela, môžu upchať krvné cievy vedúce do pľúc, obličiek alebo mozgu. Už len to môže viesť k infekcii alebo poškodeniu životne dôležitých orgánov.



Užívateľ kupujúci heroín na ulici nikdy nevie, aké silné sú dávky v konkrétnych balíčkoch. Tým sa neustále vystavuje riziku predávkovania.


Heroín si človek môže pichať, alebo ho môže fajčiť či šnupať. Pri prvej dávke droga navodí dojem „lietania“. Človek má pocit, že dokáže ľahko nadviazať akýkoľvek kontakt, že je schopný ľahko komunikovať s inými a dokonca môže zažiť pocit zvýšeného sexuálneho výkonu – nie však nadtľho.

Heroín je vysoko návykový a odvykanie extrémne bolestivé. Droga rýchlo poškodí imunitný systém a privodí svojej obeti chorobnú vyzlabnutosť a nakoniec smrť.

Slangové názvy pre

HEROÍN

- Háčko
- Hero
- Herák
- Fet
- Tovar
- Štof



Ordo dňa, keď som ho začala brať, som už neprestala. V priebehu jedného týždňa som prešla od šnupania k ihlám. V priebehu mesiaca som bola závislá a stálo ma to všetky peniaze. Predala som všetko, čo som mala a čo malo nejakú hodnotu, ale aj všetky cenné veci mojej matky. V priebehu roka som stratila všetko.

PREDALA SOM AUTO, STRATILA PRÁCU, MATKA MA VYHODILA Z DOMU, NA KARTE SOM MALA DLH 25 000 DOLÁROV a žila som v uliciach Camdenu v New Jersey. Klamala som, kradla, podvádzala.

Bola som znásilnená, bitá, prepadávaná, okrádaná, zatknutá, bez domova, chorá a zúfalá. Vedela som, že takýto život by nikto dlho nevydržal a vedela som aj to, že mi hrozí smrť. Ale aj smrť sa mi zdala lepšia ako život fetáčky. — Alison

MEDZINÁRODNÉ ŠTATISTIKY

Odhaduje sa, že 13,5 milióna ľudí na svete berie opiáty (látky podobné ópiu), z čoho 9,2 milióna berie heroín.

- V roku 2007 pochádzalo 93% svetovej produkcie heroínu z Afganistanu. (ópium je prvotná surovina, z ktorej sa vyrába heroín). Hodnota jeho celkového exportu sa odhaduje na 4 miliardy dolárov, z čoho takmer tri štvrtiny putovali priekupníkom. Zvyšná štvrtina sa ušla afganským pestovateľom ópia .

- Životnú skúsenosť s heroínom alebo opiátmi malo na Slovensku v roku 2007 podľa prieskumu Európskej školskej štúdie o alkohole a iných drogách 2% študentov vo veku 16 rokov. Podľa odhadov je na Slovensku 10 tisíc užívateľov heroínu a opiátov.

- Podľa správy Európskeho monitorovacieho centra drog a drogových závislostí z roku 2008 mali opiáty, najmä heroín, na svedomí každé piate úmrtie súvisiace s drogami v Európe.

- Podľa prieskumu Európskej školskej štúdie o alkohole a iných drogách malo v roku 2003 skúsenosť s užitím heroínu (opiátov) 10% slovenských školákov vo veku do 13 rokov!



Drogy znamenajú smrť. Ak neurobíte nič preto, aby ste sa vymanili z ich pasce, nakoniec vás zahubia. Byť drogový závislý znamená byť väzňom. Spočiatku máte dojem, že droga je vaším priateľom (možno sa zdá, že vám pomáha ujsť od vecí alebo pocitov, ktoré vás trápia). Zakrátko sa však ráno budete budieť už len s myšlienkou na drogy.

Celý deň strávite zháňaním alebo užívaním drog. Šľahnete si a popoludnie strávite v omámení. Do postele si líhate s heroínom. A žijete len preň. Ste jeho väzňom. Bez prestania tľčíte hlavou o múr, ale nikam to nevedie.

