



Komunitní plánování města Děčín

ZÁPIS č. 4 ZE SPOLEČNÉHO JEDNÁNÍ KOORDINAČNÍCH SKUPIN Osoby v krizi a Rodiny, děti a mládež	
Datum:	14. 05. 2026
Jednání vedl/a:	Kristýna Neufusová

ORGANIZACE	JMÉNO ZÁSTUPCE
Přítomni: 21	
Charitní sdružení Děčín, z. s.	Jarmila Dlouhá
	Ludmila Krejčíková
Spirála, Ústecký kraj, z. s.	Zuzana Lešková
CSS Děčín, příspěvková organizace – DDC	Martina Rottová
CSS Děčín, příspěvková organizace – K-centrum	Martin Peč
CSS Děčín, příspěvková organizace – AD/NOC	Markéta Rýdlová
	Stanislav Rychnovský
Indigo Děčín, z. s.	Lucie Kremlíková
	Daniela Wagnerová
Město Česká Kamenice – OSV	Kamila Balejová
MM Děčín – OSPOD	Lenka Galambová
	Iva Stránská
MM Děčín – OSP	Ivana Roučková
Charitní sdružení Děčín, z. s.	Jarmila Dlouhá
PMS/justice	Adéla Volrábová
ÚP ČR, KoP Děčín	Jana Komová
	Zdenka Bittnerová
Prosapia, z. ú.	Iveta Prousková
PPP Děčín	Martina Bojčeva
Bezpečné místo, z. s.	Ilona Rálišová
Poradna pro rodinu a mezilidské vztahy, o. p. s.	Barbora Vančurová
POPSI, z. s.	Monika Baláčková
MC Bělásek	Hana Pacinová
	Eliška Šimková
DDM Děčín	Světluše Hochwalderová
Rákosníček Děčín, z. s.	Kateřina Zachová
Poradna pro občanství/občanská a lidská práva, z. s.	Veronika Pěkná
Omluveni: 1	
Křesťanské společenství Jonáš, z. s.	
Neomluveni: 2	
Cinka, z. s.	
Agentura Osmý den, o. p. s.	
Hosté:	
MM Děčín – OSPOD	Klára Meisnerová
	Lenka Mazáčková
	Kamila Hlavová
	Petra Vomáčková Vacková
Město Česká Kamenice – OSV	Kateřina Fabiánová
MM Děčín – OSV	Martina Čejková

Ministerstvo pro místní rozvoj	Kamila Prousková
ZŠ Školní	Dana Tumpachová
ZŠ Vojanova	Martina Špačková
Charitní sdružení Děčín, z. s.	Jana Šteffelová

Zápis z jednání:	
1.	Úvodní část Manažerka koordinační skupiny přivítala přítomné členy, hosty a omluvila nepřítomnost Koordinátorky KP, Mgr. Karolíny Kounové Roubíčkové a nepřítomné. Zápis č. 3 KS Rodiny, děti a mládež ověřila: Světluše Hochwalderová Zápis č. 3 KS Osoby v krizi ověřila: Zuzana Lešková Byl představen program jednání a odsouhlasen všemi přítomnými členy: pro-proti-zdržel se: 21-0-0 Proběhlo vzájemné představení zúčastněných.
2.	Aktuální situace v oblasti návykových látek s důrazem na komunální praxi Téma blíže představí adiktolog, psychoterapeut a rodinný terapeut pan Mgr. Ondřej Sklenář Současná společnost čelí proměně závislostí, jakou lidstvo dosud nepoznalo. Zatímco v minulosti byly hlavními symboly závislosti alkohol, cigarety nebo nelegální drogy, dnešní svět přináší mnohem složitější a méně viditelné formy návykového chování. Mgr. Ondřej Sklenář ukazuje, že problém dnešní doby nespočívá pouze v nových drogách, ale především v rychlosti změn, dostupnosti podnětů, digitálním prostředí a osamělosti moderního člověka. Jedním z hlavních motivů prezentace je skutečnost, že obavy z mladé generace nejsou ničím novým a opakuje se po tisíce let. Rozdíl však spočívá v tom, že dnešní děti vyrůstají v prostředí zcela odlišných podnětů a technologií než v dobách minulých. Jak zaznívá v prezentaci: „problém mládeže není nový, jen máme nové drogy.“ Dnešním problémem není „tvrdá droga“ v tradičním smyslu, ale především dostupnost, marketing a online prostředí. Závislost se stala běžnou součástí každodenního života. Dříve bylo nutné drogu aktivně hledat, dnes si člověka často najde sama – prostřednictvím sociálních sítí, reklam, influencerů nebo internetových obchodů. Ukazuje se, že moderní společnost funguje jako „dopaminová společnost“, v níž o lidskou pozornost soupeří mobilní telefony, hry, reklamy, sociální sítě i energetické nápoje. Mozek je zahlcen nepřetržitou stimulací a postupně ztrácí schopnost odpočívat, soustředit se a prožívat obyčejnou realitu. Velkou část přednášky pak tvořila problematika nikotinu, vapování a nových psychoaktivních i legálních stimulačních látek (THC, HHC, HHCP, HHCV, HHC-O, EPN, CBD, CBG, Madmonq, Geileszeug ad.). Zatímco klasické cigarety jsou na ústupu, vaping se stal mezi dětmi a dospívajícími módním trendem. Elektronické cigarety jsou barevné, voňavé a marketingově atraktivní. Mnoho dětí si přitom ani neuvědomuje, že přijímá nikotin a buduje si závislost. Podobně je prezentován kratom – látka, která je často vnímána jako „přírodní“ a tedy bezpečná. Mgr. Sklenář však upozorňuje na rizika závislosti, abstinčních příznaků i psychických problémů – aktivně užívá 100-150 tis. osob. Důležitá je myšlenka, že legální neznamená bezpečné. Trh je navíc rychlejší než legislativa, takže nové látky vznikají rychleji, než je společnost schopna regulovat.

Vedle chemických závislostí byla prezentace dále intenzivně zaměřena na závislosti digitální. Mobilní telefon, sociální sítě nebo online hry, sázení dnes představují běžnou součást života, ale zároveň mohou vytvářet podobné mechanismy závislosti jako návykové látky. Blíže byl popsán jev FOMO – strach z toho, že člověku něco uniká. Sociální sítě podporují neustálé porovnávání s ostatními, snižují sebevědomí a zvyšují úzkost i stres. Člověk ztrácí schopnost být přítomný v reálném životě, protože neustále sleduje životy druhých. Prezentace ukázala, že digitální svět nenabízí pouze zábavu, ale často také útěk od reality, stresu a osamělosti.

Silným momentem celé přednášky jsou autentické příběhy mladých lidí z adiktologické ambulance. Vyprávění o alkoholismu rodičů, domácím násilí, sebevraždě otce nebo osamělosti ukazují, že za závislostí se velmi často skrývá bolest, trauma a nenaplněné vztahy. Právě zde zaznívá jedna z myšlenek celé prezentace inspirovaná Johannem Harim: „Opakem závislosti není střízlivost, ale blízkost.“ Závislost tak není představena jako morální selhání člověka, ale jako pokus uniknout bolesti, prázdnotě nebo osamění.

Mgr. Sklenář zároveň kritizuje společnost zaměřenou na výkon. Moderní kultura produktivity vede podle něj k vyčerpání, stresu a oslabení mezilidských vztahů. Děti i dospělí jsou pod tlakem neustálého výkonu, úspěchu a srovnávání s ostatními. Rodiny tráví méně času společně, komunikace je narušována technologiemi a děti se stále více orientují na vrstevníky místo rodičů. Vzniká prostředí, ve kterém se člověk snadno cítí osamělý, nedostatečný a psychicky přetížený. Závislost se pak stává jednoduchou cestou, jak na chvíli uniknout nepříjemným emocím.

V závěru prezentace se však neobjevuje beznaděj, ale apel na prevenci, vztahy a lidskost. Je zdůrazněn význam rodiny, komunikace a podpory. Rodiče by neměli být pouze cenzory a kontrolory, ale především průvodci svých dětí. Školy, úředníci nebo odborníci nemusí být terapeuti, ale měli by umět problém rozpoznat, nebát se o něm mluvit a vědět, kam člověka odkázat. Smyslem prevence není jen zákaz či trest, ale budování zdravých vztahů, schopnosti zvládat stres a vytváření prostředí, ve kterém člověk nemusí utíkat do závislostí.

