

**ELEKTRONICKÉ
PUBLIKACE**



Studentské
a jiné odborné
a vědecké práce

Pracovní překlad

Bezpečnost především

...realistický přístup k mládeži a drogám

Marsha Rosenbaum, Ph.D.

© Drug Policy Alliance, 2007.

© Zveřejnil: Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, Úřad vlády České republiky, 2008. Zveřejněno se souhlasem Drug Policy Alliance.

Překlad Mgr. David Fuchs.

Zveřejněno pouze v elektronické podobě (bez ISBN), pro studijní účely.

Tento překlad neprošel odbornou korekturou. Vydavatel nenes odpovědnost za případná nepochopení a z toho vzniklé následky. Originální text v angličtině je ke stažení na stránkách <http://www.safety1st.org>

Publikaci přeložil do češtiny rovněž Mgr. Jindřich Bayer. Jeho překlad byl odborně redigován, doplněn o poznámky k české situaci a v originální grafické úpravě vydán jako publikace Centra adiktologie Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

Překlad pořízený Centrem adiktologie je třeba považovat za oficiální český překlad. Je možno si jej stáhnout ze stránek Centra adiktologie:

<http://www.adiktologie.cz/download/1760/bezpecnost-predevsim-web.pdf>

Pochvalná vyjádření o publikaci Bezpečnost především: realistický přístup k mládeži a drogám:

„Rodiče vnímají brožurku dr. Rosenbaumové jako velmi realistický přístup k řešení citlivých otázek užívání alkoholu a dalších drog mezi mládeží. Sdružení rodičů a přátel škol státu Kalifornie začalo rozdávat brožurku Bezpečnost především svým členům v roce 2002 a rodiče ji i nadále považují za cenný vzdělávací nástroj k vytvoření otevřeného a upřímného dialogu se svými dospívajícími dětmi.“ – Brenda Davis, prezidentka California State PTA (Sdružení rodičů a přátel škol státu Kalifornie)

„Vzdělávání o drogách v publikaci Bezpečnost především, stejně jako komplexní sexuální výchova, poskytuje rodičům a mládeži nástroje, které potřebují k odpovědnému rozhodování. Ať jde o sex nebo o drogy, společným cílem nás rodičů je zdraví a bezpečnost našich dospívajících dětí. Tento realisticky koncipovaný zdroj vřele doporučuji.“ – Janie Friend, Supporter, organizace Planned Parenthood (Plánované rodičovství)

„Vynikající knížka! Věcně, zasvěceně a upřímně rozebírá užívání drog mezi mládeží, rozdíl mezi mladistvým experimentováním a nebezpečnými vzorci užívání a zaměřuje se na bezpečnost dětí. Dospívající, jejich rodiče i učitelé ocení její pravdivost. Kampaň „Řekni drogám ne“ a otřepaná tvrzení o nebezpečí drog vyžadují protilátku – prostě nefungují. Dr. Rosenbaumová nabízí rodičům alternativu, která jim umožňuje mluvit otevřeně se svými dospívajícími dětmi, zaujmout jasné stanovisko proti užívání drog, ale zároveň pomáhat dětem zvládnout svět, kde je experimentování s drogami všudypřítomné.“ – Molly Cooke, M.D., The Haile T. Debas Academy of Medical Educators, School of Medicine, University of California at San Francisco (UCSF) (Lékařská pedagogická akademie Haileho T. Debase, Lékařská fakulta Kalifornské univerzity v San Francisku)

„Bezpečnost především je vzácným příkladem plánu realistického a upřímného vzdělávání o drogách. Sděluje fakta o drogách s cílem snížit možné škody, které jsou s nimi spojeny. Knihu doporučuji dospívajícím, rodičům a učitelům.“ – Andrew Weil, M.D., zdravotní odborník a autor publikací o zdravotnictví

www.safety1st.org

Safety First je jedním z projektů organizace Drug Policy Alliance.
Chcete-li další výtisky této publikace *Safety First: A Reality-Based Approach to Teens and Drugs*, laskavě kontaktujte:

Drug Policy Alliance
2233 Lombard Street
San Francisco, CA 94123
415.921.4987 (t)
415.921.1912 (f)
info@safety1st.org
www.safety1st.org

Design a publikační služby: Studio Reflex, San Francisco, CA
Drug Policy Alliance ©2007. Veškerá práva vyhrazena.

věnováno skvělé socioložce, mentorce a přítelkyni

Prof. Lynn Etta Zimmerové
(1947 - 2006)

The Drug Policy Alliance je přední americká organizace, která usiluje o ukončení války proti drogám a prosazení nových protidrogových politik na základě vědy, soucitu, zdraví a lidských práv.

Obsah

Jak porozumět užívání drog mezi mládeží	7
Problémy současných strategií prevence.....	8
Užívání versus zneužívání.....	8
Taktika odrazování a dezinformací: marihuana jako ukázkový příklad	8
Řekni drogám ne nebo neříkej vůbec nic	10
Bezpečnost především: realistický přístup.....	10
Nezkreslené, vědecky podložené vzdělávání	11
Význam střídmosti	11
Chápání důsledků	12
Bezpečnost na prvním místě	13
Co má dělat rodič?.....	14
Krok první: naslouchejte	14
Krok druhý: uče se	14
Krok třetí: jedněte	15
Krok čtvrtý: vědte.....	16
Krok pátý: pomáhejte	16
Poděkování	17
Slovo o autorce.....	17
Literatura a poznámky.....	18

Úvod

Stejně jako mnoho rodičů jsem si přála, když moje děti nastoupily na střední školu, aby „problém drog“ mávnutím kouzelného proutku zmizel a aby moje děti prostě drogy vůbec nebraly. Jako dlouholetá vědecká pracovnice podporovaná Národním institutem pro výzkum zneužívání drog a jako realista jsem však věděla, že je to jen moje zbožné přání.

Dnešní teenageři jsou už od základní školy vystaveni nejintenzivnější a nejnákladnější protidrogové kampani v historii. Říkáme jim znovu a znovu, aby „řekli drogám ne“ ve školních protidrogových programech, jako je Drug Abuse Resistance Education (D.A.R.E.), a v televizních protidrogových mediálních kampaních (vzpomínáte si na reklamu „takhle vypadá váš mozek pod vlivem drog“?). Také rodiče jsou na billboardech, v novinách a elektronickými prostředky oslovováni, ba dokonce bombardováni výzvami, aby se stali „protilátkou“, aby se svými dětmi mluvili a stanovili jasné hranice a důsledky porušení pravidel.

Avšak přestože federální výdaje na protidrogovou prevenci dosahují celkem 2 miliard amerických dolarů ročně¹, a přestože protidrogové programy ve školách oslovují prakticky všechny studenty, a i přes mediální kampaň za mnoho milionů dolarů, většina teenagerů – včetně čelních představitelů studentských organizací, kapitánek družstev roztleskávaček a kapitánů sportovních týmů – mantru „řekni drogám ne“ odmítla a alkohol a/nebo jiné drogy na střední škole vyzkoušela.

Užívání drog mezi mládeží je většinou experimentální nebo příležitostné a převážná část mladých lidí naštěstí přečká období dospívání bez úhony. Přesto se bojím o ty, jimž se experimentování vymkne z ruky; kdo zabřednou do zneužívání alkoholu a/nebo jiných drog; a kdo sami sobě a jiným škodí.

Aby bylo od hned začátku jasno: jako matka neomlouvám, nepodporuji a nepřehlížím užívání drog mezi dospívajícími. Mé nejhlubší pocity vyjadřuje dopis napsaný mému synovi, když šel na střední školu, který 7. září 1998 zveřejnil deník *San Francisco Chronicle*.²

Droga je v širokém slova smyslu jakákoli látka – legální nebo nelegální – která mění způsob, jakým člověk uvažuje, cítí nebo vnímá okolní svět.

Milý Johnny,

letos na podzim nastoupíš na střední školu a stejně jako většina amerických teenagerů se budeš muset vypořádat s drogami.

Jako většina rodičů bych i já byla raději, abys drogy nebral vůbec. Ale uvědomuji si, že i přes moje přání budeš možná experimentovat.

Nebudu používat taktiku zastrašování, abych tě odradila. Místo toho, protože jsem posledních 25 let vědecky zkoumala užívání a zneužívání drog a protidrogovou politiku, ti povím něco málo o tom, co jsem se dozvěděla, a budu doufat, že tě to povede k rozumnému rozhodování. Jde mi jen o tvé zdraví a bezpečnost.

Když lidé mluví o „drogách“, většinou tím mají na mysli nelegální látky, jako je například marihuana, kokain, metamfetamin (speed), psychedelické drogy (LSD, extáze, lysohlávky) a heroin. Nejsou to jediné drogy, které vyvolávají omámení. Také alkohol, cigarety a mnoho jiných látek (jako například rozpouštědla) způsobují určitou intoxikaci. Skutečnost, že nějaká droga je nelegální, neznamená, že je pro tebe lepší nebo horší. Všechny dočasné mění to, jak vnímáš věci a jak uvažuješ.

Někteří lidé ti budou tvrdit, že po drogách se člověk cítí dobře a že právě proto je užívají. Ale drogy nejsou vždy jen zábava. Kokain a metamfetamin zrychlují činnost srdce; LSD může způsobit dezorientaci; alkohol narušuje schopnost řídit; kouření cigaret vede k závislosti a někdy k rakovině plic; a lidé občas náhle umírají po heroínu. Marihuana často nevede k fyzické závislosti nebo předávkování, ale mění způsob, jak lidé myslí, chovají se a reagují.

