UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE



TRIEZVY ŽIVOT BEZ ALKOHOLU A DYMU

Príručka pre študentov a študentky VŠ – Látkové závislosti

Autorský kolektív:
Bc. Veronika Labantová
Bc. Lenka Gočíková
Bc. Agnesa Trnovcová
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Mgr. Radoslav Blaho, PhD.

Recenzent:
Mgr. Jakub Rajčáni, PhD.

Grafická úprava:
Mgr. Ema Tamaškovičová

Marec 2025

Materiál vznikol v spolupráci so študentmi a študentkami Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a Psychologickou poradňou UK. Finančne bol podporený v rámci projektu BELONG: Better Education through Long-term Investment into Inclusiveness and Student and Staff Wellbeing, ktorý je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie, číslo projektu 2021-1-SK01-KA220-HED-000023528.

Vedúca projektu:
Mgr. Gabriela Pleschová, MSc., PhD.

Belong

Spolufinancované z programu Európskej únie Erasmus+

ČO JE ZÁVISLOSŤ?

Látková závislosť je chronický stav, ktorý zahŕňa nutkavé vyhľadávanie a užívanie tzv. psychoaktívnej látky. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je to duševný aj telesný stav, ktorý je charakterizovaný prítomnosťou naliehavej túžby alebo nepremožiteľnej potreby opakovane a pravidelne privádzať do organizmu určitú látku.[1]

Psychoaktívna látka je droga alebo návyková látka, prípadne liečivo, ktoré má prírodný alebo syntetický charakter. Začiatok užívania týchto látok typicky vyvoláva príjemné alebo príťažlivé psychoaktívne účinky, ktoré sú odmeňujúce a posilňujúce pri opakovanom užívaní.

Závislosť je **ochorenie,** teda nie **prejav slabého charakteru** či vôle. Vzniká kombináciou viacerých faktorov: biologických (genetická predispozícia), psychologických (napr. symptómy depresie, traumy, úzkosti či nízke sebavedomie) a sociálnych (ako sú vzťahy v rodine alebo rovesnícky tlak). [2]

Pri užívaní návykových látok môžeme rozlíšiť: [18]

1. **experimentovanie** – vyhľadávanie nových zážitkov alebo v dôsledku tlaku okolia, zvedavosti, či hľadania úľavy;
2. **príležitostné alebo rekreačné užívanie** – epizodické užívanie rôznych látok, obyčajne spojené so spoločenskými aktivitami, cieľom je zlepšiť vzájomnú komunikáciu a zvýrazniť príjemné pocity;
3. **pravidelné užívanie** – kde je zvýšená frekvencia užívania a cieľ je opakovane vyvolať príjemný zážitok. Ak človek nemá možnosť dopriať si svoju „pravidelnú dávku," pociťuje, že mu chýba;
4. **rizikové, resp. problémové užívanie** – časté, nekontrolované užívanie, spojené s nutkavosťou a zvyšovaním tolerancie;
5. **kompulzívne užívanie** – ide o dôsledok silnej túžby po droge, človek sa nevie kontrolovať; ide o znak závislosti,
6. **závislosť**.



Ako sa látková závislosť prejavuje?

Častými prejavmi závislosti sú: [1]