Právě blízkost, důvěra a pocit přijetí totiž mohou být tou nejdůležitější prevencí závislostí v dnešním světě.

Kontakt:

Mgr. Ondřej Sklenář

Adiktolog

Psychiatrická klinika

Tel.: 416 723 653

<mailto:ondrej.sklenar@kzcr.eu>

web: www.kzcr.eu

Krajská zdravotní, a. s. – Masarykova nemocnice v Ústí nad Labem, o. z.

Sociální péče 3316/12A, Ústí nad Labem

Prezentace je součástí tohoto zápisu (příloha č. 1).

3. Diskuze k tématu, další informace aktérů

Dotazy byly vypořádány v průběhu přednášky.

1) U kolika osob se může rozvinout psychóza z důvodu užívání syntetických kanabinoidů?

- Přesné počty ani odhady nejsou vedeny

2) Jak často se setkáváte se závislostí na on-line hrách?

- Osobně často ne. Ale tato problematika závislosti se řeší v krajské protihráčské ambulanci, kde se do komplexní pomoci zapojuje i sociální pracovník a právník. V Ústí nad Labem se na tento druh závislosti specializuje také Drog out nebo White Light.

3) Jaká závislost převažuje u klientů adiktologické ambulance? - Přibližně 60 % klientů adiktologické ambulance se léčí se závislostí na alkoholu 4) Čím dál častěji se setkáváme s nárůstem agresivity u dětí, kterým je odepírán mobilní telefon. S věkem se hůře nastavují hranice a často si rodiče neuvědomují rizika užívání u malých dětí a bagatelizují to. Drogy k životu nepotřebujeme ale digitální nástroje potřebujeme k práci, k životu nebo škole. Jak nastavit zdravé užívání, aby u dětí nevznikla závislost na mobilu? - dobrým pomocníkem pro rodiče je web https://digirozhledna.cz/, kde mohou načerpat dobré rady, jak nastavit zdravé užívání mobilu nejen u dětí ale třeba i u sebe samotných. Dále proběhla diskuze o vzniku Center duševního zdraví a multidisciplinárních týmů v rámci projektu Nová škola OPS.		
4. Další sdělení a závěr		
Na příštím jednání KS se zaměříme na plánování práce koordinační skupiny na 2. polovinu roku 2026 a řekneme si informace k plánovaným akcím Týden sociálních služeb – 28.9. – 4.10.2026 - výzva k podnětům organizací na aktuální akce (Dny otevřených dveří, besedy, výstava na určité téma apod.), je nutné sdělit na červnovém jednání - organizační složka KP nabízí pomoc s organizací, zajištěním prostoru		
Závěr: Poděkování členům koordinačních skupin za účast a připomenutí termínu dalšího jednání.		
Nový termín jednání:		KS OvK - 4.6.2026 od 9:00 hod. KS RDM – 9.6.2026 od 13:00 hod.
Přílohy:		
Zapsal/a: Kristýna Neufusová		
Karolína Kounová Roubíčková	Dne:	Podpis:
Zápis ověřil:		
Jméno a příjmení, organizace:	Dne:	Podpis:

Jak jsme se z Marlboro mana dostali k dětem na TikToku a kratomu z e-shopu

Novinky v adiktologii (srozumitelně, stručně a trochu nebezpečně)

14.5.2026 - MĚSTO DĚČÍN

Mgr. Ondřej Sklenář

Nemocnice Litoměřice, Krajská zdravotní, a.s.

JAK JSME SE Z
MARLBORO
MANA
DOSTALI K DĚTEM NA
TIKTOKU
A KRATOMU
Z E-SHOPU



DŘÍV
KOVBOJ



CIGARETY



VAPY



TIKTOK



KRATOM



E-SHOP

NOVÉ DROGY. STEJNÝ PROBLÉM.
ŘEŠENÍ? **BLÍZKOST.**



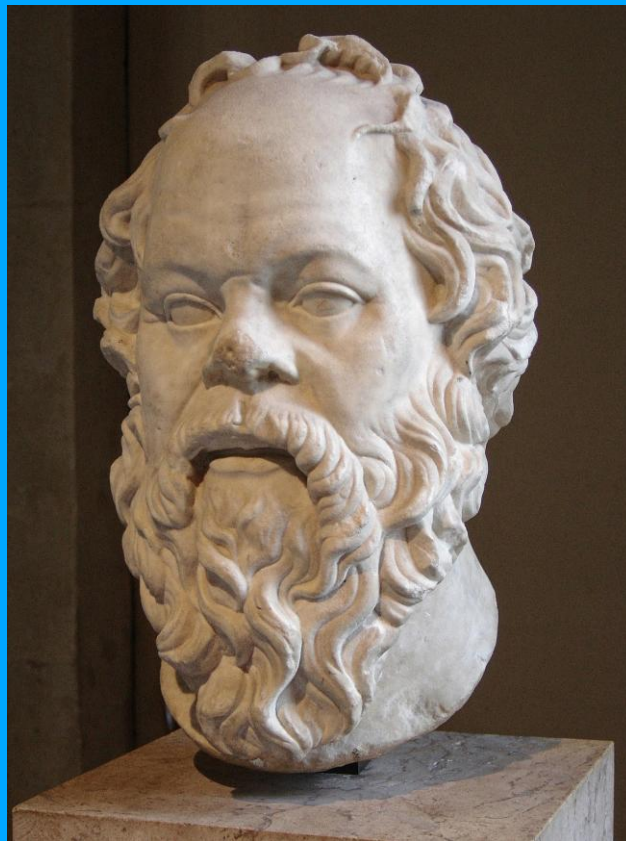
Kdo už dnes měl nějakou NL? 😊



Kvíz (??)

- „Naše mládež miluje přepych. Nemá správné chování. Neuznává autority a nemá úctu před stářím. Děti odmlouvají rodičům, srkají při jídle a tyranizují své učitele.“

Sókratés (469 nebo 470 v Athénách – 399 př. n. l. v Athénách)



Kvíz (??)

- „Ztratil jsem všechny naděje, pokud jde o budoucnost naší země, když dnešní mládež převeze do svých rukou kormidlo řízení. Je to mládež nedisciplovaná, drzá, nesnesitelná...”

Hésiodos, antický řecký básník a filosof, působil na přelomu 8. a 7. století př. n. l.



Hésiodos a múza

Je skutečně problémem mládež?! Není...

- !! problém mládeže není nový. Jen máme nové drogy !!
-  rychlé hlasování:
- „Kdo si myslí, že dnešní děti jsou horší než my?“ (ruce nahoru)

Kvíz (??)

- "Já si myslím, že svět je nelíostnější. A lidi vosamějí. Proto kouřím. Pracuju, abych si moh koupit drogy, po kterých by mi lidi připadali hodný, přátelský, svobodný a krásný..."

Kvíz (??)

- „Všichni tady strašně lžou.“
- „Já spíš myslím, že lidi tady málo hulej.“



Co mají společného Samotáři a Johann Hari ?

- Svět je bezpečné a vřelé místo.
 - Lidé žijí v naplněných vztazích.
 - Lidé jsou k sobě milí, přátelští a krásný.
 - Proto nemusím(e) užívat drogy.
-
- A co na to Johann Hari?
 - Opakem závislosti není střízlivost, ale blízkost. (Johann Hari)
 - Že by utajený spolutvůrce Samotářů? 😊

"The opposite of
addiction is not
sobriety. The opposite
of addiction is
connection.

- JOHANN HARI



ŘEŠENÍM JE BLÍZKOST 😊

- „Takže řešení závislostí: místo protidrogové politiky – obejmout kolegu na úřadě.“

Co se dnes vlastně děje?

- Dnešní problém není „tvrdá droga“.