Pokusila jsem se tu krátce popsat drogy, se kterými se možná setkáš. Úmyslně se nepokouším zastrašit tě zkreslováním informací, protože chci, abys měl důvěru v to, co ti říkám. I když ti nebudu lhát o jejich účincích, je mnoho důvodů, proč by člověk ve tvém věku neměl užívat drogy nebo alkohol. Za prvé, omámení marihuanou nebo kteroukoli jinou drogou často způsobuje kolizi s normálním životem. Při působení drogy je obtížné udržet v hlavě informace, takže užívání, zvláště každodenní, ovlivňuje tvou schopnost se učit.

Za druhé, pokud uvažuješ o tom, že bys vyzkoušel marihuanu, prosím, počkej, dokud nebudeš starší. Dospělí, kteří mají problémy s drogami, je často začali užívat ve velmi útlém věku.

A konečně, táta a já nechceme, aby ses dostal do potíží. Užívání drog a alkoholu je pro tebe nezákonné a pokud při nich budeš přistižen, má to nedozírné následky. Tady ve Spojených státech se za posledních šest let počet zatčení kvůli držení marihuany více než zdvojnásobil. Dospělí myslí „nulovou toleranci“ vážně. Pokud bys byl přistižen, může to znamenat tvoje zatčení, vyloučení ze školy, zákaz činnosti ve sportu, ztrátu řidičského průkazu, nevyhovění žádosti o vysokoškolskou studentskou půjčku a/nebo nepřijetí na vysokou školu.

I přes mou radu, abys drogy nebral vůbec, se možná jednoho dne rozhodneš pro experiment. Znovu říkám, že to není dobrý nápad, ale pokud už experimentovat budeš, naléhavě tě prosím, aby sis zjistil co možná nejvíc a abys ses řídil zdravým rozumem. Existuje spousta výborných knih a zdrojů informací, včetně internetu, které o drogách podávají věrohodné informace. Samozřejmě si o nich můžeš kdykoli popovídat se mnou. Pokud nebudu znát odpovědi na tvoje otázky, pokusím se ti pomoci je najít.

Pokud ti někdo nabídne drogy, buď opatrný. Sleduj, jak se lidé chovají, ale měj přítom na paměti, že každý reaguje jinak, a to dokonce i na stejnou látku. Jestliže se přece jen rozhodneš experimentovat, určitě měj kolem sebe lidi, na které se můžeš spolehnout. Naplánuj si dopravu a za žádných okolností neřid' auto ani nesedej do auta s někým jiným, kdo požil alkohol nebo jiné drogy. Zavolej nám nebo někomu ze svých blízkých přátel v kteroukoli denní či noční dobu a my tě vyzvedneme – nebudeme se tě na nic ptát a nebudeme z toho nic vyvozovat.

A prosím, Johnny, dodržuj střídmost. Nedá se poznat, co nelegální drogy obsahují, protože nejsou regulované. K většině případů smrtelného předávkování dochází proto, že mladí lidé neznají sílu drog, které si vezmou, nebo kvůli tomu, jak je kombinují s jinými drogami. Prosím, nepouštěj se do žádných závodů v pití, které už zabily mnoho mladých lidí. I když marihuana není sama o sobě smrtelně nebezpečná, její větší množství může způsobit dezorientaci a někdy i paranoidní reakci. A samozřejmě kouření ti může poškodit plíce, jak později v životě, tak i teď.

Johnny, táta i já jsme ti vždy říkali o spoustě dalších aktivit (včetně sexu); promysli nejdřív důsledky svého jednání a teprve pak jednej. Stejně je to s drogami. Stav se k nim skepticky a – ze všeho nejvíc – hlavně bezpečně.

S láskou,

máma

7. září 1998

(Krátce před svou promoci v roce 2006 Johnny přečetl na akci pořádané na počest dr. Rosenbaumové svou odpověď na matčin dopis. Viz „Dear Mom“ na internetové stránce www.safety1st.org/dearMom.)

*Ihned po zveřejnění textu „Milý Johnny“ jsem dostala desítky telefonátů, e-mailů a dopisů od rodičů, učitelů a dalších dospělých lidí, kteří chtěli vědět více o tom, proč teenageři neposlouchají naše výzvy proti drogám. Co s tím mohou dělat, pokud s tím vůbec něco dělat lze? Jak se mohou sami vzdělávat, aby mohli radit dospívajícím účinněji? Je něco, co se dá udělat pro zajištění bezpečnosti dospívajících i v případě, že trvají na svém experimentování s alkoholem a/nebo jinými drogami? Abych tyto otázky prozkoumala, obrátila jsem se na odborníky, včetně dalších rodičů, učitelů, vědců a na mladé lidi samotné. Sledovala jsem protidrogovou výchovu ve školách, její historii, osnovy a existující hodnocení. Výsledkem bylo (v roce 1999) první vydání knihy *Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education (Bezpečnost především: realistický přístup k mládeži, drogám a protidrogovému vzdělávání)*, které bylo revidováno a aktualizováno v letech 2002 a 2004.*

Zřejmě jsem t'ala do živého.

Od roku 1999 více než 200 000 výtisků publikace Safety First objednaly a obdržely soukromé osoby a vzdělávací, zdravotnické a vládní instituce a orgány ve všech padesáti státech USA, Portoriku, District of Columbia a v pětatřiceti dalších zemích světa. Brožura byla přeložena do španělštiny, čínštiny, ruštiny, ukrajinštiny, rumunštiny, hebrejštiny a portugalštiny a dopis „Milý Johnny“ byl publikován v jedenácti jazycích. Přednesla jsem nespočet prezentací, poskytla nespočet písemných vyjádření pro noviny, mluvila jsem se stovkami rodičů, učitelů a studentů a vystoupila v mnoha rozhlasových a televizních pořadech. Dokonce jsem přežila Billa O'Reillyho¹ – hned dvakrát.

Poznání, kterého se mi dostalo během posledních osmi let, utvářelo tuto novou brožuru, jež má být zdrojem pro rodiče a ostatní dospělé, kteří se zajímají o zdraví a bezpečnost mládeže a kteří jsou ochotni poohlédnout se po pragmatických strategiích za hranicemi zavedených konvencí.

Jak porozumět užívání drog mezi mládeží

Průzkum Monitoring the Future (Monitorování budoucnosti) v roce 2005 uvádí, že **více než 50 % středoškoláků, kteří jsou nyní v posledním ročníku střední školy, už někdy zkusilo ve svém životě zkusilo nelegální drogy**; 38 % užilo nějakou drogu v posledním roce; a 23 % z nich tvrdí, že drogy užilo v posledním měsíci. Údaje jsou ještě vyšší pro alkohol: **75 % zkusilo alkohol** (který je sám o sobě silnou drogou v každém ohledu); 69 % jej užilo v posledním roce; a 47 % (dvojnásobek statistického údaje pro marihuanu) ze sledovaného počtu popíjí „jednou za měsíc nebo častěji.“³ Průzkum rizikového chování mládeže provedený v roce 2005 Centry pro kontrolu a prevenci nemocí (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) zjistil, že 26 % středoškoláků uvádělo, že vypilo „více než několik málo doušek“ alkoholu už před třináctým rokem věku.⁴

Abychom porozuměli užívání drog mládeží, musíme si nejprve uvědomit, v jakém prostředí dnešní teenageři vyrůstali. Alkohol, tabák, kofein, volně prodejné léky a léky na předpis jsou všude. I když vybízíme mládež, aby žila „bez drog“, Američané jsou neustále bombardováni sděleními, která nás nutí, abychom popíjeli nejrůznější nápoje a léčili se nejrůznějšími léky. Alkoholem slavíme („A na to se napijeme!“), odpočíváme („Už se nemůžu dočkat, až se natáhnu a dám si jedno!“) a dokonce se i léčíme („Musím si dát drink!“). Užíváme kofein, aby nám dodal energii, užíváme léky na předpis i volně prodejné léky, aby nám upravily náladu, zbavily nás deprese a umožnily nám pracovat, studovat a spát.

Drogy jsou nedílnou součástí amerického života. Časopis Americké lékařské asociace uvedl, že **osm z deseti dospělých ve Spojených státech amerických užívá alespoň jeden lék každý týden a polovina bere lék na předpis.**⁵ Každý druhý dospělý v této zemi pravidelně pije alkohol; a více než 97 milionů Američanů starších dvanácti let už někdy v životě zkusilo marihuanu – což je skutečnost, která jejich dětem neunikne.⁶

Dnešní teenageři zažili z první ruky rostoucí a někdy nucenou „ritalinizaci“ⁱⁱ svých (těžko zvladatelných) spolužáků.⁷ Na mnoha vysokých školách, kde se běžně pořádají „pharm parties“ („farma párty“, od slova „farmaceutický“), se oblíbenou drogou stal Adderal, legálně dostupný amfetaminový produkt. V hlavním vysílacím čase vidíme komerční reklamy na léky proti takovým onemocněním, jako je „generalizovaná úzkostná porucha“ a teenageři vidí, že čím dál větší počet jejich rodičů užívá antidepresiva, aby se dokázali vyrovnat s životními problémy.