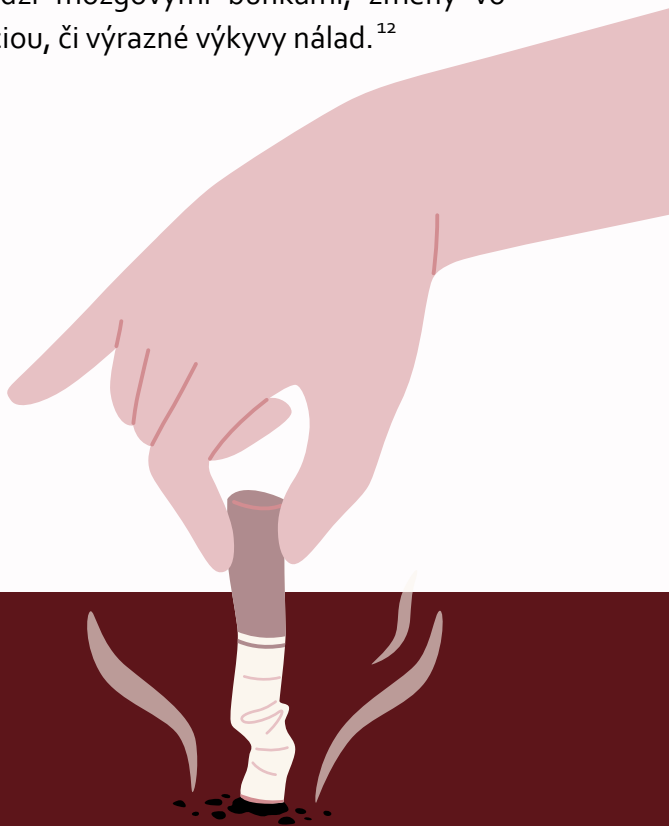
- silná túžba a rastúca chuť, resp. intenzívne zameranie na látku alebo činnosti,
- nedostatok kontroly, resp. znížené sebaovládanie, neschopnosť prestať,
- zvýšená tolerancia na danú látku,
- zanedbávanie záujmov a povinností,
- zdravotné a osobné problémy,
- príznaky pri vysadení alebo obmedzení užívania (fyzické aj psychické – napr. podráždenosť, depresívne ladenie, agresívne tendencie).

Nikotinizmus a vapovanie

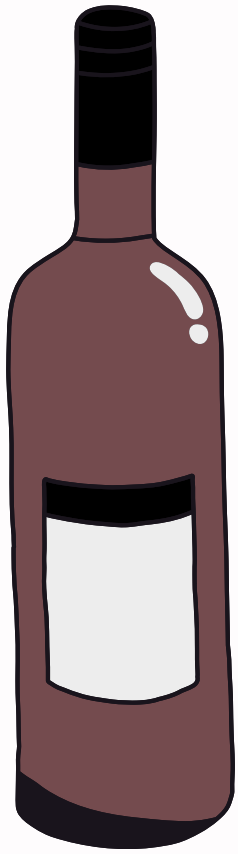
Závislosť od nikotínu vzniká pre jeho subjektívne pozitívne vnímaný účinok, ktorý v mozgu stimuluje uvoľňovanie neurotransmiteru dopamínu. Fajčenie tabakových výrobkov (cigariet) má priamy vplyv na upchávanie ciev, zvýšenie krvného tlaku, pulzu aj celkového metabolizmu, čo o. i. zaťažuje srdce. V tabakovom dyme bolo rozpoznaných vyše 4000 chemických látok a 43 karcinogénov.

Dlhodobé užívanie tabaku zvyšuje riziko kardiovaskulárnych a cerebrovaskulárnych ochorení (srdca a mozgu), onkologických ochorení, ale aj poškodenia obličiek a ischémie dolných končatín.[3] Medzi ďalšie riziká užívania nikotínu patrí narušenie spojov medzi mozgovými bunkami, zmeny vo vybavovaní spomienok, ťažkosti so sústredením a koncentráciou, či výrazné výkyvy nálad. [12]

Súčasné zistenia naznačujú, že vapovanie (vaping) je menej škodlivé ako fajčenie klasických cigariet, ale stále nesie riziká pre zdravie.[4] To však rozhodne nie je dôvod s vapovaním začínať. Stále platí, že užívanie nikotínu v akejkoľvek forme je vysoko návykové s negatívnymi dôsledkami na zdravie. Aj vapovanie aktivuje systém odmeny a motivácie v mozgu (cez už spomínaný dopamín), čím sa vaperi vystavujú zvýšenému riziku iných závislostí. [11]



Alkoholizmus



Alkoholizmus je chronické ochorenie[1] spojené so závislosťou od alkoholu. Nejde len o nadmerné pitie, ale komplexný problém, spojený so syndrómom závislosti od alkoholu, pre ktorý je typická silná a neodolateľná túžba piť známa ako prahnutie (craving), strata kontroly, či pokračovanie napriek negatívnym dôsledkom.