- Problém je:

- dostupnost,
- normalizace,
- rychlost,
- marketing,
- online prostředí

Z Adiktologické ambulance 4/2025

- „Táta říkal, že máma je svině. Pamatuji si jen jak jsem ho pořád zvedal ožralého z podlahy...”
- František (17 let, experimenty s alkoholem, digit technologie)

Z Adiktologické ambulance 4/2025

- „...jednou táta honil mámu po domě se sekerou v ruce a rozsekal dveře..“
- Petr (17 let, závislost na alkoholu)

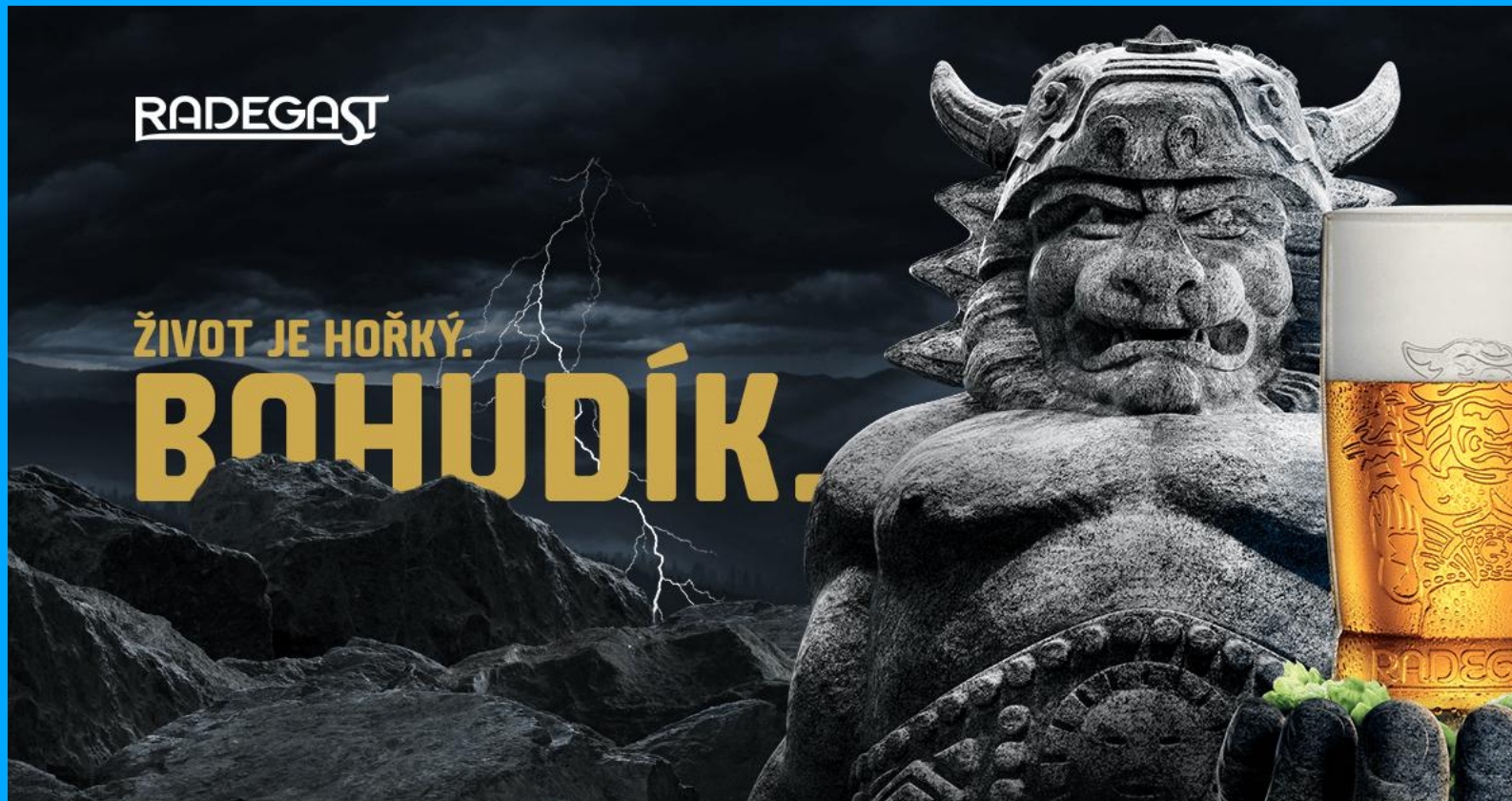
Z Adiktologické ambulance..

- „...táta už nežije. Když mi bylo osm, našel jsem ho ráno oběšeného doma v obývacíku. Byla to asi moje vina, večer jsem ho porazil v deskové hře...”
- Karel (18 let, kratom)

NA VAŠE PŘÍBĚHY...



ŽIVOT JE HOŘKÝ...



ŽIJ JAKO KAPITÁN...



BECHEROVKA SBLIŽUJE OD ROKU 1807



Alkohol

- stále největší problém v ČR,
- společensky tolerovaný,
- obrovský dopad na rodiny, děti, domácí násilí, nehody.

Člověk jako „produkt“ pro zisk

- Z pohledu podniků, které profitují ze závislostí (alkoholový, tabákový, farmaceutický a hazardní průmysl), je pacient hlavním zdrojem příjmu. Závislost vytváří opakované a dlouhodobé nákupy jejich produktů. Pacient je v tomto smyslu pasivním konzumentem, jehož slabost je komodifikována – jeho závislost se stává ekonomickým přínosem.
- **Alkohol a tabák:** Pacienti s těmito závislostmi přispívají k tomu, aby prodejci a výrobci udrželi stabilní příjmy. Často jsou největšími konzumenty a utrácejí na návykové látky velkou část svého rozpočtu, obvykle na úkor jiných důležitějších věcí.
- **Farmaceutický průmysl:** V případě závislosti na lécích jde o cyklus, kdy jsou pacienti závislí na opiátech, psychofarmakách nebo substituční léčbě, což generuje zisk jak na jejich závislosti, tak na jejich léčbě.

Alkoholový průmysl v ČR ročně
generuje příjmy kolem 50–60
miliard korun ročně.

ČLOVĚK JAKO PRODUKT

- „Kdo z vás dnes už byl produkt?“
- „Já třeba pro Google, facebook , banku...“
- ☞ závislost není selhání → je to AKTUÁLNĚ VÝZNAMNÝ BYZNYS MODEL

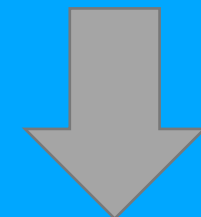


Tabákový průmysl v České republice generuje tržby kolem **100 miliard korun ročně.**

Nikotin a vaping

- obrovský nárůst u dětí,
 - vapy jsou „cool“, voňavé, barevné,
 - děti často ani netuší, že přijímají nikotin.
-
- Dřív děti v 9. třídě smrděly cigaretami. Dneska voní po žvýkačkách a mango smoothie.“

Evoluce v adiktologii – kouření na ústupu



Dříve... („Marlboro man“ - Wayne McLaren 1940-1992



[Nikotinové sáčky](#) ▾[VAPE](#) ▾[Konopné produkty](#) ▾[Zahřívání tabák](#) ▾[Více](#) ▾[CZK](#) ▾[Čeština](#) ▾[Nikotinové sáčky](#) → [KURWA](#) → [KURWA KILLER](#) → [KURWA KILLER BLACKCURRANT](#)

NOVINKA

TIP



☆☆☆☆☆ Neohodnoceno

KURWA KILLER BLACKCURRANT

Nikotinové sáčky Kurwa Killer s výraznou chutí šťavnatého černého rybízu! Edice nikotinových sáčků "KILLER" od značky Kurwa dostupná hned ve čtyřech nabitých příchutích! Obsah nikotinu je stejný jako u edice [Fatality](#) tj. **46,9 mg/g** (32,8 mg/sáček). V balení se nachází **20 sáčků** v diskrétní **slim** velikosti. Tento formát sáčků je oblíbený uživateli napříč všemi značkami. Tato edice je kvůli vyššímu obsahu nikotinu vhodná pouze pro zkušené uživatele nebo silné kuřáky.