I když je mnohdy „tlak vrstevníků“ označován za příčinu užívání drog mezi mládeží, průzkum nazvaný *State of Our Nation's Youth* (Zpráva o stavu naší mládeže) provedený v roce 2005 zjistil, že **v rozporu s obecně rozšířeným názorem většinu teenagerů k užívání drog nikdo nenutí. Spíše se zdá, že užívání drog mezi mládeží zrcadlí moderní americké tendence užívání drog.**⁸ Někteří psychologové tvrdí, že vzhledem k povaze naší kultury lze experimentování mládeže s legálními a nelegálními psychoaktivními látkami dokonce považovat za normální chování.⁹

Američané jsou neustále bombardováni sděleními, která nás vybízí, abychom popíjeli nejrůznější nápoje a léčili se nejrůznějšími léky.

ⁱ Pozn. překl.: Billy O'Reilly je kontroverzní komentátor krajně pravicové americké televizní stanice Fox News.

ⁱⁱ Pozn. překl.: Výraz odvozený od názvu Ritalin (metylfenidát), který se používá pro léčbu hyperkinetické poruchy.

Problémy současných strategií prevence

Američané se pokoušejí o prevenci užívání drog mládeží už déle než sto let – od kampaní o zdrženlivosti v devatenáctém století až po „Řekni drogám ne“ Nancy Reaganové. K přesvědčování, domlouvání a donucování k abstinenci mladých lidí byly uplatňovány nejrůznější metody, od taktiky odrazování přes techniky odolávání až po politiky nulové tolerance a namátkové drogové testy (nemluvě o 770 000 případech zadržení osob v souvislosti s marihuánou jen v roce 2005).

Účinnost těchto konvenčních přístupů však oslabuje:

- neochota rozlišovat mezi užíváním a zneužíváním drog, vyjádřená tvrzením „každé užívání je zneužívání“;
- uplatňování dezinformací jako taktiky odrazování;
- neschopnost poskytovat komplexní informace, které by uživatelům pomohly snížit škody, které drogy mohou způsobit.

Užívání versus zneužívání

Ve snaze zastavit experimentování teenagerů mnohdy sdělení v kampaních protidrogové prevence předstírají, že mezi užíváním a zneužíváním není rozdíl. Někteří lidé tyto dva výrazy volně zaměňují; jiní zdůrazňují přehnanou definici, která jakékoli užívání nelegálních drog klasifikuje jako zneužívání.

Teenageři, kteří vidí, že **dospělí běžně rozlišují mezi užíváním a zneužíváním**, toto pokrytecké sdělení mnohdy pouštějí z hlavy. Mladí lidé se rychle naučí vnímat tento rozdíl, když většina z nich sleduje své rodiče a další dospělé, jak užívají alkohol, aniž ho zneužívají. Vědí, že je velký rozdíl mezi sklenkou vína k večeři a stejnou sklenkou vína k snídani. Mnoho z nich také ví, že jejich rodiče někdy ve svém životě vyzkoušeli nelegální drogu (pravděpodobně marihuanu), aniž drogu zneužívali nebo aniž by ji nadále užívali.

Jen málo věcí děsí rodiče více než představa dospívajícího potomka, jehož užívání alkoholu a/nebo dalších drog se vymklo z ruky. A přesto téměř všechny studie zjistily, že naprostá většina studentů, kteří zkusí legální a/nebo nelegální drogy, se nestane narkomany.¹⁰ Mezi užíváním a zneužíváním existují zásadní rozdíly a jestliže tyto rozdíly připustíme, můžeme pak lépe rozeznat problémy, jestliže a když nastanou.

Taktika odrazování a dezinformací: marihuana jako ukázkový příklad

Mezi mnoha pedagogy, tvůrci protidrogových politik a rodiči je obecně rozšířená představa, že pokud jsou mladí lidé přesvědčeni, že užívání drog je riskantní, nebudou drogy brát.¹¹ V této snaze marihuanu (nejoblíbenější nelegální drogu americké mládeže) systematicky zkreslují preventivní programy, knihy, reklamy a internetové stránky, včetně těch, které spravuje federální vláda. Běžně jsou zveřejňována přehnaná tvrzení o nebezpečích marihuany a třebaže poselství osvětových filmů typu *Reefer Madness (Tráva)*ⁱⁱⁱ dnes nahradila prohlášení o vědeckých důkazech, nejzávažnější z těchto tvrzení při kritickém hodnocení neobstojí.

Na svých cestách jsem vedla mnoho workshopů, kde rodiče zpochybňují tvrzení, která o marihuane slyšeli. Nejčastější dotazy jsou tyto:

- Je pravda, že dnešní marihuana je mnohem silnější než před třiceti nebo čtyřiceti lety [kdy jsme vyrůstali my]?
- Je dnešní marihuana opravdu více návyková, než tomu bylo dosud?

ⁱⁱⁱ Pozn. překl.: *Reefer Madness* je dnes již klasický, církví financovaný osvětový film z roku 1936 proti užívání marihuany. V něm jsou rodiče středoškoláků pozváni do posluchárny místní školy, aby vyslechli přednášku o drogové zkáze, která se mezi studenty šíří. Lektorem komentovaný tragický příběh se až fanaticky snaží přesvědčit rodiče o restriktivních opatřeních, která je nezbytné podniknout dříve, než se další obětí stanou právě jejich děti. (Zdroj: Wikipedia a www.filmcity.cz)

- Vyvolává užívání marihuany skutečně potřebu sáhnout po „tvrdších“ drogách?
- Je pravda, že kouření marihuany způsobuje rakovinu plic?

Aby oddělili mýtus od skutečnosti, provedli (dnes již zesnulá) prof. Lynn Zimmer z Queens College z Městské univerzity v New Yorku a dr. John P. Morgan z Lékařské fakulty Městské univerzity v New Yorku pečlivý průzkum publikovaných, recenzovaných vědeckých důkazů týkajících se nejrozšířenějších tvrzení o marihuaně, a to ve své knize *Marijuana Myths, Marijuana Facts: A Review of the Scientific Evidence* (Mýty a fakta o marihuaně: přehled vědeckých důkazů). Rovněž prof. Mitch Earleywine ze Státní univerzity v New Yorku v Albany se kriticky zaměřil na její výzkum v publikaci *Understanding Marijuana: a New Look at the Scientific Evidence* (Marihuanu: nový pohled na vědecké důkazy). Obě publikace docházejí k závěru, že tvrzení o rizicích marihuany byla přehnaná, a v některých případech dokonce vymyšlená.¹² Jejich zjištění nejsou ojedinělá, když ke stejným závěrům dospěla řada oficiálních komisí, včetně komise La Guardia v roce 1944, Národní komise pro výzkum zneužívání marihuany a drog (National Commission on Marijuana and Drug Abuse) v roce 1972, Národní akademie věd (National Academy of Sciences) v roce 1982 a federální vládou registrovaný Ústav lékařství (Institute of Medicine) v roce 1999.

Potence

Často slyšíme, že dnešní marihuana je mnohem silnější než ta, která se užívala v 70. letech 20. století, že už to „není ta droga, jak si pamatujete“. Zatímco odhadovaný obsah THC (účinné látky, která způsobuje intoxikaci) v marihuaně byl před 30 lety 2 % až 4 %, dnes je to 4 % až 6 %. Takže ano, průměrná dávka marihuany nabyta na síle, i když tvrzení, že je „o tisíc procent silnější“, jsou směšná.

Zdá se, že dnes je k dispozici více kvalitní (a dražší) marihuany, ale kolísání bylo vždy běžné a každý, kdo v minulých letech marihuanu kouřil, si vybaví velmi silnou a stejně tak i velmi slabou travu.

Marihuanu je v zásadě stejnou rostlinou, jakou byla tehdy, přičemž její potence stoupla obdobně, jako je rozdíl mezi pivem a vínem.

I při její vyšší potenci však žádné studie nedokládají, že by mírný nárůst obsahu THC byl spojen s větším poškozením. Většina dospívajících si nákup nejkvalitnější marihuany stejně nemůže dovolit a dostupnost silnější marihuany znamená, že uživatelé k dosažení žádoucího účinku vdechují méně.

Závislost

Přibližně pro 9 % uživatelů marihuany – z nichž tři čtvrtiny zároveň mají jiné problémy v oblasti duševního zdraví – je psychologicky obtížné kouření marihuany omezit nebo s ním přestat.¹³

Ti, kdo tvrdí, že marihuana je stejně návyková jako tvrdší drogy (jako například heroin), často poukazují na důkazy o rostoucích počtech uživatelů nastupujících do léčebných programů pro uživatele marihuany. Nárůst počtu léčených klientů je však více důsledkem většího počtu osob, kterým povinnou léčbu uložil soud v trestním řízení, nebo které měly pozitivní drogový test a povinně absolvují léčebný režim, aby nemusely opustit zaměstnání nebo školu. Bez ohledu na to, zda příčinou problémů těchto lidí skutečně byla samotná marihuana nebo ne, tyto lidé dostali „na vybranou“: 1) jít do vězení / přijít o práci / být vyhozen ze školy, nebo 2) nastoupit do akreditovaného programu léčby pro uživatele marihuany. Proto počet léčených klientů vzrostl.