NAKONIEC SA TOTO VÄZENIE STANE VAŠIM HROBOM.

— Sabrina

OKAMŽITÁ UJMA: Medzi počiatočné účinky heroínu patrí vlna vzrušenia — „nával“. Ten je často sprevádzaný pocitom tepla na koži a suchom v ústach. K počiatočným reakciám môže patriť zvracanie a silné svrbenie.

Keď tieto prvotné účinky odznejú, nasleduje niekoľkohodinový spánok. Základné telesné funkcie ako je dýchanie a tlkot srdca sú spomalené.

V priebehu nasledujúcich hodín po tom, čo účinky drogy zoslabnú, si telo závislého začne pýtať ďalšiu dávku. A ak ju nedostane, nastúpia abstinenčné príznaky (absták). Sprevádzajú ho extrémne fyzické a mentálne ťažkosti, ktoré človek zažíva, ak telo nedostane prísun heroínu. Človek

cíti nepokoj, bolesti v kostiach, trápi ho hnačka, zvracanie a ťažká nevoľnosť.

Intenzívny „nával“, po ktorom závislý tak túži, trvá len niekoľko minút. S ďalším užívaním však potrebuje zvyšovať dávky, aby sa vôbec cítil „normálne“.

KRÁTKODOBÉ ÚČINKY

- „nával“
- spomalené dýchanie
- zahmlené mentálne funkcie
- nevoľnosť a zvracanie
- útlm; ospalosť
- hypothermia (telesná teplota nižšia než tá obvyklá)
- kóma alebo smrť (podľa stupňa predávkovania)

DLHODOBÉ ÚČINKY

Dopad na telo po dlhodobom užívaní tejto drogy je veľmi deštruktívny. Časté vpichovanie injekčných ihliel je príčinou poškodenia ciev a môže viesť k infekciám krvných ciev a srdcových chlopní. Celkovo oslabená odolnosť tela môže viesť k tuberkulóze.*

Ďalším následkom dlhodobej heroínovej závislosti je artritída.

Abstinénčné príznaky po heroíne sú príšerným zážitkom, ktorý začína týrať telo už pár hodín po poslednej dávke.

Životný štýl narkomana — časté požičavanie si ihliel — vedie k prenosu AIDS a iných nákazlivých infekcií. Odhaduje sa, že z každoročných 35 000 nových prípadov nakazenia hepatitídou typu C2 (ochorenie pečene) v USA až 70 % tvoria užívatelia drog, ktorí používajú injekčné ihly.

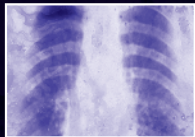
„Ľudia veria, že heroín je super, ale on vás pripraví o všetko: prácu, rodičov, priateľov, dôveru, domov. Klamstvo a krádeže sa stanú vaším zvykom. Nikto už u vás nebudí rešpekt, nikto a nič.“ — Pete

* tuberkulóza: infekčná choroba postihujúca pľúca a iné orgány

DLHODOBÉ ÚČINKY

- pokazené zuby
- zápal d'asien
- zápcha
- studený pot
- svrbenie
- oslabenie imunitného systému
- kóma
- ochorenia dýchacej sústavy
- svalová slabosť, čiastočná paralýza
- znížená sexuálna výkonnosť a u mužov dlhodobá impotencia
- narušený menštruačný cyklus u žien
- neschopnosť dosiahnuť orgazmus (u žien i mužov)
- strata pamäti a intelektuálnych schopností
- introverzia
- depresia
- vrede na tvári
- strata chuti do jedla
- nespavosť

Abscesy z vpichov ihiel zjazvili telo 16-ročného závislého chlapca.



UŽÍVANIE HEROÍNU spôsobuje celkovú fyzickú a psychickú deštrukciu.

„LEN RAZ SKÚSIM!“

VAROVANIE: AJ JEDINÁ DÁVKA MÔŽE NAŠARTOVAŤ CESTU
K ZÁVISLOSTI.