**TENTO VÝROBEK JE URČEN POUZE DOSPĚLÝM UŽIVATELŮM.**

Můžeme doručit do: 5.2.2024

[Možnosti doručení](#)

Skladem

Kód: 1730

Značka: [KURWA](#)**129 Kč**

107 Kč bez DPH

-

1

+

DO KOŠÍKU

Kategorie:

[KURWA KILLER](#)

Příchut':

[černý rybíz](#)

Obsah nikotinu:

[46,9 mg/g \(32,8 mg/sáček\)](#)

Tisk

Zeptat se

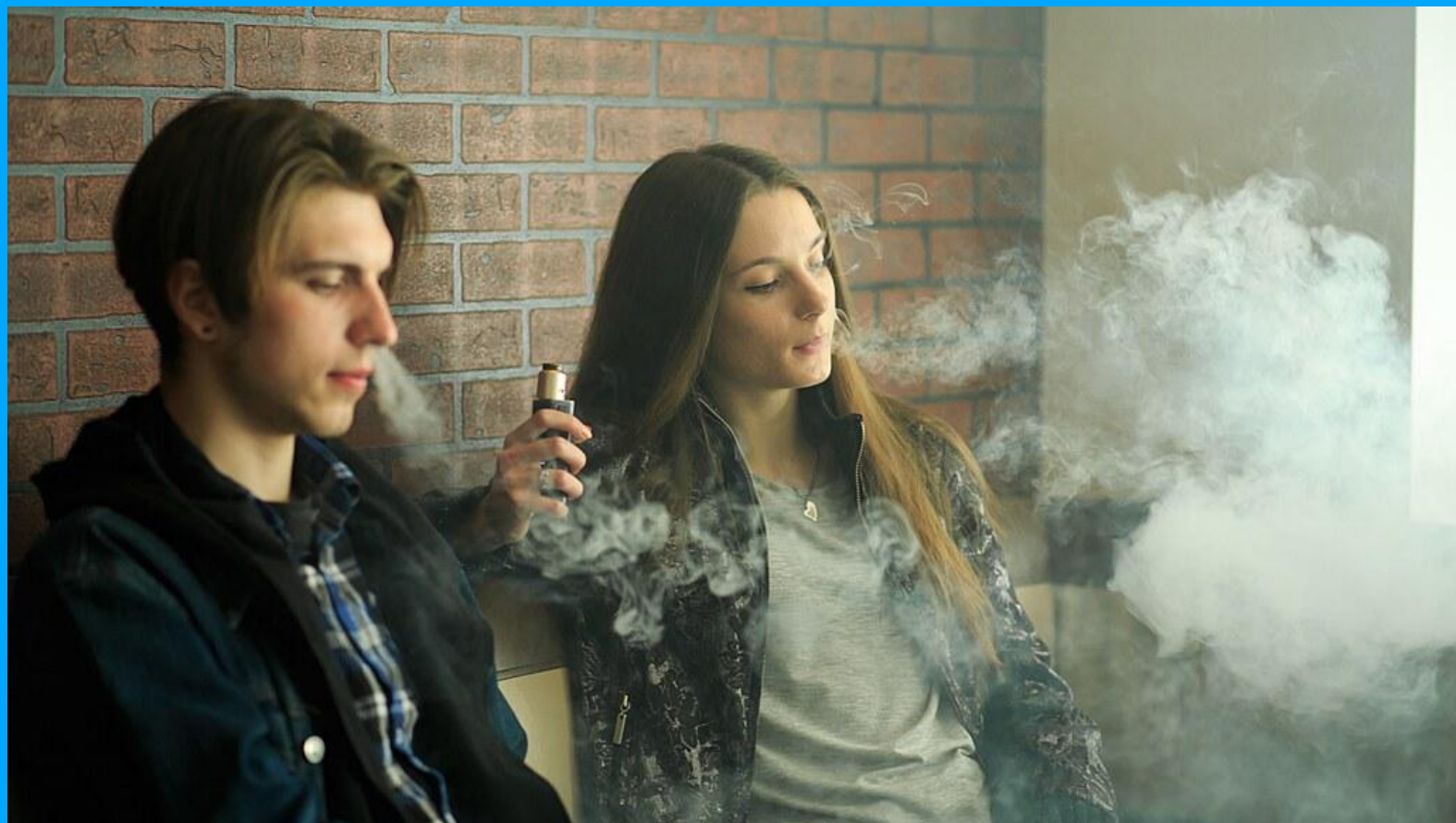
Hlídat

https://www.nicopods.cz/user/shop/big/3836_kurwa-killer-blackcurrant-nikotinovy-sacek.jpg?63fb37ceKrajská zdravotní
nemocnice Ústeckého kraje

**vejpa, vapík, vapičko,
vapo, elfka, elfík,
kouřítko, pufík ...**

Čím jsou přitažlivé?

**Pro děti na základní škole to
může být třeba dělání
kroužků a dalších
„kouřových“ triků, které
odkoukaly na YouTube. Na
středních školách už pak
slouží spíše jako méně
nápadná náhrada běžných
cigaret při vznikající nebo už
rozvinuté závislosti**



Hráči v r. 2023 prohráli v
hazardních hrách v ČR
celkem 59,2 mld. Kč

Objem finančního trhu s
nelegálními drogami v ČR odhaduje
na **15 miliard korun ročně.**

Revoluce v adiktologii – „nové“ drogy



Místo překvapení droga. Děti na Mostecku snědly sladkosti v obalu Kinder Surprise s obsahem THC



Děti našly jiné překvapení, než čekaly | Zdroj: Police ČR

Pět školáků skončilo na Karlovarsku v nemocnici, vyzkoušeli medvídky s HHC



Dnes 20:17

Rudolf Voleman



KONEC HHC

Za situace, kdy se tyto
produkty dostávaly
k dětem, jde o správné
a v tuto chvíli jediné
možné řešení.

Vlastimil Válek

Zákaz HHC potvrdila Evropská komise

TOP 09



NEW!
INFO



Prodej HHC, THCP
a HHC-O končí dnes
28.2. ve 23:59

UPOZORNĚNÍ

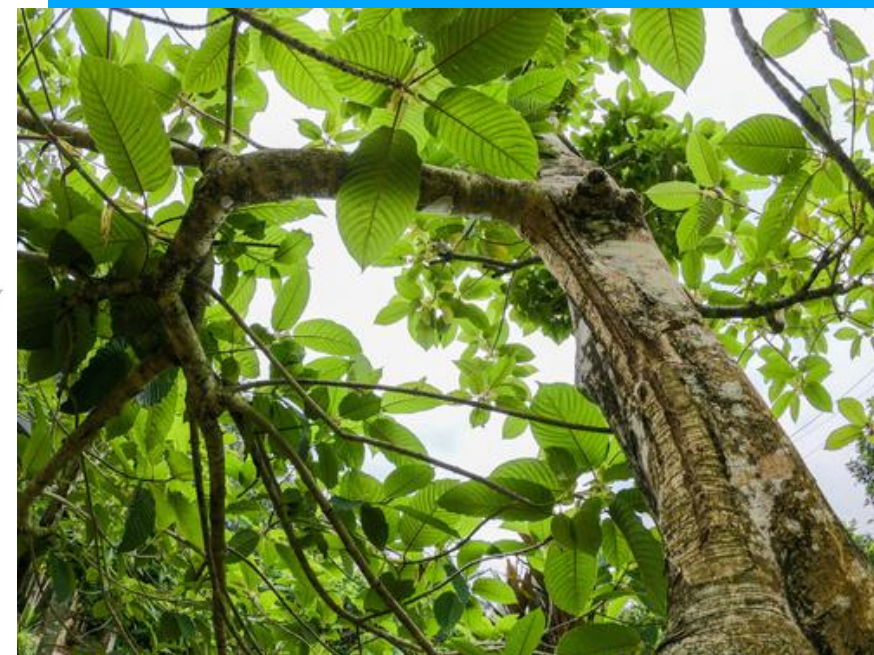
**Ale nemusíte smutnit! Máme pro
vás 2 dobré zprávy. 😊**

Jednou z náhrad za HHC budou produkty s
THC-B, které si jistě oblíbíte stejně, možná i
více. Tyto produkty budou k dispozici od příštího
týdne. **A již dnes začínáme nasazovat**
cartridge, vapy, květ konopí, hašiš a další s
obsahem **HHCP** a **HHCP**.

KRATOM

- „Kratom – legální, ale...”
- přírodní (→ lidi si myslí bezpečné)
- stimulační i tlumivý efekt
- riziko závislosti
- abstinenční příznaky
- 🖱️ realita:
 - ✓ časté u studentů, gamerů, pracujících

Kratom



Mitragyna speciosa

Kratom

- Vyčerpání, deprese, psychoza
- předávkování
tachykardie, nevolnost, ospalost,
kóma...
- Substituční léčba (?)
- Testy



Kratom

- legální ≠ bezpečný,
 - mladí ho berou na energii, úzkosti, výkon,
 - běžně dostupný (prášek, kapsle, extrakty, aj.)
 - v malých dávkách může působit stimulačně, ve vyšších spíše sedativně
 - Závislost
-
- „Kratom není apokalypsa. Ale rozhodně to není zelený čaj z horské louky.“
 - Má pevné místo v českých školách i dětských pokojích.