Teorie vstupní brány („gateway theory“)

„Teorie vstupní brány“ tvrdí, že užívání marihuany nevyhnutně vede k užívání tvrdších drog, jako je kokain a heroin.¹⁴ Avšak rozsáhlý průzkum americké vlády nazvaný *Národní průzkum užívání drog a zdraví* (*National Survey on Drug Use and Health*) ukazuje, že naprostá většina uživatelů marihuany postupně nepřejde k nebezpečnějším drogám.¹⁵ Teorii vstupní brány vyvrátil také Institut lékařství ve studii publikované v prestižním periodiku *American Journal of Public Health*.¹⁶ Dnešní vědecké důkazy ukazují, že drtivá většina dospívajících, kteří marihuanu zkusí, dále nepřejde k jejímu pravidelnému užívání.¹⁷

Mnoho příslušníků poválečné generace, kteří experimentovali, ale neužívali marihuanu (natož pak tvrdší drogy) intenzivně nebo velmi často, také ví, že teorie vstupní brány je od základu pochybená.

Rakovina plic

S kouřením je spojeno mnoho zdravotních problémů. I když vdechování shořelých látek může plicní systém dráždit, výzkum této problematiky, který prováděl dr. Earleywine, nasvědčuje tomu, že osoby, které kouří marihuanu – avšak nekouří tabák – zřídka trpí onemocněním plic.

Po mnohaletém hledání příčinné souvislosti mezi kouřením marihuany a rakovinou plic porovnal dr. Donal Tashkin, vědecký pracovník Národního institutu pro výzkum zneužívání drog, vzorek 1 200 osob s rakovinou plic, hlavy nebo krku se skupinou 1 040 osob bez rakoviny a uvedl: „naše hypotéza byla, že mezi užíváním marihuany a rakovinou plic je pozitivní souvislost... místo toho jsme však zjistili, že zde není žádná spojitost, ba naopak dokonce náznak určitého ochranného účinku.“¹⁸

Žádná droga, včetně marihuany, není úplně bezpečná. **Systematické šíření zavádějících informací o marihuaně však může být Achillovou patou současných přístupů protidrogové prevence**, protože přehánění a dezinformace se rozcházejí s vlastním poznáním a zkušenostmi mladých lidí. V důsledku toho jsou mladí lidé cyničtí a ztrácejí důvěru v to, co jim jako rodiče a učitelé říkáme. Následně nás pravděpodobně budou považovat za méně věrohodné zdroje informací, protože i když vědí, že nám na srdci leží jejich dobro, vědí také, že řekneme takřka cokoli, abychom je přiměli k abstinenci.

Řekni drogám ne nebo neříkej vůbec nic

Většina protidrogových vzdělávacích programů se zaměřuje výhradně na prevenci užívání drog. Po sdělení, že je třeba drogy nebrat, lekce končí. Pro ty, kdo přece jen experimentují, tu nejsou žádné informace jak se vyhnout problémům nebo jak předejít zneužívání. Abstinence se chápe jako jediné měřítko úspěchu a jediná přijatelná možnost cílů výuky.

I když je imperativ výhradní abstinence dobře míněný, tento přístup jednoznačně nestačí. Je nerealistické domnívat se, že v období života, kdy mají největší sklon k riskování, se mladí lidé, které vzrušuje objevování nových obzorů, zcela vzdají toho, aby zkusili alkohol a/nebo další drogy.¹⁹ Příkaz abstinence jako jediného řešení staví dospělé do nezáviděníhodné pozice, kdy nemají co říci mladým lidem, které potřebujeme oslovit ze všech nejvíce – tedy těm, kdo drogám říkají „možná“, „občas“, nebo dokonce „ano“.²⁰ Dospívající lidé se budou sami rozhodovat ohledně alkoholu a dalších drog právě tak, jako jsme to dělali my. Stejně jako v našem případě jsou i jejich chyby někdy pošetilé. Abychom pomohli předcházet zneužívání drog a problémům s drogami mezi mládeží, která experimentuje, potřebujeme ústupovou strategii, která bude zahrnovat komplexní vzdělávání a bude na první místo klást bezpečnost.

Příkaz abstinence jako jediného řešení staví dospělé do nezáviděníhodné pozice, kdy nemají co říci mladým lidem, které potřebujeme oslovit ze všech nejvíce.

Bezpečnost především: realistický přístup

Průzkumy nám říkají, že i přes naše varování a výzvy k abstinenci většina teenagerů občas bude experimentovat s omamnými látkami a někteří budou užívat alkohol a/nebo jiné drogy pravidelněji. To neznamená, že jsou to zpustlé děti nebo že my rodiče je zanedbáváme. Skutečností je, že užívání drog tvoří v dnešní Americe součást kultury teenagerů. Se vši pravděpodobností naše mládež projde touto etapou života bez úhony.

Zajištění bezpečnosti mládeže by mělo být naší nejvyšší prioritou. K takové ochraně slouží přístup vycházející z reality, který umožňuje teenagerům zodpovědně se rozhodovat, a to tím, že:

- poskytuje pravdivé, vědecky podložené informace;
- vybízí ke zdrženlivosti, pokud experimentování v mladém věku dále přetrvává;
- napomáhá chápání právních a sociálních důsledků užívání drog;
- klade důraz na bezpečnost zajištěnou osobní odpovědností a vědomostí.

Nezkreslené, vědecky podložené vzdělávání

Mladí lidé jsou schopni racionálně uvažovat. I když se jejich rozhodovací schopnosti budou s věkem teprve zdokonalovat, teenageři se učí odpovědnosti a nechtějí si ničit život nebo zdraví.²¹ Naopak, během našich workshopů se studenti neustále dožadují „skutečných“ faktů o drogách, aby se mohli zodpovědně rozhodovat – a naprostá většina z nich to opravdu dělá. Národní průzkum o užívání drog a zdraví z roku 2005 zjistil, že i když experimentování je rozšířené, 90 % dvanácti- až sedmnáctiletých se rozhodne zdržet se pravidelného užívání drog.²²

Efektivní protidrogové vzdělávání by mělo být postaveno na vědeckém základě a mělo by uznávat schopnost mládeže pochopit, analyzovat a hodnotit. Téma drog může být integrováno do řady středoškolských předmětů a osnov, včetně fyziologie a biologie (jak drogy působí na tělo), psychologie (jak drogy ovlivňují mysl), chemie (co drogy obsahují), sociální vědy (kdo užívá jaké drogy a proč), historie a občanské nauky (jak různé státy řeší problematiku drog).

Naštěstí dnešní pedagogové mají k dispozici nový zdroj a měli by zvážit inovativní přístup, jehož autorem je Rodney Skager, čestný profesor na Fakultě pedagogiky a informačních studií (Graduate School of Education & Information Studies) Kalifornské univerzity v Los Angeles a předseda kalifornské Celostátní pracovní skupiny pro efektivní protidrogové vzdělávání (California Statewide Task Force for Effective Drug Education). Jeho brožura z roku 2005 nazvaná *Beyond Zero Tolerance: A Reality-Based Approach to Drug Education and Student Assistance* (Nulová tolerance: realistický přístup k protidrogovému vzdělávání a pomoci studentům), která je i k dispozici na stránkách www.beyondzerotolerance.org, provádí pedagogy krok za krokem pragmatickým a nákladově efektivním protidrogovým vzděláváním a programem školní kázně pro střední školy.

Dospívající se dožadují pravdivého, komplexního vzdělávání o drogách.

Jak dr. Skager podotýká, dospívající vědí ze své rodiny, od vrstevníků a z médií o alkoholu a dalších drogách mnohem víc, než předpokládáme. Proto by se studenti sami měli podílet na vývoji programů protidrogového vzdělávání a výukové hodiny by měly využívat interakce a zapojení studentů spíše než výklad. Má-li být vzdělávání o drogách věrohodné, měly by formální osnovy zakomponovat postřehy a zkušenosti samotných mladých lidí.²³

Dospívající se dožadují pravdivého, komplexního vzdělávání o drogách, a je to zvláště patrné, když opouštějí domov a odcházejí na vysokou školu. Jak uvádí profesor Craig Reinerman z Kalifornské univerzity v Santa Cruz:

Zdá se, že studenti jsou hladoví po informacích o legálních a nelegálních drogách, které jim nebudou připadat jako moralistická propaganda. Více než dvacet let učím velký přednáškový blok nazvaný „Drogy a společnost“ a každý rok musím odmítnout desítky studentů, protože kurz je velmi rychle obsazený.

Vždy začínám tím, že se jich zeptám: „Kolik z vás mělo na střední škole vzdělávání o drogách?“ a téměř všichni zvednou ruku. Pak se zeptám: „Kolik z vás mělo pocit, že je pravdivé a přínosné?“ Ze sto dvaceti studentů zvednou ruku asi tak tři.²⁴

Význam střídmosti

V převážné většině případů užívání drog mezi mládeží (s výjimkou nikotinu) nevede k závislosti nebo k návyku zneužívání.²⁵ Dospívající, kteří užívají alkohol, marihuanu a/nebo jiné drogy, musejí chápat, že je obrovský rozdíl mezi užíváním a zneužíváním a mezi občasným a každodenním užíváním. Měli by vědět jak rozeznat nezodpovědné chování, pokud jde o místo, dobu, velikost dávky a četnost užívání.