Rozlišuje sa niekoľko stupňov a foriem konzumácie alkoholu, napr. nízkorizikové, rizikové, ťažké, či nárazové pitie. V tele sa 95% alkoholu priamo vstrebáva do všetkých telových orgánov a tekutín. Absorpcia je rýchlejšia nalačno, naopak oneskoriť ju môžu ťažké jedlá. Odbúravanie alkoholu v tele je rôzne, spravidla u mužov rýchlejšie ako u žien.[17]

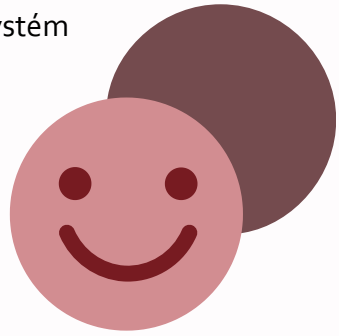
Každý človek má iný metabolizmus alkoholu, ktorý závisí od hmotnosti, zdravotného stavu, antropologického typu, pohlavia/rodu, veku, či času užitia. Preto aj keď ako skupina na spoločnom stretnutí vypijete podobné množstvo, na každú osobu môže mať iný dopad. Mýty o „zdravom" množstve alkoholu alebo bezpečnom pití jednoznačne vyvracia odporúčanie WHO, ktoré hovorí, že bezpečné množstvo je žiaden alkohol.[21]

Drogy a iné psychoaktívne látky

Medzi najčastejšie nelegálne látky, ktoré sa na univerzitách vyskytujú, patria:

- **Kanabis (marihuana, hašiš)** – často vnímaný ako „ľahká" droga, od ktorej sa môže rozvinúť závislosť. Môže zhoršiť pamäť, sústredenie a motiváciu. Pri dlhodobom užívaní zvyšuje riziko úzkostných a psychotických porúch.

- **MDMA (extáza, molly)** – populárna na párty a festivaloch, zvyšuje eufóriu a empatiu, no môže viesť k prehriatiu organizmu, dehydratácii a vyčerpaniu. Dlhodobé užívanie poškodzuje serotonínový systém v mozgu.



- **Kokaín** – silný stimulant, ktorý dočasne zvyšuje energiu a sebavedomie, no po odznení účinkov prichádza vyčerpanie, depresia a silná túžba po ďalšej dávke. Má vysoký potenciál vyvolať závislosť. Zvyšuje riziko infarktu a mozgovej príhody.

- **Halucinogény (LSD, psilocybínové huby)** – menia vnímanie reality a môžu vyvolať silné zážitky, no aj úzkosť, paniku či psychózy. Pri citlivých jedincoch môžu vyvolať dlhodobé psychické problémy.

- **Pervitín (metamfetamín)** – stimulant s vysokým potenciálom vyvolať závislosť, ktorý zvyšuje energiu a bdelosť, ale rýchlo ničí fyzické aj psychické zdravie. Spôsobuje agresivitu, paranoju a vážne poškodenie mozgu.

- **Benzodiazepíny (napr. Neurol, Diazepam, Lexaurin)** – lieky na úzkosť, ktoré sa často zneužívajú na upokojenie alebo v kombinácii s inými drogami. Môžu spôsobiť silnú závislosť a pri predávkovaní aj zástavu dýchania.

- **Opioidy (napr. heroín, fentanyl)** – majú euforický, analgetický a tlmivý účinok, ako aj vysoký potenciál vyvolať závislosť. Riziko smrteľného predávkovania je vysoké.



ZÁVISLOSTI A VŠ

Štúdium na VŠ prináša nové skúsenosti, výzvy a príležitosti. Pre niektorých je však aj obdobím, keď prichádzajú do častejšieho kontaktu s alkoholom a drogami. Môže ísť o súčasť spoločenských aktivít, cestu, ako si uľaviť od stresu či záťaže alebo, naopak, využiť ich stimulačné účinky pri podávaní výkonu.