Mnohí ľudia experimentujú s heroínom a myslia si pritom: „Skúsím to len raz – dvakrát. Vždy predsa môžem prestať.“ No tí, čo sa pustia týmto strmým zrázom, skoro zisťujú, že je takmer nemožné vrátiť sa. Sami posúďte slová 15-ročného Sama závislého od heroínu: „Keď si prvýkrát šľahnete, pravdepodobne vám zostane zle alebo sa povraciate, ale čoskoro to skúsíte znova. Bude sa vás to držať ako posadnutý milenec. Ten nával, keď si šľahnete a to, ako veľmi to budete chcieť znova, bude ako keď chcete vzduch, keď sa nemôžete

nadýchnuť – presne tak vás to chytí.“

Že sa môžete experimentovaním stať závislým nie je to najhoršie, čo sa vám môže stať. Jim mal 21 rokov a večery zvyčajne trávil pri pive s priateľmi. Experimentoval už aj s heroínom, takže keď mu priatelia ponúkli „šňup“, neodmietol. O pätnásť minút stratil vedomie a upadol do hlbokej kómy, ktorá trvala viac ako dva mesiace. Dnes je pripútaný na vozíček, nedokáže písať, takmer ani čítať.

Všetko, o čom sníval a po čom túžil, je preč.



HEROÍNOVÝ „LOOK“

Heroín kedysi ľudí desil. V poslednej dobe sa niektorí ľudia snažia urobiť z jeho užívania módu.

V poslednom desaťročí sa „look heroínového fetišáka“ – prázdny pohľad, vosková pleť, tmavé kruhy pod očami, prepadnutá tvár, vychudnutosť, mastné vlasy – v populárnych časopisoch a módných kruhoch propagovali ako „chic“.

Podobne ako rockové hviezdy pomohli v 60-tych rokoch spopularizovať LSD,

tak dnešní módni návrhári, fotografi a ľudia z reklamy ovplyvnili celú generáciu mládeže tým, že zobrazovali užívanie heroínu vo svojich časopisoch a hudobných klipoch ako niečo módne, či dokonca žiaduce.

Je smutnou iróniou, že módnym fotografom Davide Sorrenti (napravo), ktorého práca bola synonymom tzv. „heroínovej módy“, údajne zomrel ako dvadsaťročný na predávkovanie heroínom.



VELMI KLZKÁ PLOCHA

Niektoré deti fajčia cigarety a pijú alkohol vo veľmi mladom veku. V čase, keď končia strednú školu, takmer 40% všetkých tínedžerov už vyskúšalo marihuanu. Niektorí časom prešli na oveľa návykovejšie látky.

Nedá sa povedať, že všetky deti, ktoré dnes fajčia marihuanu, budú zajtra závislé od heroínu. Ale to nebezpečenstvo existuje. A dlhodobé výskumy medzi študentmi naznačujú, že len málo mladých ľudí začalo užívať iné drogy bez toho, aby najprv skúsilo marihuanu. Ak človek už nedosahuje rovnaký „nával“ ako na začiatku, začne zvyšovať dávky drogy, ktorú užíva alebo hľadať niečo silnejšie.

MUSÍME ČELIŤ REALITE

Neustále viac detí sa dostáva do kontaktu s nelegálnymi drogami.

Národný prieskum zameraný na užívanie drog a zdravie, ktorý sa robil v roku 2007, zistil, že v Spojených štátoch viac ako 9,5% mladistvých vo veku 12 – 17 rokov užíva nelegálne drogy. V roku 2008 Národné centrum pre závislosti a zneužívanie látok na Kolumbijskej univerzite zistilo, že sa medzi študentmi zvýšilo denné užívanie marihuany a taktiež užívanie kokaínu a heroínu.

Úrad OSN pre drogy a prevenciu kriminality odhaduje, že počet ľudí, ktorí užili opiáty – ópium, morfín, heroín a syntetické opiáty, sa v roku 2008 vyšplhal na 16 miliónov.