Pokud mladí lidé i přes naše výzvy nadále užívají alkohol a/nebo další drogy, musejí své užívání kontrolovat uplatněním střídmosti a omezováním množství. Při intoxikaci není možné mít dobrý prospěch ve škole nebo plnit své pracovní povinnosti. Nikdy není přípustné užívat alkohol a/nebo další drogy ve škole, v práci, při sportu, při řízení nebo při jakékoli jiné seriózní činnosti.

Chápání důsledků

Mladí lidé musejí chápat důsledky porušení školního řádu, místních vyhlášek a zákonů státu, jež upravují užívání, držení a prodej alkoholu a dalších drog – bez ohledu na to, zda s takovými politikami souhlasí, nebo ne. S rozšiřováním detekčních metod, jako jsou drogové testy ve školách a politiky nulové tolerance, je nelegálnost sama o sobě rizikem, které výrazně přesahuje rámec fyzických účinků drog. Užívání drog v případě přistižení s sebou nese reálné, dlouhotrvající důsledky, mimo jiné vyloučení ze školy, záznam v rejstříku trestů a sociální stigma. Zákon o vyšším školství – proti němuž nyní vznášejí námitky řada organizací, včetně organizace Students for Sensible Drug Policy (Studenti za rozumnou protidrogovou politiku) (www.ssdp.org) – vedl k zamítnutí vysokoškolských studentských půjček pro 200 000 amerických studentů usvědčených z nějakého drogového deliktu. Tento zákon byl v roce 2006 zmírněn, avšak na studenty, kteří jsou zapsáni na školu a usvědčeni z drogového deliktu, se stále vztahuje pokuta.²⁶

Naštěstí se politiky nulové tolerance – které přispěly k vysokému procentu případů vyloučení ze škol, jež v této zemi dosahuje 30 % – dostaly pod ostrou palbu kritiky. Americká psychologická asociace (American Psychological Association) v roce 2006 došla k závěru, že takové politiky „ztroskotávají“, snižují pocit bezpečí mezi studenty a zhoršují školní prospěch.²⁷ V současnosti roste podpora „restoratивních praktik“, které usilují o větší sblížení studentů s okolím a školou namísto toho, aby žáci, s nimiž jsou potíže a kteří chodí za školu, byli dočasně nebo úplně vylučováni.²⁸ Mladí lidé musejí vědět, že pokud budou přistiženi při držení drog, vydávají se na milost a nemilost do rukou současných systémů justice pro mládež a trestní justice.

Více než půl milionu Američanů, téměř čtvrtina naší celkové vězeňské populace, je dnes za mřížemi kvůli drogovým deliktům. Jakmile dospívající dosáhnou hranici osmnácti let věku, jsou stíháni jako dospělí a hrozí jim dlouhé nepodmíněné tresty odnětí svobody, třeba i za něco, co sami považovali za drobný přestupek. Například ve státě Illinois si osoba, u níž bude zjištěno držení 15 tabletek extáze (ano, patnácti – to není překlep), odpyká nepodmíněný trest odnětí svobody v délce minimálně čtyř let ve státní věznici.

... politiky nulové tolerance – které přispěly k vysokému procentu případů vyloučení ze škol, jež v této zemi dosahuje 30 % – se dostaly pod ostrou palbu kritiky.

Prof. Mitch Earleywine v humorně ironickém výstupu o právních důsledcích užívání marihuany.

„Proč nezletilí nemají kouřit marihuanu?“

Je to nezákonné.

Nedramatičtější negativní důsledky užívání marihuany jsou právní.

Byl váš nezletilý potomek přistižen s neškodným jointem po nevinném experimentování?

K postihům za držení jakéhokoli množství marihuany patří podle federálních zákonů trest odnětí svobody na jeden rok a pokuta 1 000 amerických dolarů.

Měl váš nezletilý potomek dva různé druhy marihuany ve dvou různých sáčcích?

Může sice tvrdit, že kvalitní marihuanu měl uloženou odděleně od „slabé trávy“. Ale orgány vymáhání práva mohou dva sáčky drogy považovat za známku „úmyslu distribuce drog“. Postihy se pak dramaticky stupňují.

A hned je o zábavu v maturitním ročníku postaráno.

Vyzvedl váš nezletilý potomek sáček pro kamaráda, který mu za něj „zpětně zaplatil“?

Jedná se o „prodej kontrolované látky“. Za něj může být uložen trest odnětí svobody v délce pěti let a pokuta 250 000 amerických dolarů.

A úspory na vysokoškolské studium jsou rázem tytam.

Došlo k zatčení ve vašem domě?

Zákonná ustanovení o zadržení věci umožňují orgánům vymáhání práva sebrat vám střechu nad hlavou.

Ne vašemu dítěti. VÁM.

A představa klidného důchodu vezme za své.“²⁹

Bezpečnost na prvním místě

Alkohol jako ukázkový příklad

Podle Národního úřadu pro bezpečnost silničního provozu (National Highway Safety Administration) automobilové nehody i nadále zůstávají hlavní příčinou předčasné smrti mladých lidí. Každý rok zemře téměř 2 400 amerických dospívajících v dopravních nehodách se zjištěným vlivem alkoholu a ještě mnohem více je jich vážně zraněno.³⁰

V mimoměstských obcích, kde tolik mladých lidí řídí, se stalo mezi mládeží běžnou praxí mít „určeného řidiče“. V týchž obcích žijí někteří rodiče, kteří důrazně vybízeli své dospívající potomky k abstinenci, pak posoudili reálnou situaci a nakonec neochotně poskytli svůj dům jako bezpečné místo, odkud mládež po večírku nemusí nikam jezdit.

Ostatní vnímají tyto praktiky jako „umožňování“. Doufají, že úplně zastaví užívání alkoholu mládeží prosazením zákonů, které kriminalizují skutečnost, že někdo je „určeným řidičem“, a také vyhláškami proti „hostitelství“, které stanoví trestněprávní nebo občanskoprávní postihy vůči rodičům, jejichž domovy jsou k večírkům využívány – ať už s jejich vědomím a/nebo souhlasem nebo bez nich.

Mě samotnou znepokojuje, jak mladí lidé reagují na šíření takových vyhlášek. Když se jich zeptáte konkrétně na zákony zakazující hostitelství těchto akcí, nikdo z nich neřekne „Tak dobře, nebudu pít.“ Místo toho vám řeknou, že akci jen přesunou na ulici, do místního parku, na pláž nebo nějaké jiné veřejné místo. A pojedou tam autem.

Toto jsou zcela jistě palčivá témata a na všech stranách debaty se objevují rozumní lidé s dobrými úmysly.

Nealkoholické akce je samozřejmě třeba všemožně podporovat a rodiče by měli vymýšlet strategie jak minimalizovat škody, které mohou vzniknout v důsledku pití alkoholu. Zapojení systému trestní justice do rozhodování rodičů však není řešením a bezpečnost mládeže určitě sníží, nikoli zvýší.

Bezpečný sex jako vzorový model

Užitečným vzorem protidrogové prevence zaměřené na bezpečnost je přístup moderní, komplexní sexuální výchovy.

V polovině 80. let 20. století, když vědci zjistili, že používání kondomů může zabránit šíření HIV a dalších sexuálně přenosných chorob a také nechtěnému otěhotnění v dospívání, rodiče, učitelé a tvůrci politik začali jednat. V celé zemi zavedli osnovy sexuální výchovy vycházející z reality. Tento přístup důrazně nabádal k zdrženlivosti a podával fakta s přesnými informacemi o „bezpečném sexu“.

Podle Center pro kontrolu a prevenci nemocí (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tento přístup vedl nejen ke zvýšenému používání kondomů mezi sexuálně aktivními dospívajícími, ale také napomohl celkovému poklesu míry sexuální aktivity.³¹

Tato efektivní, komplexní strategie prevence je pádným argumentem a poskytuje model pro restrukturalizaci našeho protidrogového vzdělávání a snah o prevenci zneužívání drog.

„Věřte svému instinktu, kterým je milovat své děti tak, abyste jim dali prostor k rozvoji a růstu, odpouštět jim jejich chyby a brát je takové, jaké jsou.“

Získat zpět ztracenou důvěru může být obtížné.

Co má dělat rodič?

Dnešní rodiče dostávají více rad – až příliš často se zkrášujícími podrobnostmi – jak vychovávat své děti než kterákoli jiná generace v historii. Přesto jim jsou otevřeni a naslouchají, protože mají obavy o bezpečnost a zdraví svých dospívajících dětí a bojí se, že svět se stal mnohem nebezpečnějším. Chtějí vědět, co mají dělat, a hledají řešení.

Neexistují žádné jednoduché odpovědi, ale těm rodičům, kteří se dožadují konkrétních rad, doporučuji tyto kroky:

Krok první: naslouchejte

Prvním krokem je „dostat se do obrazu“ o užívání drog tím, že budeme poslouchat, co nám dospívající říkají o svém životě a svých pocitech. To nás povede k inteligentnímu, promyšlenému jednání.

Vhodnou příležitostí je večeře. V co největší možné míře by rodiny měly jednou denně společně jíst, aby všichni její členové mohli sejit, popovídat si a vůbec být spolu.³²

Dalších přirozených příležitostí ke konverzaci je celá řada, například užívání drog ve filmech, v televizi a v hudbě. Pokud zůstaneme co nejméně odsudiví, teenageři se nás zeptají na názor a radu. Dejte jim najevo, že mohou mluvit otevřeně. Naším největším úkolem je naslouchat a snažit se pomoci bez přehnaného kázání. Pokud se rozhlíme a začneme kárat, naši dospívající potomci s námi přestanou mluvit. Je to prosté.