CBD, CBG, HHC

- **CBD – Kanabidiol**
- Nízkopotentní konopí s obsahem do 1 % THC
- CBD není psychoaktivní
- V konopí se v největším množství vyskytuje THC, na druhém místě je CBD; zbylé kanabinoidy jsou zastoupené ve stopovém množství
- ? Úzkosti, deprese, nespavost, akné, epilepsie, aj (**omezené důkazy**)
- **CBG - Cannabigerol**
- je 1 z více než 120 kanabinoidních sloučenin nalezených v rostlinném rodu Cannabis
- CBG není psychoaktivní;
- ? Bolest, záněty, deprese, ADHD (**omezené důkazy**)
- **HHC, HHCP, HHCV, HHC-O , ...**
- stopová složka v konopí setém, ale může být vyroben také synteticky
- **Podobné účinky THC, psychoaktivní!!!**



SYNTETICKÉ KANABINOIDY

- ☞ ZCELA jednoduše:
- „umělé THC“
- často mnohem silnější
- nepředvídatelné účinky
- riziko kolapsů, psychóz
- ☞ „Tohle není tráva. To je chemický experiment.“

HHC a nové látky

- trh je rychlejší než legislativa,
 - děti často nevědí, co berou,
 - problém je nepředvídatelnost.
-
- „Zítra bude obsah této prezentace zastaralý – nové drogy, nové látky budou na trhu...”

AKCE

CBG ▾

CBN ▾

CBD ▾

THC ▾

THCA

THCV ▾

THC-F ▾

EPN ▾

THX ▾

THC-D ▾

DAZED ▾

TERPENY ▾

H4CBD ▾

VÍCE ▾

🏠 > EPN

☰ Kategorie

AKCE

> CBG

> CBN

> CBD

> THC

THCa

> THCV

> THC-F

▾ EPN

EPN cartridge

EPN jednorázový vape

EPN destilát

> THX

> THC-D

> DAZED

> Terpeny

> H4CBD

Konopné extrakty

> Vapy a cartridge prázdné

EPN

EPN / EUPHORINOL

EPN je nový polosyntetický kanabinoid pocházející přímo z rostlinných zdrojů, extraktů konopí, jež byly dále modifikovány v laboratoři v USA tak, aby vyvolávaly zejména euforii, ale bez sedativních účinků současně, zároveň také nesnižovaly úroveň vědomí. To vše čistě na rostlinném základu, vyrobeno a testováno přímo v USA. To je EPN - Euphorinol.



EPN cartridge >

EPN jednorázový
vape >

EPN destilát >

Nejprodávanější



EPN disPOD | Sweety Amnesia

SKLADEM (>5 KS)

od 399 Kč

EPN disPOD | Icecream Cake x
Gelato

SKLADEM (>5 KS)

od 399 Kč



EPN disPOD | Cotton Candy

SKLADEM (>5 KS)

od 399 Kč

[ZOBRAZIT VÍCE PRODUKTŮ ▾](#)

NEJDRAŽŠÍ

NEJLEVNĚJŠÍ

NEJPRODÁVANĚJŠÍ

ABECEDNĚ

OTEVŘÍT FILTR

9 položek celkem

Chcete získat
jednorázovou slevu na Váš
první nákup? 🌈 🇪🇺

Ano

Ne

CBD (Low-THC konopí)



LEGÁLNÍ STIMULAČNÍ LÁTKY – ONLINE REKLAMY – E-SHOPY- DIGI ZÁVISLOST A PODPORA PŘI HRANÍ

- MADMONQ
- GEILESZUEG
- STOVKY PRODUKTŮ NA INTERNETU (NEJASNÝ PŮVOD, KVALITA, SLOŽENÍ...)
- PODPORA DOBRÉ NÁLADY, „NESPANÍ“ – BDĚLOSTI, DLOUHÉHO NOČNÍHO HRANÍ HER, RYCHLÝCH REAKCÍ... ??!!

PRIME (2023 – 2024) - perfektně ukázal, jak dnes funguje dětský a teenagerský svět. Influenceri.



Geileszeug – how to sniff geileszeug – #1 dosage (youtube.com)



Krajská zdravotní
nemocnice Ústí nad Labem



VERSION 3.0

KOMPLEXNÍ BOOST PRO TVOU VÍTĚZNOU MYSL



RYCHLÉ REAKCE



DOBRÁ NÁLADA



ENERGIE BEZ KOMPROMISŮ



SOUSTŘEDĚNÍ



DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST



DIGI ZÁVISLOSTI – RYCHLÉ ZMĚNY VE STYLU „UŽÍVÁNÍ“

- „Dřív jsme utíkali do hospody. Dnes do mobilu.“
- „Dřív dealer. Dnes e-shop s dopravou zdarma.“

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI

- Kromě závislosti na návykových látkách se v populaci stále častěji vyskytují **nové typy závislostního chování**, které souvisejí zejména se **změnou životního stylu a využíváním nových technologií**.
- **DEFINICE IA**
- Mitchel (2000): kompulzivní nadužívání internetu a podrážděné nebo náladové chování v důsledku nemožnosti jeho užívání

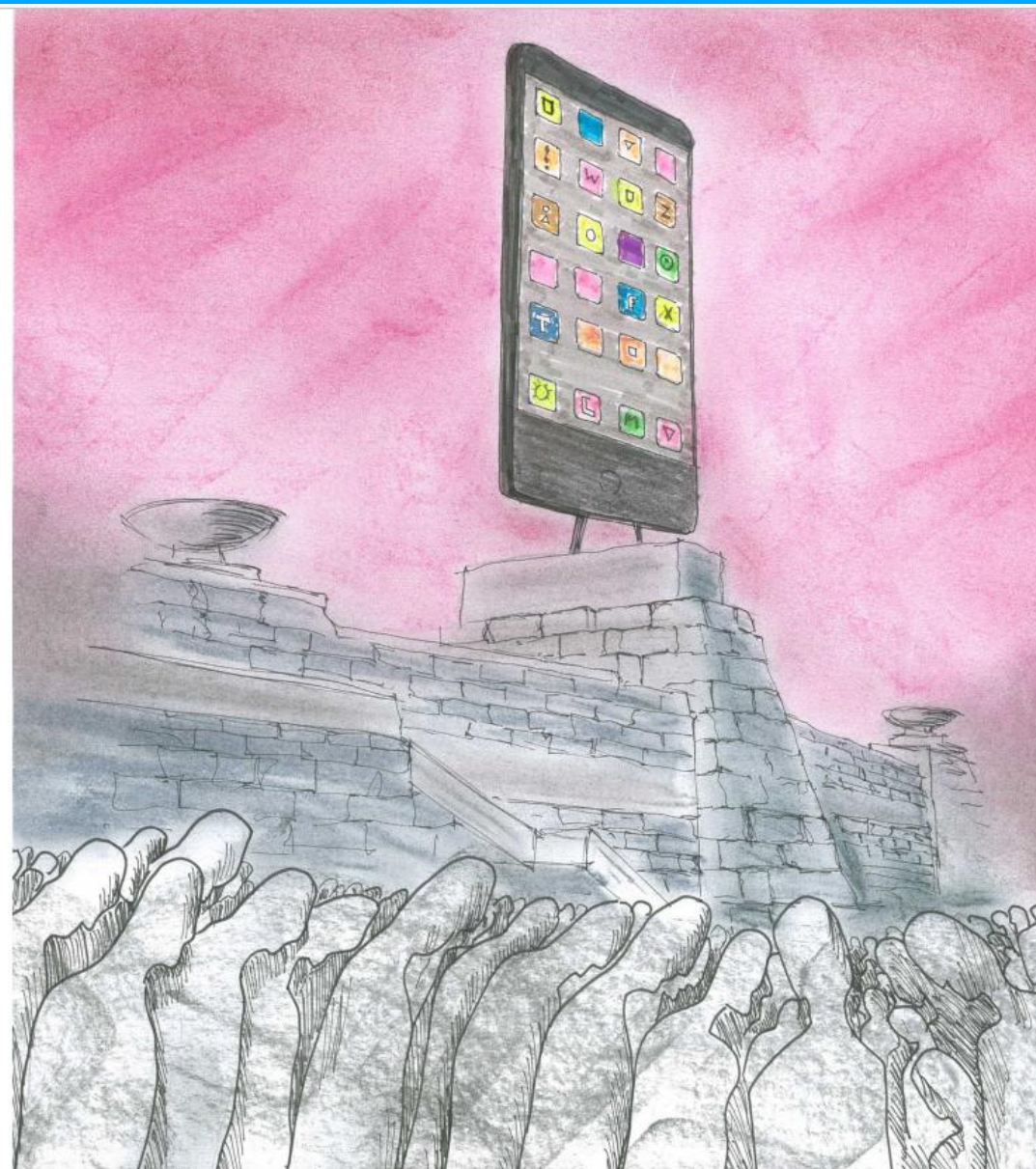
„Jak poznám, že už je to problém?“

- беру mobil automaticky
- jdu „na 5 minut“ → 1 hodina
- horší spánek
- podráždění bez mobilu
-  otázka na vás
-  mini experiment:
„Kolik z vás dnes už bylo na mobilu víc než 2 hodiny?“