Nadmerné alebo nárazové pitie na vysokej škole môže priniesť **početné negatívne dôsledky na akademický výkon, zaostávanie a vynechávanie štúdia**, riziko zranenia, ako aj vznik iných **zdravotných problémov**. [13]

Podľa prieskumu medzi slovenským VŠ študenstvom až 28 % uvádzalo problémové užívanie psychoaktívnych látok. Najčastejšie sa to týkalo alkoholu. U mužov je tento problém vypuklejší ako u žien (45 % vs. 22 %).[19] U mužov je tendencia piť viac, keď bývajú na priváte ako keď bývajú na internáte. U žien je to naopak. Partnerský vzťah je protektívny faktor v miere a frekvencii pitia alkoholu. [20]

Skoro tretina mladých ľudí niekedy užila nelegálnu drogu. Najčastejšie sa u mladých dospelých vyskytuje marihuana.[16] Do popredia sa medzi študentami a študentkami v posledných rokoch dostáva vapovanie a užívanie e-cigariet. [22]



AKO SI MÔŽETE POMÔCŤ ?

Proces uzdravovania zo závislosti alebo problémového užívania býva náročný, zdĺhavý a frustrujúci. Dôležitá je najmä **trpezlivosť** a významnú úlohu zohráva **podpora najbližšieho okolia**.
Tu je niekoľko overených odporúčaní, ako skončiť či obmedziť fajčenie tabakových výrobkov alebo pitie alkoholu: [5,6,8,9,10,11]

POSILNITE MOTIVÁCIU OBMEDZENIA/ UKONČENIA UŽÍVANIA:

Spíšte si všetky výhody, prečo sa vzdať alkoholu/ (e-)cigariet, či už sú to finančné, telesné či psychické.





IDENTIFIKUJTE SPÚŠŤAČE UŽÍVANIA

Zistite, v ktorých situáciách máte nutkanie fajčiť či piť. Môže to byť napr. pohľad na fajčiarov, reklama, stres, nuda. Ak máte problém s identifikovaním spúšťačov, začnite si zaznamenávať (napr. do denníka), kedy, kde či s kým sa pokušenie k užívaniu objavuje.



VYTVORTE SI STRATÉGIU AKO MINIMALIZOVAŤ SPÚŠŤAČE:

Pri spoločenskom tlaku oznámte, že končíte, resp. obmedzujete užívanie – ľudia, ktorým na vás záleží, to pochopia a podporia vás. Ak sú spúšťačmi emócie, skúste nájsť iné spôsoby vyrovnávania sa so situáciou. Napr. pri strese môžete vyskúšať dychové cvičenia, prechádzku či meditáciu.

OBMEDZTE VŠETKO, ČO VÁS POKÚŠA K UŽÍVANIU

Eliminujte podnety, či už je to alkohol, alebo príslušenstvo na vapovanie blízko vás.



PRIPRAVTE SA NA DÔSLEDKY A PRÍZNAKY Z ODŇATIA

Tie sú súčasťou procesu a zvyčajne pominú v priebehu jedného až dvoch týždňov. Môže to byť úzkosť, depresia, podráždenosť, impulzivita, zmeny nálad, ako aj hlad, nespavosť či ťažkosti s koncentráciou. Bohužiaľ, sú to nepríjemné prejavy, ktoré značia, že váš organizmus sa pasuje s dôsledkami dlhodobého užívania. Pomôcť môže krátka fyzická aktivita či orálna náhrada (napr. žuvačky).

EXTRA TIP

AKO SI POMÔCŤ PRI OBMEDZENÍ PITIA ALKOHOLU:

- dopredu si určte počet alkoholických nápojov, ktorý za večer vypijete,
- majte prehľad, koľko ste vypili,
- v každom týždni majte niekoľko dní (optimálne čo najviac), keď alkohol nebudete piť vôbec,
- dajte si mesiac bez alkoholu (môže to byť „suchý február" –alebo ktorýkoľvek iný mesiac),
- keď pijete alkohol, pite aj nealkoholické nápoje, najlepšie čistú vodu (alkohol v akejkoľvek podobe totiž dehydratuje),
- po každom alkoholickom nápoji si dajte prestávku: možno zistíte, že ďalší už nepotrebujete,
- vyvarujte sa destilátom a uprednostnite nápoje s nízkym obsahom alkoholu alebo ich nealko varianty,
- ak zistíte, že držanie sa vyššie uvedených zásad vám spôsobuje problémy, vyhľadajte odbornú pomoc.

KEDY A KDE JE VHODNÉ VYHĽADAŤ ODBORNÚ POMOC?