Pamatujte, že rada nejpravděpodobněji padne na úrodnou půdu, je-li vyžádaná. Uvědomte si, že mladí lidé vám sdělí své vlastní zkušenosti, z nichž některé byste raději neslyšeli. Ale zhluboka se nadechněte a buďte vděční, že vám o těchto zkušenostech říkají, protože to znamená, že se vám podařilo získat jejich důvěru.

Krok druhý: učte se

Rodiče a učitelé musejí přijmout úkol poučit se o fyziologických, psychologických a sociálních účincích alkoholu a dalších drog. To předpokládá číst a ptát se.

Seznamte se s kulturou mládeže prostřednictvím tištěných a elektronických médií, zvláště internetu. Sledujte MTV. Poučte se o nejrůznějších drogách, které jsou mládeži dostupné, ale dbejte na to, aby vaše zdroje byly vědecky podložené a vyvážené. Jakýkoli zdroj, který nepopisuje rizika a zároveň přínosy, je třeba považovat za podezřelý.

Internetové stránky projektu Safety First, www.safety1st.org, obsahují vyvážené informace s průběžně aktualizovanými „fakty o drogách“ popisujícími účinky dnes nejrozšířenějších drog: alkoholu, léků proti úzkosti (jako například Xanax), antidepresiv (jako je Prozac), kokainu, extáze, efedrinu, GHB, heroinu, inhalantů, ketaminu, LSD, marihuany, metamfetaminu, lysohlávek, opioidů, Ritalinu a dalších léků pro léčbu ADHD, šalvěji, steroidech a tabáku. Tyto snadno srozumitelné přehledy jsou k dispozici ve formátu PDF a jsou kdykoli volně ke stažení. Výtisk zdarma si můžete objednat e-mailem zaslaným na adresu info@safety1st.org.

Jako všestranný zdroj, který se zabývá téměř všemi populárními drogami, byste si vy i váš dospívající potomek měli přečíst knihu *From Chocolate to Morphine: Everything You Need to Know about Mind-Altering Drugs* (Od čokolády k morfiu: vše, co potřebujete vědět o psychoaktivních drogách), jejímiž autory jsou uznávaný odborník na zdravotnictví Andrew Weil, M.D., a bývalá středoškolská učitelka Winifred Rosen (Boston: Houghton-Mifflin, 2004).

Konkrétní informace o marihuaně získáte v knize *Understanding Marijuana: A New Look at the Scientific Evidence* (Marihuana: nový pohled na vědecké důkazy), kterou napsal Mitch Earleywine, Ph.D. (New York: Oxford University Press, 2002) a/nebo v knize *Marijuana Myths, Marijuana Facts: Review of the Scientific Evidence* (Mýty a fakta o marihuaně: přehled vědeckých důkazů), jejímiž autory jsou Lynn Zimmer, Ph.D. a John P. Morgan, M.D. (New York: The Lindesmith Center, 1997).

Krok třetí: jedněte

Prevence zneužívání drog není ani balíček s učebními osnovami, ani kouzelná hůlka, takže začněte plánovat.

Důležité je udržet mládež v zapojení a činnosti, a to nejen během školního dne, ale také mezi třetí a šestou hodinou odpolední, kdy je užívání drog znuřenými teenagery ponechanými bez dohledu největší. Mimoškolní aktivity, jako například sport, umění, dramatická východa a další tvůrčí činnosti by měly být k dispozici všem studentům středních škol, při nízkých nebo nulových nákladech rodičů. Staňte se propagátory takových programů ve svém okolí a ve škole, kam vaše dítě chodí.

V prevenci jde v zásadě o laskavé, blízké vztahy a otevřenou výměnu informací. Nejsou žádné jednoduché odpovědi, pouze vnímavé rozhovory.

Když dojde na to, kdy přijít s „hovory o drogách“ na pokračování, někteří rodiče nevědí, kde začít. Mnoho z nich začalo dopisem „Milý Johnny“ nebo nějakým jiným zdrojem uvedeným výše. Dospívající mnohdy reagují lépe na sdělení založená na přístupu „**prostě řekni: vím!**“, než na jednostranná poselství, která slyšali celý život.

Mnoho dnešních rodičů je z poválečné generace, která sama s drogami v 70. a 80. letech 20. století experimentovala. Otázka „Co mám říct svému dítěti o svém vlastním užívání drog v minulosti?“ se objevuje na každém workshopu, který vedu – od Kalifornie přes Utah až k Connecticutu. Mnoho rodičů jen nerado odhaluje své vlastní zkušenosti v obavě, že taková doznání mohou otevřít cestu k experimentům jejich vlastního dospívajícího dítěte.

Toto složité dilema nemá jednoduché řešení. I když nemusíte zrovna vyprávět všechny podrobnosti, může být velmi prospěšné podělit se s dospívajícím potomkem o vaše vlastní zkušenosti, protože se tak stáváte věrohodným důvěrníkem. S poctivostí obvykle nejdál dojdeš, z dlouhodobého hlediska. Právě tak jako rodiče mnohdy vědí nebo nakonec zjistí, když jim jejich dítě lže, dospívající dokážou prohlédnout vytáčky, polopravdy a pokrytectví dospělých. Navíc, pokud to neřeknete vy sami, můžete si být jisti, že nakonec vaše „mladistvé nerozváženosti“ dychtivému potomkovi s potěšením vyličí někdo z vašich sourozenců nebo blízkých přátel.

Vztah důvěry je klíčem k prevenci a obraně proti užívání drog. I když je lákavé přeskočit obtížné rozhovory a využít technické prostředky detekce drog jako například testy moči, dobře si rozmyslete, než budete požadovat, aby vaše dítě podstoupilo drogový test. I namátkové školní drogové testy bez předchozího podezření – proti kterým vystoupilo Sdružení rodičů a přátel škol státu Kalifornie (California State Parent Teacher Association) – se ukazují jako neúčinné a mnohdy kontraproduktivní (viz www.drugtestingfails.org).

Co se týká domácích drogových testů pro domácí použití, vědci v Dětské nemocnici v Bostonu, kteří se zabývali produkty pro domácí testování drog, varují, že většina lidí není dostatečně vzdělaná v otázce omezení a technických problémů drogových testů (včetně postupu při odběru vzorků, možné chybné interpretace a falešně pozitivních nebo falešně negativních výsledků). Uvádějí také, že odběr vzorku moči ke zjištění drog má nečekané důsledky a negativní dopad na vztah rodičů s dítětem.³³

Je skutečností, že důvěrný, otevřený vztah s rodičem nebo jiným respektovaným dospělým může být nejsilnějším prvkem při odrazování dítěte od zneužívání drog. A získat zpět ztracenou důvěru může být obtížné.

Možná nejdůležitější poznámka: **teenageři potřebují vědět, že důležití dospělí v jejich životě se zajímají především o jejich bezpečnost**; že mají někoho, na koho se mohou obrátit, když potřebují pomoc. Jestliže se ocitnou v kompromitující nebo nepřijemné situaci, potřebují vědět, že jim ihned přispěcháme na pomoc.

... je třeba udržet mládež v zapojení a činnosti, a to nejen během školního dne, ale také mezi třetí a šestou hodinou odpolední, kdy je užívání drog znuřenými teenagery ponechanými bez dohledu největší.

Krok čtvrtý: ved'te

Vedoucí představitelé sdružení rodičů a přátel škol a dalších rodičovských skupin často zvou lektory s přednáškou „Bezpečnost především“ na svá setkání.

V roce 2005 jsem přednesla projev k Celonárodnímu sjezdu sdružení rodičů a přátel škol, kde jsem ukázala čelním představitelům rodičovských organizací, jak mohou sami zajistit workshop s protidrogovým vzděláváním ve své škole. Řekla jsem účastníkům, že externí „odborníci“ k tomu nejsou zapotřebí. Při rodičovských workshopech jde koneckonců spíše o zahájení diskuse k výměně vědecky podložených informací a návazání kontaktu s ostatními v dané komunitě. Vzdělávací materiály a informace o takových workshopech jsou dostupné na internetové stránce www.safety1st.org.

Chápu, že je obtížné přimět rodiče, aby přišli na večerní schůzku, ale jedna maminka na střední škole v Torrance v Kalifornii dostala výborný nápad. Sama považovala protidrogové vzdělávání rodičů za natolik významné, že přesvědčila několik učitelů, aby udělili zvláštní bodové ohodnocení studentům, jejichž rodiče se workshopu zúčastnili. Toho večera se v posluchárně školy sešlo rekordních 272 rodičů!

Obecně je důležité, aby se rodiče navzájem poznali a společně pracovali k prosazení strategií zaměřených na bezpečnost. Důraz na bezpečnost neznámá, že dospívajícím dáváme svolení, aby užívali drogy. Prostě jen stvrzuje, že jejich dobro je naší nejvyšší prioritou.

Krok pátý: pomáhejte

Je důležité vědět, co máte dělat, pokud se domníváte, že dospívající (nebo kdokoli jiný) má akutní negativní reakci na alkohol a/nebo jiné drogy.

Například nenechte nikoho, kdo vypil příliš mnoho alkoholu a neví o sobě, ležet na zádech. Mnoho lidí se v této situaci zadusilo svými vlastními zvrátky.

