KRATOM ve školách

V České republice v současnosti probíhá epidemie zneužívání **kratomu** a závislosti na něm. Bohužel se týká i žáků na všech SŠ.

Je nezbytné, **vás rodiče**, o této psychoaktivní látce objektivně informovat.

Kratom je v Česku bohužel stále volně dostupný každému, včetně dětí a prodává se jako „suvenýr“.

Kratom - zelený „neškodný“ prášek vypadající jako čaj matcha z jihovýchodní Asie.

- má **narkotické vlastnosti**, které kombinují psychostimulační účinky a účinky podobné opiátům,
- navozuje **analgezii** (zmírnění bolesti) a **mírnou euforii s rizikem respirační** (dechové) **deprese** nebo **nepříznivých účinků na centrální nervový systém** jako tradiční opiáty,
- v **malé dávce** má Kratom **stimulující účinky** (podobné účinkům kokainu nebo pervitinu) Uživatel zpravidla pociťuje zvýšený nárůst energie a euforie,
- **vysoká dávka** Kratomu má **sedativní účinky** (zklidnění, spavost, snížení bdělosti, útlum, změny řeči a chůze) srovnatelné s užitím morfia nebo heroinu.

Bohužel je propagován i některými sportovci, bloggery nebo influencery jako skvělý stimulant i sedativum.

Přípravek lze zakoupit přes e-shopy, v trafikách, večerkách, prodejnách s potravinovými doplňky, automatech apod.

Studenti přípravek používají, aby měli více energie a lepší náladu, ale neuvědomují si, že je návykový a může se negativně projevit na psychice nebo vést k depresím.

Rizika:

- Pravidelné užívání Kratomu může vést k situaci, kdy přestane zvládat denní úkony.
- omezení anebo vynechání dávky způsobuje bolest svalů a kloubů, nespavost, zvracení, zhoršenou koncentraci, rýmu, sucho v ústech, tmavnutí kůže a zvýšenou pigmentace v obličeji, trhavé pohyby končetin a depresi.
- k vedlejším účinkům patří podrážděnost, úzkost a zvýšená agresivita, nevolnost, útlum, svědění nebo zácpa.

Jak by měli rodiče reagovat na zjištění, že jejich dítě užívá nikotinové sáčky nebo Kratom?

Při tomto zjištění:

- situaci nepodceňovat a věnovat jí pozornost, nicméně nejednat impulzivně.
    - ✓ zachovat klid a s dítětem si otevřeně a bez výčitek promluvit, tak aby se dítě cítilo v bezpečí a v klidu,
    - ✓ před rozhovorem je vhodné vyhledat dostupné informace,
    - ✓ vyjádřit dítěti své obavy a podporu,
    - ✓ zaměřit se na příčiny užívání Kratomu, zdali a jak je možné jej nahradit něčím bezpečným,
    - ✓ snažit se vést diskuzi, nechat prostor k vyjádření dítěti,
    - ✓ snažit se vytvořit společně plán, stanovit pravidla a případné důsledky, co se stane, když pravidla nebudou dodržována.

Neobviňujte se, ale uvažujte konstruktivně. Místo hledání, kde se v minulosti stala chyba, uvažujte o tom, jak situaci zvládnout.

Svěřit se a vyhledat pomoc pro sebe i dítě není nic špatného. Pomáhá o problému hovořit v širší rodině nebo situaci průběžně konzultovat s psychoterapeutem či jiným odborníkem.

Náš školní řád zakazuje užívání jakýchkoliv návykových látek. Dbáme na bezpečí našich žáků, a proto vás, zákonné zástupce, prosíme o větší obezřetnost a spolupráci. Situaci ve škole se snažíme v rámci našich možností řešit. Zastavit nebo alespoň snížit zneužívání této látky se nám může podařit pouze s vaší podporou.

Promluvte prosím se svými dětmi o této problematice.