KRITÉRIA

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI

1. SALIENCE - VÝZNAČNOST
2. ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY
3. KONFLIKTY – INTER+
INTRAPERSONÁLNÍ
4. RELAPS
5. TOLERANCE
6. REGULACE NÁLADY



ESPAD 2024 - Hraní digitálních her (gaming) a trávení času na sociálních sítích (TZ, 20.5.2025)

- Čtyři a více hodin denně tráví čas na sociálních sítích celkem 33,0 % (28,6 % chlapců a 37,1 % dívek).
- Do kategorie rizika v souvislosti s hraním her spadá celkem 12,2 % 16letých. V kategorii rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích se nachází více než čtvrtina dospívajících (28,7 %).

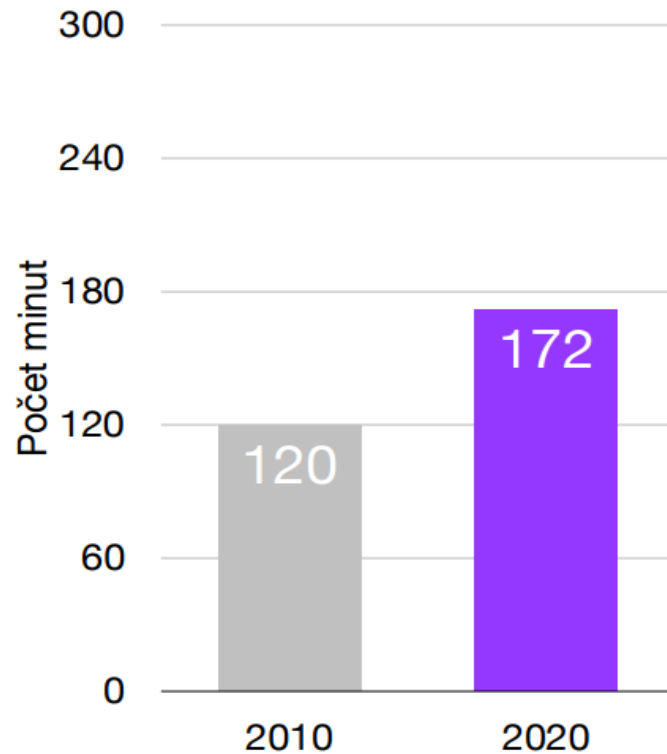
ESPAD 2024 – Duševní zdraví

- Podle výsledků studie ESPAD mělo v r. 2024 pouze 46,3 % studentů velmi dobrý nebo dobrý wellbeing, přičemž v dobré emoční pohodě se nacházelo 2krát více chlapců než dívek (60,8 % chlapců a 32,9 % dívek).
- Celkem 13,7 % 16letých se nacházelo v riziku poruchy duševního zdraví, podíl dívek v riziku byl ve srovnání s chlapci více než dvojnásobný.

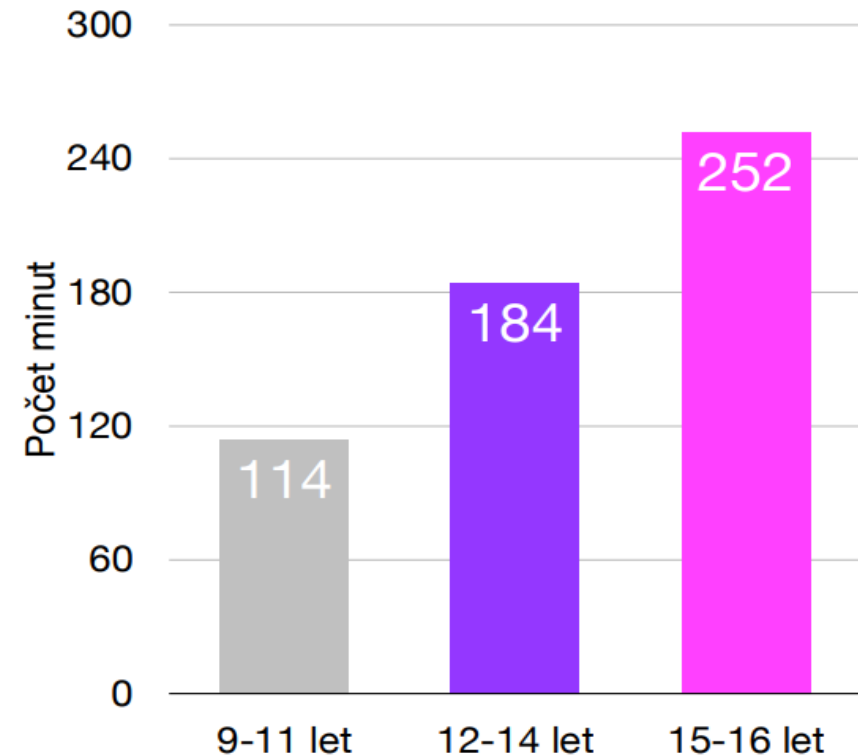
ČAS U OBRAZOVEK DENNĚ

ČESKÉ DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU (EU-KIDS ONLINE 2020)

Průměrný čas
strávený na mobilu
denně (min)

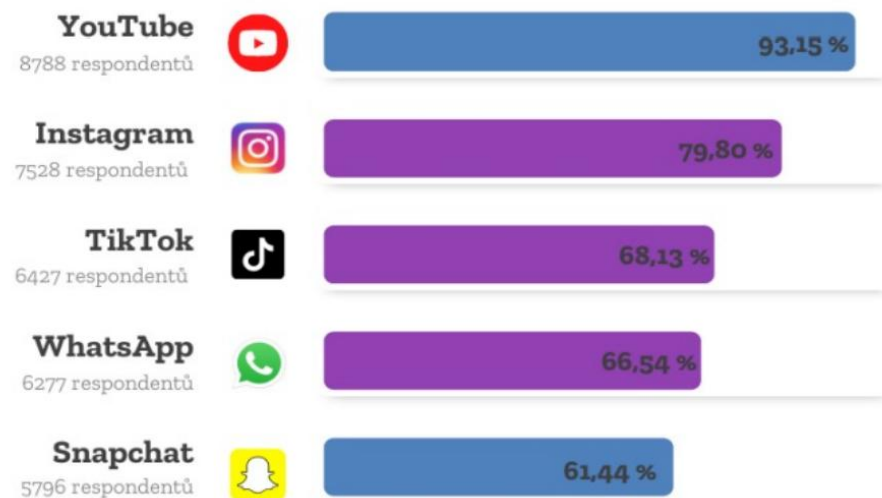


Čas strávený na mobilu
denně (min) podle věku



SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Nejpoužívanější sociální sítě



Další sociální sítě:
Messenger (59.25 %), Discord (48.35 %), Pinterest (42.40 %), Facebook (39.79 %), Twitch (33.84 %)

Zdroj: Kopecký et al. (2022): Děti a kult krásy v online světě.

FOMO

- Zásadní charakteristikou FOMO je **obava, že se někde děje něco důležitého, zábavného nebo hodnotného, a my jsme toho součástí nebyli.**
- Řešením FOMO je pěstovat jeho pravý opak – JOMO, tedy joy of missing out. Strach tak doslova vyměníte za potěšení z toho, že vám něco uniklo.
- JOMO představuje změnu myšlení, kdy prožíváte pocit spokojenosti a klidu ve chvílích, kdy jste sami a pečujete o sebe a svou duši.