V akutní situaci, jestliže se obáváte, že je to vážné a něco je špatně – například když je člověk v bezvědomí nebo má potíže s dýcháním – neváhejte zavolat číslo lékařské první pomoci. Životy mnoha mladých lidí bývaly mohly být zachráněny, kdyby byl někdo zavolal lékařskou první pomoc – nebo kdyby ji byl zavolal dříve.

Neriskujte. I kdyby to mělo být jediné předané poselství z toho, co si tu přečtete, předejte alespoň tuto informaci svému dospívajícímu dítěti, které jednoho dne může potřebovat pomoci kamarádovi.

I tehdy, když se nejedná o akutní případ, je jen málo věcí, které rodiče děsí více než představa vlastního dítěte, které je evidentně opilé nebo zdrogované. Mnoho rodičů chce vědět, jak poznat problémové užívání, co s ním dělat a kdy vyhledat odbornou pomoc.

Rady k problémovému užívání drog přesahují rámec této brožury, takže **rodiče, kteří mají obavy, by měli začít tím, že navštíví oddíl *Get Help* (Vyhledat pomoc) na stránkách www.safety1st.org, která se zabývá poradenstvím, léčbou a podává seznam odkazů a zdrojů.**

Vřele doporučuji práci, jejímž autorem je psycholog Stanton Peele, Ph.D., který ve své nové knize *Addiction Proof Your Child* (Vybavte své dítě odolností proti drogové závislosti) vymezuje kritéria pro rozhodnutí, zda vaše dítě potřebuje léčbu, možnosti léčby a jaká je úloha vás jako rodičů.³⁴ Mějte na paměti, že neexistuje žádná „univerzální“ metoda jak řešit problémové užívání alkoholu a/nebo jiných drog u dospívajících.

Mnohé dnešní dobře míněné programy zůstávají nevyhodnocené a nepružné. Zvláště se mějte na pozoru před programy typu výcvikového tábora pro nováčky, které mohou nadělat více škody než užitku, jako například ty, které studovala novinářka Maia Szalavitz ve své knize *Help At Any Cost: How the Troubled-Teen Industry Cons Parents and Hurts Kids* (Pomoc za každou cenu: jak odvětví pomoci v problémovém dospívání podvádí rodiče a ubližuje dětem).³⁵

Nakonec ty nejzdravější děti, ať už experimentují s drogami nebo ne, mají rodiče, kteří jsou po ruce, milují své děti a angažují se. Carla Niño, v právě uplynulém funkčním období prezidentka organizace California State PTA (Sdružení rodičů a přátel škol státu Kalifornie, což je asociace sdružení rodičů a přátel škol největšího státu v Americe, jež čítá jeden milion členů), dává následující radu:

„Věřte svému instinktu, kterým je milovat své děti tak, abyste jim dali prostor k rozvoji a růstu, odpouštět jim jejich chyby a brát je takové, jaké jsou. Děti procházejí těžkými obdobími, která se někdy zdají dlouhá. Dětem, které je zvládnou, se to podaří, protože je jejich rodiny přijímají a milují.“

Mnoho rodičů chce vědět, jak poznat problémové užívání, co s ním dělat a kdy vyhledat odbornou pomoc.

Slovo o autorce

Marsha Rosenbaum, Ph.D. získala doktorát z lékařské sociologie na Kalifornské univerzitě v San Francisku (UCSF) v roce 1979. Její výzkum problematiky drog financoval osmnáct let Národní institut pro výzkum zneužívání drog, pro který vypracovala studie věnované závislosti na heroinu, cracku, extázi a programům léčby drogových závislostí ve Spojených státech amerických. V současné době je ředitelkou sanfranciské kanceláře organizace Drug Policy Alliance, která sídlí v New Yorku.

Dr. Rosenbaumová napsala řadu publikací, mezi nimi *Women on Heroin, Pursuit of Ecstasy: The MDMA Experience* (spoluautor Jerome Beck), *Pregnant Women on Drugs: Combating Stereotypes and Stigma* (spoluautorka Sheigla Murphy), *Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education*, *Making Sense of Student Drug Testing: Why Educators are Saying No*, a mnoho vědeckých článků o užívání drog, zneužívání drog, léčbě drogových závislostí a protidrogové politice.

Její odborné názory se objevily v řadě periodik: *San Francisco Chronicle*, *Oakland Tribune*, *Chicago Tribune*, *San Jose Mercury News*, *Detroit News*, *Newsday*, *San Diego Union-Tribune*, *USA Today*, *Los Angeles Times*, *Los Angeles Daily News*, *Orange County Register*, *La Opinión*, *Atlanta Journal-Constitution*, *Seattle Post-Intelligencer*, *AlterNet*, *Daytona Beach News-Journal*, *The Times* (Trenton, New Jersey) a *Pittsburgh-Post Gazette*.

Autorka je matkou 23-letého syna, 29-leté dcery a dvou dospělých nevlastních dcer.

Poděkování

Při psaní a zpracování knihy *Bezpečnost především* se mi dostalo mimořádné pomoci.

Podporu a pomoc poskytla organizace Drug Policy Alliance (DPA), pod vedením muže s vizí, Ethana Nadelmanna. Ve všech etapách přípravy této publikace se mnou úzce spolupracovaly Camilla Norman Field a Sue Eldredge. Oběma hluboce děkuji za jejich nasazení.

Mé úvahy o dospívajících a drogách utvářeli moji kolegové John Irwin, Lynn Zimmer, Loren Siegel, Harry Levine, Ira Glasser, Peter Cohen, Sheigla Murphy, John P. Morgan, Mitch Earleywine a především Rodney Skager. Všem děkuji za to, že mne vyslechli a dávali mi konstruktivní nápady. Zvláště jsem vděčná Craigu Reinarmanovi, který velkoryse poskytl zpětnou vazbu od rodičů svých studentů a byl znovu mým nejnelitostnějším a nejužitečnějším kritikem.

Poděkování si zaslouží pracovníci pobočky organizace DPA v San Francisku Jennifer Kern, Leah Rorvig a Rhett Hurlston, kteří poskytli cenné připomínky k prvním verzím textu, stejně jako Brenna Meese. Pracovníci newyorského centra DPA, mezi něž patří Derek Hodel a Isaac Skelton, mi rovněž pomohli svou podporou a vedením.

Bylo mi potěšením pracovat s Vicki Olds ze studia Reflex, která mi dala vynikající redaktorské připomínky a vytvořila krásnou grafickou podobu publikace.

Velký dík náleží Sdružení rodičů a přátel škol státu Kalifornie (California State PTA). Carla Niño mi poskytla moudré rady a užitečné připomínky k této brožuře. Spolu s Pat Klotz, Brendou Davis a Kathy Moffat odvážně prohlásila projekt Bezpečnost především za naše „společné úsilí“ a přivítala nás do své organizace, která je pro ostatní příkladem.

Mé báječné děti, Anne a Johnny Irwin, mě znovu nechaly poodhalit naše nekonečné rozhovory o alkoholu a dalších drogách. Jsem jim nesmírně vděčná a velmi hrdá na to, že mi dovolily, abych v této knize podle své vůle uplatnila jejich příběhy, postřehy a analýzy.

V neposlední řadě děkuji mnoha rodičům, kteří šíří mi věnovali svou pozornost a kteří ve snaze zajistit bezpečnost našich dospívajících dětí sdílejí mé zaujetí pro to, abychom jim předávali pravdivé informace. Jsem přesvědčena, že budeme-li i nadále spolupracovat, můžeme vytrvale pomáhat zlepšovat zdraví našich mladých lidí.

Literatura a poznámky

1 Office of National Drug Control Policy, *The White House National Drug Control Strategy: FY 2005 Budget Summary* (Washington, DC: U.S. Government Printing Office, March 2004), <http://www.whitehousedrugpolicy.gov/publications/policy/budgetsum04/index.html>.

2 Marsha Rosenbaum, “A Mother’s Advice,” *San Francisco Chronicle*, sec. A, September 7, 1998, <http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?file=/chronicle/archive/1998/09/07/ED22071.DTL>.

3 L.D. Johnston and others, *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2005: Volume I, Secondary School Students, 2005*, NIH Publication No. 06-5883, (Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse, 2006), http://www.monitoringthefuture.org/pubs/monographs/vol1_2005.pdf.

4 Center for Substance Abuse Research, “Despite Decline in Early Initiation Rates, Many U.S. High School Students Still Drink or Smoke Before Age 13,” *CESAR FAX* 15, no. 24 (June 19, 2006), <http://www.cesar.umd.edu/cesar/cesarfax/vol15/15-24.pdf>.

5 D.W. Kaufman and others, “Recent Patterns of Medication Use in the Ambulatory Adult Population of the United States: The Slone Survey,” *Journal of the American Medical Association* 287, no. 3 (April 2002): 337-44.

6 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), *Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings*, NSDUH Series H-30, DHHS Publication No. SMA 06-4194 (Rockville, MD: Office of Applied Studies, 2006), <http://www.oas.samhsa.gov/nsduh/2k5nsduh/2k5Results.pdf>, (hereafter cited as SAMHSA).

7 Brad Knickerbocker, “Using Drugs to Rein in Boys,” *The Christian Science Monitor*, May 19, 1999, <http://www.csmonitor.com/1999/0519/p1s2.html>.