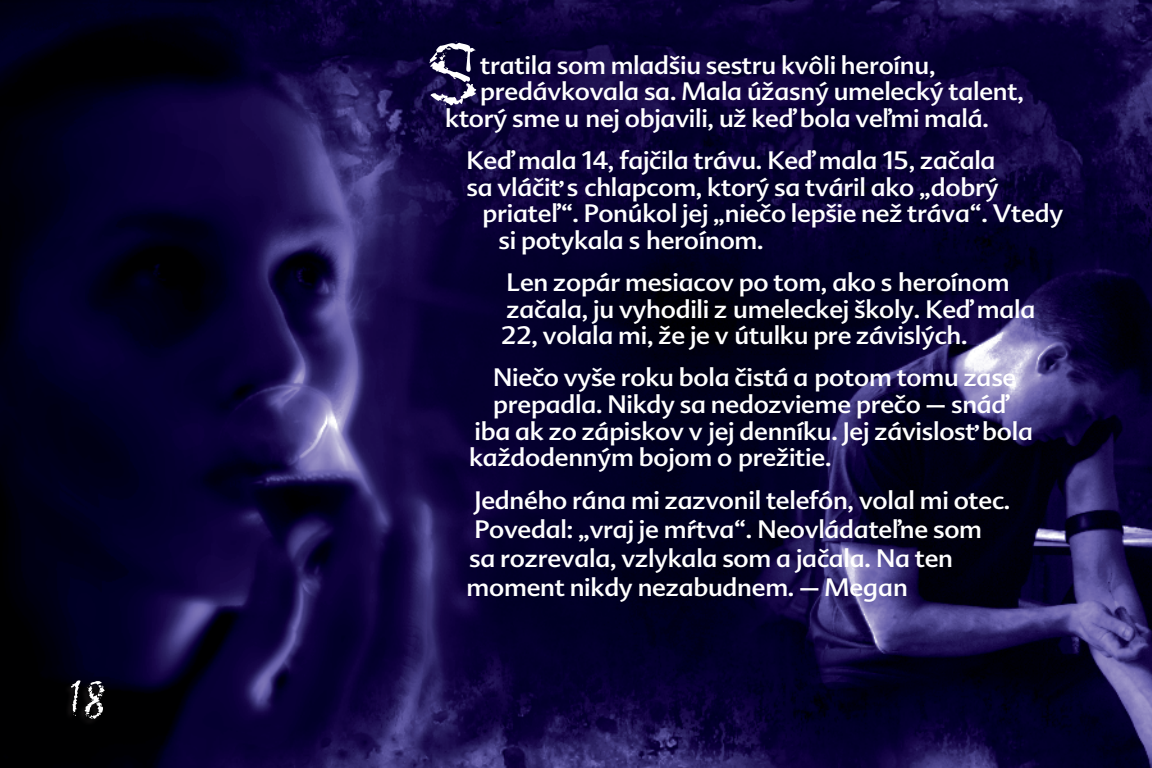
NOVÁ TVÁR HEROÍNU

Predstava apatickeho mladika závisleho od heroínu, skolabovaného v špinavom tmavom rohu je dávno za nami. Dnes môže byť závislé už 12-ročné dieťa, ktoré sa hrá videohry a páči sa mu hudba, ktorú počúva celá jeho generácia. Môže sa javiť chytré, mať svoj štýl a nemať žiadne bežné prejavy užívania heroínu ako vpichy po ihlách.

Pretože je dnes oproti minulosti možné zohnať heroín v toľkých rôznych ľahšie dostupných a ľahšie konzumovateľných formách, je

väčším pokušením ako kedykoľvek doteraz. V období medzi rokmi 1995 a 2002 sa počet týnedžerov v Amerike vo veku 12 – 17 rokov, ktorí v určitom období svojho života užívali heroín, zvýšil o 300%.