FOMO vs. JOMO

- „JOMO = když vám někdo zruší poradu a vy máte radost.“ 😊

FOMO

- **I. Úzkost a stres**

- FOMO vede k neustálému pocitu, že bychom měli být někde jinde nebo dělat něco jiného. Tento pocit nás drží ve stavu napětí, protože máme pocit, že nám neustále něco uniká. Vzniká tak stres z nutnosti být stále "v obraze" a úzkost z toho, že nejsme součástí zajímavých událostí.

- **II. Snížené sebevědomí**

- FOMO podporuje porovnávání se s druhými. Vidíme-li, jak ostatní dosahují úspěchů, tráví čas s přáteli nebo mají zajímavé zážitky, můžeme si začít myslet, že náš vlastní život je méně hodnotný. Tento pocit nedostatečnosti vede ke snížení sebevědomí a může dlouhodobě narušovat psychické zdraví.

- **III. Závislost na sociálních sítích**

- Lidé trpící FOMO často tráví výrazně více času na sociálních sítích, aby byli neustále informováni o tom, co se děje. Tento neustálý monitoring života druhých může vést k digitální závislosti a neschopnosti odpojit se od světa online. Dlouhodobá závislost na sociálních sítích navíc narušuje spánek a soustředění, což má negativní dopady na celkové zdraví.

- **IV. Narušená přítomnost**

- Paradoxně, zatímco se snažíme být neustále v obraze o tom, co dělají ostatní, ztrácíme schopnost plně prožívat své vlastní zážitky. Lidé trpící FOMO se často více zajímají o to, co jim uniká, než o to, co se děje právě teď a tady. Tento neustálý pocit nedostatku brání naplno si užívat přítomnost.

OBECNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY IA (GRIFFITHS ET AL., 2016)

- DOSTUPNOST (VČETNĚ CENOVÉ)
- ANONYMITA
- POHODLÍ (24/7 DOMA, KDEKOLIV)
- ÚTĚK (OD STRESU, NAPĚTÍ, REÁLNÉHO ŽIVOTA)
- PONOŘENÍ/DISOCIACE (ÚNIK, ZTRÁTA ORIENTACE V ČASE, POCIT ŽE JSEM NĚKÝM JINÝM, AJ.)
- DISINHIBICE (UŽIVATELÉ ZTRÁCEJÍ ZÁBRANY ŘÍKAT A DĚLAT VĚCI KTERÉ BY V REÁLNÉM ŽIVOTĚ NEREALIZOVALI)
- SOCIÁLNÍ PŘIJATELNOST (ONLINE INTERAKCE JSOU AKCEPTOVÁNY JAKO JEDEN Z DALŠÍCH NÁSTROJŮ SOCIALIZACE)

ON LINE HRY (CO DĚTEM „UMOŽŇUJÍ“ ZAŽÍT vs. CO JIM REALITA NEUMOŽŇUJE ZAŽÍT)



GAMING

3 ZÁKLADNÍ PSYCHICKÉ POTŘEBY

- 1) KOMPETENCE: JSEM DOBRÝ V TOM, CO DĚLÁM
- 2) AUTONOMIE: JEDNÁM PODLE SVÉ VŮLE A NA ZÁKLADĚ SVÉ VOLBY
- 3) VZTAHOVOST: MÁM DOBRÉ VZTAHY S DRUHÝMI, JSEM SOUČÁST SKUPINY, TÝMU, KOLEKTIVU

LOOT BOX

- Loot box má náhodný obsah. Hráč dopředu neví, co si kupuje.
- Loot boxy jsou "tajemné balíčky" s digitálním obsahem, za který spotřebitelé utrácejí skutečné peníze.
- **Prodej těchto balíčků je pro herní průmysl velmi lukrativní, protože v roce 2020 celosvětově generoval více než 15 miliard dolarů.**
- agresivní marketingové praktiky, které při každé příležitosti nutí hráče počítačových her k nákupu loot boxů;
- matoucí virtuální měny, které maskují nebo zkreslují skutečné peněžní náklady na placené loot boxy;
- klamání spotřebitelů ohledně skutečných (a velmi vysokých) nákladů na hry zdarma ("freemium");
- cílení loot boxů a manipulativních praktik na děti.

HRY + LOOT BOXY

-  „Dítě nehraje hru. Hra hraje dítě.“
- ✓ loot box = „Kinder vajíčko za 200 Kč bez čokolády“
- LOOT BOX JAKO PLACENÉ PŘEKVAPENÍ...

TOXICITA HRÁČŮ

- Zážitky frustrace a stresující herní zkušenosti
- Střet s agresí, mezi kterou patří nadávky, urážky a další formy verbální agrese. Hádky mezi hráči probíhají většinou přes hlasové nebo textové chatovací komunikační kanály.
- Pomoc nepřátelskému týmu, negativní přístup, nevhodné (nemístné) jméno, odmítání komunikovat s týmem, spamování, opuštění hry.
- Agresivní dominantní chování zaměřené proti mladším/novějším, a tedy méně kompetentnějším a zkušeným hráčům: *newb* nebo *noob* (v překladu nováček).

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOSTI

- První „droga“, kterou děti potřebují ochutnat řízeně a spolu s rodiči
- **Nový problém** pro praxi i výzkum
- Období puberty a dospívání.
- Komorbidita González-Bueso et al. (2018): úzkost (92%), deprese (89%), ADHD (85%), sociální fobie a OCD (75%)
- Maladaptivní strategie pro zvládání negativních emočních stavů-
- Způsob seberegulace.



Kontinuum:

1. **Běžné užívání internetu a digitálních technologií** – cílem je vyhnout se patologizaci používání internetu, online her a sociálních sítí.
2. **Rizikové užívání internetu** – neznamená samo o sobě problém, ale je spojeno s rizikovými okolnostmi (užívání po 22 hod večerní, pití energetických drinků při užívání apod.)
3. **Problémové užívání internetu** - problém s užíváním, jsou naplněna určitá kritéria závislosti, ale závislost není rozvinutá.
4. **Závislost** – rozvinutá porucha, plně naplňující kritéria závislosti.



Bud'te prŭvodcem, ne cenzorem: media parenting

- Používaní digitálních technologií významně ovlivňuje rodinné interakce, omezuje osobní kontakt mezi členy rodiny a narušuje komunikaci.
- Pokud však rodina funguje jako vyvážené společenství lidí různých generací (děti, rodiče, prarodiče, sourozenci, bratřanci apod.) a poskytuje oporu i porozumění, zvyšuje šance, že dítě bez problémů zvládne tlak digitální doby a virtuálního prostředí.

MEDIA PARENTING

- A. Rodič jako vzor v užívání: jak děti vnímají rodičovské návyky
- B. Potřeba kontroly a regulace
- C. Zájem

Podpora pozitivních interakcí.



Austrálie chce zakázat sociální sítě lidem mladším 16 let

ČTK

+ sledovat 

   55

Dnes 7. 11., 7:14



Orientace na vrstevníky (G. Maté)

- Kniha „Držte si své děti“
- Orientace na vrstevníky – vzor a příklad pro to, jak se oblékat, jak se chovat, jakých hodnot si cenit, jakou kulturu přijímat, jakými morálními zásadami se řídit.. (dříve od rodičů, učitele, pečující osoby,..)
- Kultura se šíří horizontálně v rámci jedné generace, nikoliv vertikálně mezi generacemi ..
- Důsledky: užívání NL, nezralost, nárůst agrese, šikana, kulturní odcizení, násilí mezi dětmi, předčasná sexuální aktivita,
- Narušení vazeb mezi dětmi a dospělými

Orientace na vrstevníky

- Tím nejlepším pro naše děti jsme my rodiče, jsme li přítomní, v pohodě, nevystresováni.
- **„Typická rodina v RT“**
- Tatínek vydělává, celý týden je nepřítomný.
- Matka je vyčerpaná, školka či škola přináší drobnou záchranu. Práce, domácnost, děti.
- Vydělávat či budovat kariéru je prioritou. Cení se výkon.
- Večer všichni vyčerpaní u TV, mobilu, apod.
- O víkendu někdy snaha dohnat co nešlo v týdnu – výlety, hory, zábavní parky
- Cení se výkon, takže děti kroužky, školy, jazyky, tréninky
- Přichází problém – nemoc, poruchy chování, užívání NL, PPP, ... potřebujeme dětského psychiatra, potřebujeme „opravit“ dítě..