8 For an excellent discussion of the role of drugs in American culture, see Craig Reinerman and Harry G. Levine, “The Cultural Contradictions of Punitive Prohibition” in *Crack in America: Demon Drugs and Social Justice*, eds. Craig Reinerman and Harry G. Levine, 334-44 (Berkeley: University of California Press, 1997).

9 Michael D. Newcomb and Peter M. Bentler, *Consequences of Adolescent Drug Use: Impact on the Lives of Young Adults* (Newbury Park, CA: Sage, 1988); Jonathan Shedler and Jack Block, “Adolescent Drug Use and Psychological Health: A Longitudinal Inquiry,” *American Psychologist* 45, no. 5 (May 1990): 612-630.

10 United States General Accounting Office, *Report to the Chairman, Subcommittee on Children, Family, Drugs, and Alcoholism, Committee on Labor and Human Resources, U.S. Senate: Drug Use Among Youth; No Simple Answers to Guide Prevention* (Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 1993), <http://archive.gao.gov/t2pbat4/150661.pdf>, (hereafter cited as *Drug Use Among Youth*); D.F. Duncan, “Problems Associated with Three Commonly Used Drugs: A Survey of Rural Secondary School Students,” *Psychology of Addictive Behavior* 5, no. 2 (1991): 93-96.

11 J.G. Bachman, L.D. Johnston, and P.M. O’Malley, “Explaining the Recent Decline in Cocaine Use Among Young Adults: Further Evidence That Perceived Risks and Disapproval Lead to Reduced Drug Use,” *Journal of Health and Human Social Behavior* 31, no. 2 (1990): 173-184.

12 Lynn Zimmer, Ph.D. and John P. Morgan, M.D., *Marijuana Myths, Marijuana Facts: A Review of the Scientific Evidence* (New York: The Lindesmith Center, 1997), (hereafter cited as Zimmer and Morgan); Mitch Earleywine, *Understanding Marijuana: A New Look at the Scientific Evidence* (New York: Oxford University Press, 2005).

13 F.M. Tims and others, "Characteristics and Problems of 600 Adolescent Cannabis Abusers in Outpatient Treatment," *Addiction* 97, no. 1 (December 2002): 46-57.

14 D. Kandel, "Stages in Adolescent Involvement in Drug Use," *Science* 190, no. 4217 (November 1975): 912-14; S.G. Gabany and P. Plummer, "The Marijuana Perception Inventory: The Effects of Substance Abuse Instruction," *Journal of Drug Education* 20, no. 3 (1990): 235-45.

15 Zimmer and Morgan; Joel H. Brown and Jordan E. Horowitz, "Deviance and Deviants: Why Adolescent Substance Use Prevention Programs Do Not Work," *Evaluation Review* 17, no. 5 (October 1993): 529-55; SAMHSA.

16 A. Golub and B.D. Johnson, "Variation in Youthful Risks of Progression from Alcohol/Tobacco to Marijuana and to Hard Drugs Across Generations," *American Journal of Public Health* 91, no. 2 (February 2001): 225-32; Janet E. Joy, Stanley J. Watson, Jr., and John A. Benson, Jr., eds., Division of Neuroscience and Behavioral Health, Institute of Medicine, *Marijuana and Medicine: Assessing the Science Base* (Washington, C: National Academy Press, 1999).

17 SAMHSA.

18 Marc Kaufman, "Study Finds No Cancer-Marijuana Connection," *The Washington Post*, May 26, 2006.

19 *Drug Use Among Youth*; for an excellent discussion of teenagers and risk, see Lynn Ponton, *The Romancing of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do* (New York: Basic Books, 1997) and C.L. Ching, "The Goal of Abstinence: Implications for Drug Education," *Journal of Drug Education* 11, no. 1 (1981): 13-18.

20 G. Botvin and K. Resnicow, "School-Based Prevention Programs: Why Do Effects Decay?" *Preventive Medicine* 22, no. 4 (July 1993): 484-90.

21 David Moshman, *Adolescent Psychological Development: Rationality, Morality and Identity* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1999); M.J. Quadrel, B. Fischhoff, and W. Davis, "Adolescent (in)vulnerability," *American Psychologist* 48, no. 2 (February 1993): 102-116.

22 SAMHSA.

23 C.E. Martin, D.F. Duncan, and E.M. Zunich, "Students' Motives for Discontinuing Illicit Drug Taking," *Health Values: Achieving High Level Wellness* 7, no. 5 (1983): 8-11, Gregory Austin, Ph.D. and Rodney Skager, Ph.D., *11th Biennial California Student Survey: Drug, Alcohol and Tobacco Use; 2005-2006* (Sacramento, CA: California Attorney General's Office, Fall 2006), http://www.safestate.org/documents/CSS_11_Highlights.pdf. For an excellent discussion of peer education, see J. Cohen, "Achieving a Reduction in Drug-Related Harm through Education," in *Psychoactive Drugs and Harm Reduction: From Faith to Science*, eds. Nick Heather and others (London: Whurr Publishers Limited, 1993).

24 Craig Reinerman, Ph.D., personal communication, October 2006.

25 Thomas Nicholson, "The Primary Prevention of Illicit Drug Problems: An Argument for Decriminalization and Legalization," *The Journal of Primary Prevention* 12, no. 4 (June 1992): 275-88; C. Winick, "Social Behavior, Public Policy, and Nonharmful Drug Use," *The Milbank Quarterly* 69, no. 3 (1991): 437-59; Erich Goode, *Drugs in American Society*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 2004).

26 Students for Sensible Drug Policy, *Harmful Drug Law Hits Home: How Many College Students in Each State Lost Financial Aid Due to Drug Convictions?* (Washington, DC: Students for Sensible Drug Policy, 2006), <http://www.ssdp.org/states/ssdp-state-report.pdf>.

27 Cecil R. Reynolds, Ph.D. and others, *Are Zero Tolerance Policies Effective in the Schools? An Evidentiary Review and Recommendations: A Report to the American Psychological Association Zero Tolerance Task Force* (Washington, DC: American Psychological Association, 2006), <http://www.apa.org/releases/ZTTFReportBODRevisions5-15.pdf>.

28 Ted Wachtel, *Safer Safer Schools: Restoring Community in a Disconnected World* (Bethlehem, PA: International Institute for Restorative Practices), <http://fp.enter.net/restorativepractices/SSSRestoringCommunity.pdf>.

29 Mitch Earleywine, Ph.D., "Marijuana Drug Safety" (lecture, State University of New York, Albany, February 13, 2006).

30 Rajesh Subramanian, "Motor Vehicle Traffic Crashes as a Leading Cause of Death in the United States, 2003," *Traffic Safety Facts*, DOT HS 810 568 (March 2006), <http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/pdf/nrd-30/NCSA/RNotes/2006/810568.pdf>; National Highway Traffic Safety Administration, "Young Drivers," *Traffic Safety Facts*, DOT HS 810 630 (2005), <http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/pdf/nrd-30/NCSA/TSF2005/YoungDriversTSF05.pdf>.

31 Laura Kann and others, "Youth Risk Surveillance Behavior—United States, 1999," *Morbidity and Mortality Weekly Report* 29, no. SS-5 (June 9, 2000): 1-96, <http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/ss/ss4905.pdf>.

32 Lisa Richardson, "Dishing out Dinner as the Anti-Drug," *Los Angeles Times*, sec. B, September 26, 2006.

33 Sharon Levy, Shari Van Hook, and John Knight, "A Review of Internet-Based Home Drug-Testing Products for Parents," *Pediatrics* 113, no. 4 (April 2004): 720-26, <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/113/4/720>.

34 Stanton Peele, *Addiction Proof Your Child*. (New York: Three River Press, 2007).

35 Maia Szalavitz, *Help at Any Cost: How the Troubled-Teen Industry Cons Parents and Hurts Kids* (New York: Penguin Group, 2006).

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE NÁRODNÍHO MONITOROVACÍHO STŘEDISKA PRO DROGY A DROGOVÉ ZÁVISLOSTI

Ediční řada **e** přináší studentské a jiné odborné a vědecké práce, které jejich autoři poskytli Národnímu monitorovacímu středisku pro drogy a drogové závislosti ke zveřejnění na národním drogovém informačním portálu www.drogy-info.cz. Práce zařazené do této ediční řady jsou zveřejňovány pouze v elektronické podobě. Mezi jinými odbornými a vědeckými pracemi jsou v této ediční řadě publikovány i překlady, které byly přeloženy do češtiny se souhlasem autorů a původních vydavatelů, ale buďto neprošly odbornými a/nebo jazykovými redakčními úpravami (takže se jedná o pracovní překlady), nebo je jejich téma vzdálené české praxi či natolik specifické, že nejsou zařazeny do některé z tištěných edičních řad Národního monitorovacího střediska.

Ediční řady tištěných publikací Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti: monografie, metodika, výzkumné práce, výroční zprávy. Všechny publikace, které byly vydány tiskem, jsou zveřejňovány rovněž v elektronické podobě - na stránkách www.drogy-info.cz v sekci Publikace, pod názvy jednotlivých edičních řad.



Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti je pracovištěm Úřadu vlády České republiky. Zároveň je českým partnerem Evropského monitorovacího centra pro drogy a drogovou závislost se sídlem v Lisabonu a jedním z národních monitorovacích středisek zařazených v mezinárodní síti Reitox. Více informací najdete na www.drogy-info.cz a www.emcdda.europa.eu.

NEPRODEJNÉ