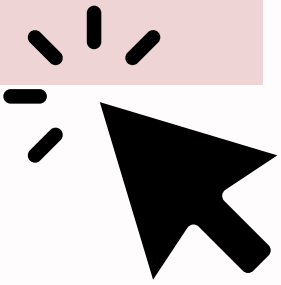
Ak ste sa vyššie opísané prejavy u vás vyskytujú minimálne 1 mesiac alebo opakovane po dobu 12 mesiacov, zvážte vyhľadanie odbornej pomoci.[1,14]

Dostupných je niekoľko **špecializovaných odborných možností**:

- **Informačná a poradenská linka pre ľudí s problémami s alkoholom alebo drogami**: 02/53417464
- **Centrum pre liečbu drogových závislostí (CPLDZ)** – poskytuje komplexné služby pre ľudí so závislosťami. Niektoré z nich majú špeciálne programy pre mladých. Stránka centra v Bratislave: https://cpldz.sk/
- **Anonymní alkoholici (AA)** – komunita, ktorá pomáha s ukončením konzumácie alkoholu. Stretnutia sú bezplatné: 0903 704 375
- **Linka pomoci fajčiarom**: 0850 111 682
- **Linka dôvery toxikomanov**: 02/54776379
- **Linka dôvery pre drogovo závislých**: 02/62246836
- **Linka pomoci pre závislých hráčov**: 0800 800 900



Podrobné informácie o alkoholizme, jeho štádiách, prejavoch a liečbe nájdete aj na webe Ligy za duševné zdravie: **https://dusevnezdravie.sk/clanok/alkoholizmus/#fazy**.
Urobte si krátky test, ako ste na tom s alkoholom v kontexte závislosti: **https://airtable.com/app8QhJO2ez6hPJE8/shrf8YEoZNLJwn2Lx.**



PODPORNÉ LINKY

Kde môžete vyhľadať odbornú pomoc?

Psychologická poradňa UK – bezplatná pre študentstvo Univerzity Komenského	https://uniba.sk/sluzby/psychologicka-poradna/
Užitočné informácie k **vyhľadávaniu odbornej psychologickej a psychiatrickej pomoci**	www.psychiatrianiejenahlavu.sk/ako-vyhladat-pomoc/
Komora psychológov – orientácia, ktorý odborník mi pomôže	www.komorapsychologov.sk/pomoc-existuje/
Vyhľadávanie **certifikovaných psychoterapeutov**	https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti

Kontakty pre prípad akútnej pomoci

IPČKO – chatová a mailová poradňa	https://ipcko.sk/
Káčko – krízová intervencia	https://ipcko.sk/kacko/
Krízová linka pomoci	www.krizovalinkapomoci.sk/ Tel. 0800 500 333 (nonstop)
Chcemsazabit.sk – pomoc pri myšlienkach na samovraždu	https://chcemsazabit.sk/
Linka dôvery Nezábudka	https://linkanezabudka.sk/ Tel. 0800 800 566 (nonstop) 0800 222 450 v ukrajinskom jazyku
Linka nádeje	Tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323
Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť – krízová linka	https://buducnost.eu/kontakt/ Tel. 0908 929 103
Národná linka na podporu duševného zdravia	www.health.gov.sk/?Linka-PDZ Tel. 0800 193 193

Ďalšie špecializované odborné kontakty

Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy	https://chutzit.sk/
Krízová linka pri závislostiach	Tel. 0908 929 103
Hraj s rozumom – problémy s hraním	https://hrajsrozumom.sk/kontakty/ Tel. 0800 800 900
InPoradňa (LGBTI+)	https://inporadna.sk/
Pomoc obetiam násilia	Tel. 0800 111 321, 0944 254 405
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	Tel. 0800 212 212
Aliancia žien Slovenska – Krízová linka non-stop SOS linka	https://alianciazien.wordpress.com/sme-na-vasej-strane/ Tel. 0903 519 550