„Sněhové vločky“

VS

„ideální“ prostředí

Ústecký kraj v úpadku



žádný venkov

79 % obyvatel žije ve **městech**, druhý nejvyšší podíl hned za Karlovarským krajem



slabá pracovní síla

43 % nezaměstnaných jsou "**pomocní a nekvalifikovaní pracovníci**", to je nejvíc v ČR



málo lékařů

3,7 lékaře na tisíc obyvatel kraje, **nejméně v ČR**



vysoká kriminalita

27,7 trestných činů na 1000 obyvatel, to je po Praze nejvíce



nejvyšší nehodovost

13,8 dopravní nehod na 1000 obyvatel, to je **nejvíc v ČR**



děti bez vzdělání

23,8 % dětí v Bílině nedokončí ani ZŠ. V kraji je nejvíce mikroregionů s vysokou neúspěšností vzdělávání



rozpad rodin

68,5 % manželství se rozvede, víc už je to jen v sousedním Karlovarském kraji



slabá ekonomika

69,8 % HDP na obyvatele při porovnání s celorepublikovým průměrem

Zdroje: ČSÚ, Česko v datech, PAQ Research.

Seznam Zprávy



Krajská zdravotní
nemocnice Ústeckého kraje

Rychlost jako společný jmenovatel

- Rychlost změn
- Nabídka trhu – „denně“ nové NL
- Rychlost „života“
- ONLINE „svět“, sociální sítě, NÁKUPY
- Množství informací, víme co se stalo před minutou na druhém konci světa?!!
- Rychlé uspokojení..
- Zpomalit?
- Zastavit se?
- Zaposlouchat se?



Co se změnilo oproti minulosti?

- Dřív: parta venku, alkohol, cigarety, „jedna droga“.
- Dnes: online svět, TikTok, instantní stimulace, kombinace látek, energetické nápoje, sociální sítě, gambling, gaming.
- „Dnešní děti nemusí utíkat z reality. Ony v ní často ani nejsou.“

Dopaminová společnost

- „Všechno dnes soutěží o naši pozornost.
- Mobil,
- reklama,
- sociální sítě,
- jídlo,
- online hry...
- a lidský mozek to úplně nestíhá.“

Děláme všechno proto, abychom lidem nabídli možnost najít si svoji závislost?? „ANO“

- Hanka: "To je zase ten psychopat. On mě pořád sleduje."
Jakub: "Tak ho zhulíme, ne?"
Hanka: "On nekouří."
Jakub: "A jí?"
Hanka: "Jí. Proč by nejed..?!"
Jakub: "No, tak já mu to dát do nějakýho jídla, do nějakýho pečiva...."
po chvíli:
Ondřej: "Ted' bych si dal něco k pití."
Jakub: "No! Máme tady výborný koláčky..."

Děláme všechno proto, abychom chránili lidi/společnost před nabídkou „závislostí“? „NE“

- Nabídka „závislostí“ je velmi pestrá a široká, pro každého „něco“.
- Stát by měl primárně chránit „spotřebitele“. Není skutečně snadné, obzvláště pro děti a dospívající, odolat všem nabídkám a reklamám. A to navíc ve chvíli, kdy se necítíme dobře, zažíváme strach a stres, osamění, kdy nám nikdo nerozumí, když nikam nezapadáme a nevidíme svoje místo na světě...

Společenské náklady spojené s užíváním návykových látek jsou více než 3krát vyšší než výnos spotřební daně.

Společenské náklady spojené s užíváním návykových látek a závislostním chováním v ČR mohou ročně představovat až 250 miliard Kč.

~83 mld. Kč v souvislosti s alkoholem
(aktualizováno na současné ceny)

Výdaje na prevenci a síť adiktologických služeb z veřejných rozpočtů dosahují 1,4 miliardy Kč, z toho na prevenci 100 milionů Kč (7 %).



Závislostní chování	Odhadovaný počet osob ve vysokém riziku závislosti	Odhadovaný počet osob v kontaktu se službami	Podíl (v %)	Počet osob v psych. péči	Náklady na léčbu 1 pacienta (VZP)	Aktuální náklady na léčbu osob ve vysokém riziku
Konzumace alkoholu	640–940 tis.	25–35 tis.	+ 4 %	26 500	36 940 Kč	1 004 069 000 Kč
Užívání psychoaktivních léků	1,1–1,4 mil.	3–4 tis.	<1 %	2 400	15 613 Kč	49 057 000 Kč

Zdroj: Chomynová et al. (2024), PAQ Research (2023), VZP (2025)

1 Kč investovaná do prevence ušetří 18 Kč na dalších výdajích
1 Kč vložená do léčby závislosti společnosti ušetří nejméně 6 Kč

Zdroj: Müller and Hendrie (2008), PROADIS et al. (2010)

Tlak na „výkon“

- **Kultura produktivity:** Moderní společnost často vyzdvihuje neustálou produktivitu a úspěch. Tlak na vysoké pracovní nasazení, dlouhé hodiny a dosažení výsledků může vést k vyhoření (burnout), což zvyšuje riziko užívání návykových látek jako „úniku“.
- **Stres a úzkost:** Chronický stres spojený s kariérním tlakem nebo nejistotou ohledně budoucnosti může vést k hledání krátkodobé úlevy prostřednictvím alkoholu, drog nebo jiných návykových aktivit.
- **Soutěživost a sociální srovnávání:** Neustálé porovnávání s ostatními (například na sociálních sítích) zvyšuje pocit nedostatečnosti, který může být spouštěčem závislostního chování.

A už zase Johann Hari ?! 😊

Odcizení a osamělost:

- Tlak na výkon může oslabit mezilidské vztahy, což zvyšuje riziko užívání alkoholu, drog nebo digitálních technologií (internetu) jako náhražky za emocionální podporu...

Vaše role?

- Úředník / učitel nemusí být adiktolog ani terapeut !!!
 - Postačí vědět, že problém existuje,
 - orientovat se,
 - nebát se komunikace,
 - vědět, kam odkázat.
-
- „Adiktologie není jen o drogách. Je především o vztazích, psychice a osamělosti.“

Nabídka pomoci

- Programy PPRCH (akreditace MŠMT)
- Podpora rodičů – program Triple P (MZ ČR)
- Sociální služby (NZDM, terénní programy, aj.)
- PPP poradny
- CDZ – nové služba zdravotně – sociální, práce s celou rodinou
- Zdravotní služby (psychiatrické ordinace, adiktologické, léčebny)

Primární prevence rizikového chování

- Cíl:
- Zamezit **vzniku rizikového chování** dříve, než se objeví (př. užívání návykových látek, šikana, záškoláctví, násilí, gambling, závislosti na technologiích...)
- **Zaměření prevence: ZNALOSTI + DOVEDNOSTI + POSTOJE (3 in 1)**
- Zvyšování informovanosti (co je rizikové chování, jeho důsledky)
- Rozvoj dovedností (komunikace, řešení konfliktů, zvládání stresu)
- Posilování sebedůvěry a zdravého životního stylu
- Budování hodnot, postojů a odpovědnosti

PROGRAM TRIPLE-P

- KURZY PRO RODIČE, které vám pomáhají:
- **Zvládat nevhodné chování**, aby vaše rodinné vztahy byly harmonické a všichni členové rodiny si více užívali života
- **Stanovit si pravidla a postupy**, které všichni respektují a dodržují
- **Podporovat chování**, které se vám líbí
- **Pečovat o sebe** jako o rodiče či pečovatele
- Snadněji **řešit** běžné **výchovné problémy** (problémy se spaním, jídlem, nezvladatelné chování, vzteklé dítě, záchvaty ...)

CDZ pro děti a adolescenty

- Pro děti ve věku 0-18 a jejich rodiče
- komplexní zdravotní služby (péči pedopsychiatra, klinického psychologa, rodinného terapeuta a týmu zdravotních sester),
- dále sociální služby
- pedagogické služby v oblasti duševního zdraví.
- poskytuje psychosociální a vzdělávací služby pro děti, mládež a jejich rodiny.

LÉČBA ZÁVISLOSTÍ



— ” —

Jediný univerzální
návod
na výchovu dětí
je láska.

— ” —

ZDENĚK MATĚJČEK
DĚTSKÝ PSYCHOLOG