Mladý človek, ktorý si dvakrát rozmyslí, či si vpichne ihlu do ruky, môže heroín jednoducho fajčiť či šnupať. No je to však len mylná predstava, že bez ihly ide o menej nebezpečnú cestu užívania. Pravdou zostáva, že heroín je nebezpečný a návykový vo všetkých formách.



Stratila som mladšiu sestru kvôli heroínu, predávkovala sa. Mala úžasný umelecký talent, ktorý sme u nej objavili, už keď bola veľmi malá.

Keď mala 14, fajčila trávu. Keď mala 15, začala sa vláčiť s chlapcom, ktorý sa tváril ako „dobrý priateľ“. Ponúkol jej „niečo lepšie než tráva“. Vtedy si potykala s heroínom.

Len zopár mesiacov po tom, ako s heroínom začala, ju vyhodili z umeleckej školy. Keď mala 22, volala mi, že je v útulku pre závislých.

Niečo vyše roku bola čistá a potom tomu zase prepadla. Nikdy sa nedozvieme prečo — snáď iba ak zo zápiskov v jej denníku. Jej závislosť bola každodenným bojom o prežitie.

Jedného rána mi zazvonil telefón, volal mi otec. Povedal: „vraj je mŕtva“. Neovládateľne som sa rozrevala, vzlykala som a jačala. Na ten moment nikdy nezabudnem. — Megan

ČO VÁM POVEDIA DÍLERI

Yrámci prieskumu medzi tínedžermi, ktorý zisťoval, čo ich predovšetkým viedlo k užívaniu drog, 55% z nich odpovedalo, že boli pod nátlakom priateľov. Chceli byť „cool“ a obľúbení. Díleri to vedia.

Budú sa k vám správať ako priatelia a ponúknu sa, že vám „pomôžu“ s „niečím, čo vás postaví na nohy“. Droga vám „pomôže zapadnúť“ alebo „vás urobí cool“.

Drogoví díleri vám s vidinou balíka, ktorý im to vynesie, nahovoria čokoľvek, len aby ste si drogu kúpili. Povedia vám, že „heroín je teplá prikrývka“ alebo že „vás dostane vždy úplne na vrchol“.

Nedbajú o to, či drogy zruinujú váš život alebo nie, pokiaľ sa na vás nabalia. Jediné, o čo im ide, sú peniaze. Bývalí díleri priznali, že svojich zákazníkov považovali za „figúrky v šachovej hre“. Poznajte fakty o drogách. Urobte vlastné rozhodnutia.

Pravda o drogách

Drogy sú v podstate jedy. Ich účinok určuje užité množstvo.

Malé množstvo stimuluje (zrýchli a naštartuje vás). Väčšie množstvo účinkuje ako sedatívum (spomalí vás). A ešte väčšie množstvo spôsobí otravu a môže človeka zabiť.

Toto platí pre každú drogu. Líšia sa iba množstvom potrebným na dosiahnutie príslušného účinku.

Ale mnohé drogy spôsobujú aj niečo iné: priamo ovplyvňujú myseľ. Môžu skresliť pohľad človeka na dianie okolo neho, následkom čoho môže byť konanie daného človeka čudné, iracionálne, nenáležité a dokonca deštruktívne.

Drogy blokujú všetky pocity – tie žiaduce aj tie nežiaduce. Takže drogy síce poskytujú krátkodobú pomoc tým, že uľavujú od bolesti, zároveň však ničia schopnosti a ostražitosť človeka a zatemňujú jeho myslenie.

Lieky sú drogy, ktorých cieľom je zrýchliť alebo spomaliť, alebo zmeniť činnosť telesných funkcií v snahe tieto funkcie zlepšiť. Niekedy sú potrebné. Avšak stále sú to drogy: účinkujú ako stimulanty alebo sedatíva a privysoké dávky vás môžu zabiť. Takže ak neužívate lieky tak, ako by sa mali užívať, môžu byť rovnako nebezpečné ako nelegálne drogy.

**Skutočným riešením je
poznať fakty a nie začať
užívať drogy.**



PREČO ĽUDIA UŽÍVAJÚ DROGY?