ZDROJE

1. World Health Organization. Psychoactive substances. www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive#tab=tab_1
2. Kolektív terapeutov OLÚP, n.o. Predná Hora. Závislosť – príručka pre odbornú verejnosť. https://olup-prednahora.sk/wp-content/uploads/2019/05/Zavislost_Brozura-A5-2017_OLUP_final.pdf
3. Majtás, J. (2012). Liečba tabakovej závislosti a farmaceutická starostlivosť. Praktické lekárnictvo, 2(1): 7–9. https://www.solen.sk/storage/file/article/11de9140b8205ef70a561d326e5ed4cf.pdf
4. McNeill et al. (2015). E-cigarettes: an evidence update – A report commissioned by Public Health England, Public Health England. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a8171a7e5274a2e87dbda91/McNeill-Hajek_report_authors_note_on_evidence_for_95_estimate.pdf
5. Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. Frontiers in Psychology, 11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509
6. Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marín, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. Scientific Reports, 13(1). https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y
7. Chci pít méně rizikově - Alkohol škodí. (n.d.).
8. Conti, A. A., Tolomeo, S., Steele, J. D., & Baldacchino, A. (2020). Severity of negative mood and anxiety symptoms occurring during acute abstinence from tobacco: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 115, 48–63. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.04.018
9. Hughes, J. R., Peters, E. N., Callas, P. W., Peasley-Miklus, C., Oga, E., Etter, J., & Morley, N. (2019a). Withdrawal symptoms from E-Cigarette abstinence among former smokers: a pre–post clinical trial. Nicotine & Tobacco Research, 22(5), 734–739. https://doi.org/10.1093/ntr/ntz129
10. Hughes, J. R., Peters, E. N., Callas, P. W., Peasley-Miklus, C., Oga, E., Etter, J., & Morley, N. (2019b). Withdrawal symptoms from E-Cigarette abstinence among Adult Never- Smokers: a pilot experimental study. Nicotine & Tobacco Research, 22(5), 740–746. https://doi.org/10.1093/ntr/ntz169
11. Smith, M., MA. (2023). Vaping: the health risks and how to quit. HelpGuide.org.

12. NIDA (2020). Vaping Devices (Electronic Cigarettes). DrugFacts. https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/vaping-devices-electronic-cigarettes
13. Galbicsek, C. (2023). College alcoholism. AlkoholRehabGuide. www.alcoholrehabguide.org/resources/college-alcohol-abuse/
14. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. www.samhsa.gov/find-support/how-to-cope/signs-of-needing-help
15. Hudson H. (2019). Vapes And Alcohol: Is There A Link? - Alcohol Rehab Guide. https://teen.smokefree.gov/quit-vaping/vaping-addiction-nicotine-withdrawal
16. EUDA (2019) Správa o drogách 2019. Európske monitorovacie centrum pre drogy a drogovú závislosť. www.euda.europa.eu/system/files/publications/11351/CDR2019-Slovakia-sk-version.pdf
17. Fizíková, I. (2015). Chronický alkoholizmus –- problém medicínsky a organizačný. InVitro. 2(3), 147-152.
18. Kolibáš, E. & Novotný, V. Psychické poruchy spojené s užívaním psychoaktívnych látok. In: Novotný, V et al. Špeciálna psychiatria, Univerzita Komenského: Bratislava. ISBN 978-80-223-2624-7.
19. Turček, M., Novotný, V., & Kolibáš, E. (2008). Skúsenosti študentov Lekárskej fakulty UK v Bratislave s psychoaktívnymi látkami. II. Časť. Percepcia následkov užívania psychoaktívnych látok. Alkoholizmus a drogové závislosti (Protialkoholický obzor), 43(5), 257-270.
20. Janovská, A., Orosová, O., & Jurystová, L. (2014). Risk behaviour of university students in the context selected socio-demographic characteristics – Comparison of four countries as part of the SliCE international study. Adiktologie, 14, 134-144.
21. Kopányiová, A, Tomšik, R. (2024) Európsky školský prieskum o alkohole a iných drogách (ESPAD) v SR za rok 2024. VÚDPaP: Bratislava. https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2025/01/Projekt-europskeho-skolskeho-prieskumu-o-alkohole-a-inych-drogach-%E2%80%93-ESPAD-2024.pdf
22. The Lancet Rheumatology. Alcohol and health: all, none, or somewhere in-between? Lancet Rheumatol. 2023 Apr;5(4):e167. doi: 10.1016/S2665-9913(23)00073-5. PMID: 38251511.