Ľudia užívajú drogy, pretože chcú vo svojom živote niečo zmeniť.

Tu je niekoľko príčin, prečo mladí ľudia užívajú drogy:

- Aby zapadli do kolektívu
- Aby unikli alebo sa uvoľnili
- Aby sa zbavili nudy
- Aby vyzerali dospelo
- Aby sa vzopreli spoločenským pravidlám
- Aby experimentovali

Myslia si, že drogy sú riešením. Avšak napokon sa drogy stanú ich problémom.

Akokoľvek ťažké môže byť čeliť vlastným problémom, následky užívania drog sú vždy horšie než problém, ktorý sa človek snaží nimi vyriešiť. Skutočným riešením je poznať fakty a nie začať užívať drogy.



Referencie

Údaje, ktoré sú použité v tejto brožúrke, pochádzajú z týchto zdrojov:

United Nations Office on Drugs and Crime World Drug Report 2008

White House Office of National Drug Control Policy

National Institutes of Health (U.S.)

Drug Enforcement Administration (U.S.)

„Research Report Series – Heroin Abuse and Addiction,“ National Institute on Drug Abuse (U.S.)

Department of Health and Human Services (U.S.)

Center for Substance Abuse Research (U.S.)

„Treatment Episode Data Set (TEDS) Highlights – 2006,“ Substance Abuse and Mental Health Services Administration

„Results from the 2007 National Survey on Drug Use and Health: National Findings,“ Substance Abuse and Mental Health Administration (U.S.)

National Library of Medicine (U.S.)

American Council for Drug Education's Annals of Internal Medicine (April 1999)

The Lancet (UK)

Laboratory of the Municipal Police Amsterdam

Columbia University Medical Center

World Health Organization

European Monitoring Centre on Drugs and Drug Addiction

„Teen Charged in 'Cheese Heroin' Death, Jeremy Landers, AP, 28 Feb 2008

„Message from the Chairman,“ The National Center on Addiction and Substance Abuse of Columbia University, Fall 2008

FOTOGRAFIE:

Strana 5, 12: istock.com/Peeter Viisimaa; Strana 6: istock.com/Stephanie Horrocks; Strana 13: Stockxpert; Strana 13: U.S. Treasury Department, Bureau of Narcotics/heroin addict; Strana 15: Courtesy of Francesca Sorrenti

Milióny výtlačkov brožúrok ako je táto v 22 rôznych jazykoch boli rozdane ľuďom po celom svete. Ako sa na ulici objavujú nové drogy a ako sa o ich účinkoch dozvedáme nové informácie, vydané brožúrky aktualizujeme a vytvárame nové.

Brožúrky vydáva Nadácia Svet bez drog, nezisková verejnoprospešná organizácia so sídlom v Los Angeles v Kalifornii.

Nadácia poskytuje svojej medzinárodnej sieti, zameranej na prevenciu užívania drog, vzdelávacie materiály, poradenstvo a koordinuje ju. Pracuje s mládežou, rodičmi, pedagógmi, občianskymi združeniami a vládnymi organizáciami – s každým, kto má záujem pomáhať ľuďom viesť život bez drog.

Fakty, ktoré musíte poznať

Táto brožúrka je jednou zo série publikácií, ktoré prinášajú fakty o marihuane, alkohole, extáze, kokaíne, crack kokaíne, metamfetamíne a kryštalickom metamfetamíne, inhalantoch, heroíne, LSD a o zneužívaní liekov na lekársky predpis. Keď si ich človek prečíta, dozvie sa o drogách dost' na to, aby sa dokázal rozhodnúť pre život bez nich.

Ak chcete získať viac informácií alebo viac výtlačkov tejto alebo ďalších brožúrok z tejto série, kontaktujte:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
1-888 NOTODRUGS
(1-888-668-6378)

Slovensko bez drog, o.z.
Žilinská 8
811 05 Bratislava

info@slovenskobezdrog.sk
www.slovenskobezdrog.sk