

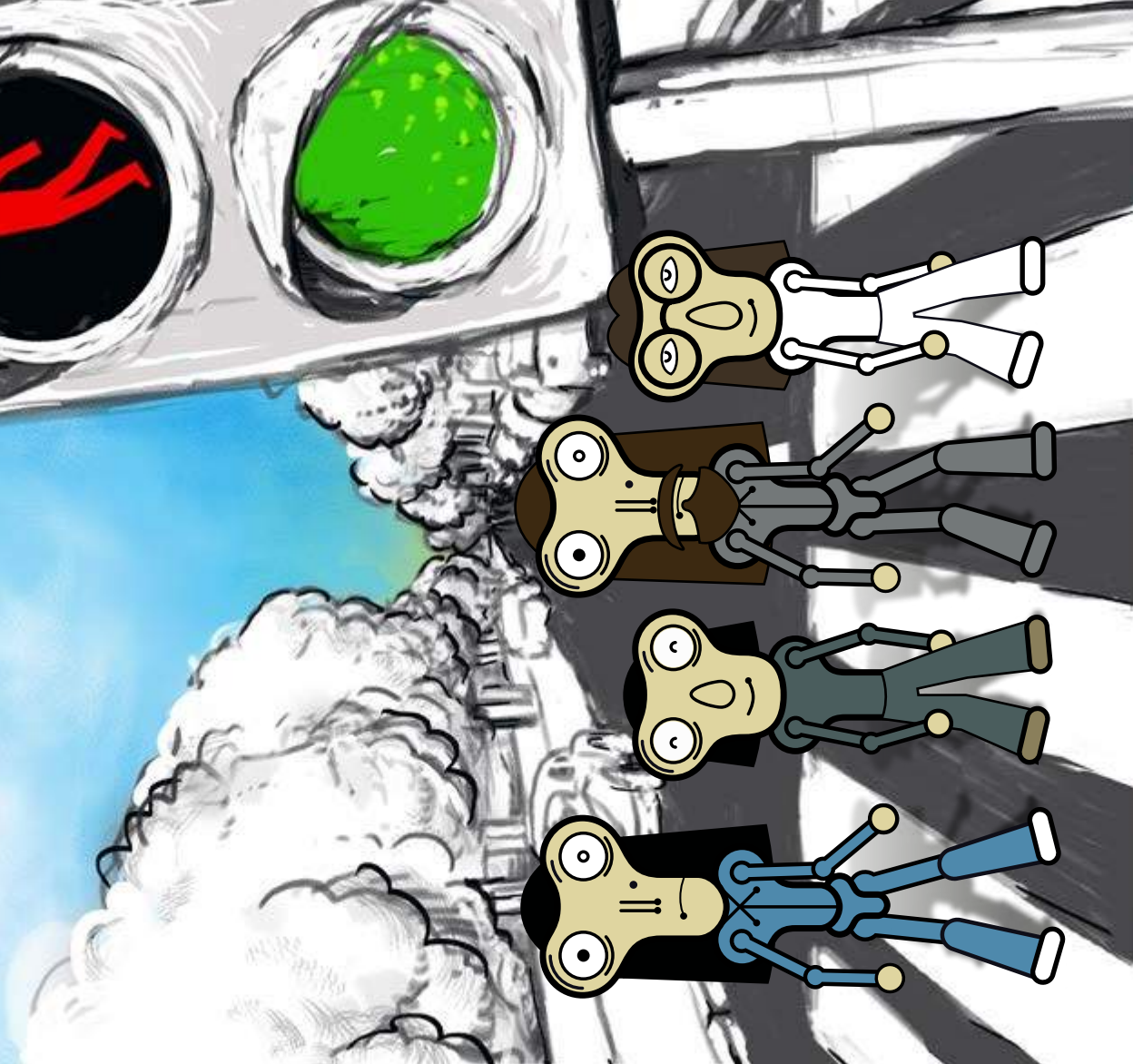
# DEKONTAMINACE



SANANIM

III/2018

Časopis pro klienty a pracovníky  
terénních programů a kontaktních center



**Redakce:**

Radek Jurníkl (Zadek), Roman Šlachta (Rosťa), Aleš Herzog (ALA), Aleš Termer (TRMX), Hana Laurenťová Kociánová, Kateřina Černohorská (Kachena), Olga Hanková  
...a tým Terénních pracovníků SANANIM

**Kontakt na redakci:**

dekontaminace@sananim.cz

**Grafická úprava:** Radko Palic

**Ilustrace:** Radko Palic, Ondřej Haase

**Fotky:** Terénní programy SANANIM,

Progressive ops

**Náklad:** 7 000 ks

**Dekontaminace na netu:**

www.edekontaminace.cz

**Dekontaminace na Facebooku:**

www.facebook.com/edekontaminace

**Poděkování patří všem**, kteří se na přípravě tohoto čísla Dekontaminace podíleli.

**Podpořeno** Radou vlády pro koordinaci protidrogové politiky a Magistrátem hl. města Prahy.

Ano, alkohol. Nejrozšířenější droga na světě. A Česká republika vévodí světovému žebříčku v jeho spotřebě. Podle posledních statistik vypije každý člověk nad 15 let z Česka skoro 12 litrů čistého alkoholu ročně (pro představu to je zhruba 1200 10° piv) a denně pije každý desátý. To není málo. A stoupá chlastání i mezi lidmi, se kterými se setkáváme my všichni. Tedy lidé, kteří si krom sklenky dají i nějakou tu lajničku, čtvrtičku, stříkačku či tabletku.

Nebudu tady nijak opěvovat ostatní drogy a ani alkohol, jenom bych chtěl poznamenat, že samotný absták z alkoholu je nebezpečný, z odborného pohledu víc, než absták z pervitinu. A co teprve, když se tyhle dvě věci spojí. Případně když se spojí áčko z chlastu a z opiátů, nebo benzáků?

Případně co takhle si něco vzít a zapít to kvalitním nápojem z kvašeného zrna, či hrozna. Když z toho vzejde jenom tvrdý bolehlav a přemáhající touha po česnečce, tak dobrý. Ale takové vínečko, vodečka a/nebo pivo má nemilou vlastnost – a to, že se o ten mozek, ve kterém zrovna působí, neradi dělí. A když k nim přijde jiná látka, tak začnou kolem sebe kopat. A někdy až tak, že to jejich hostitel nepřežije (typický příklad nechtěných pokusů o sebevraždu spolykáním hrsti benzáků a velkým lokem tvrdého alkoholu).

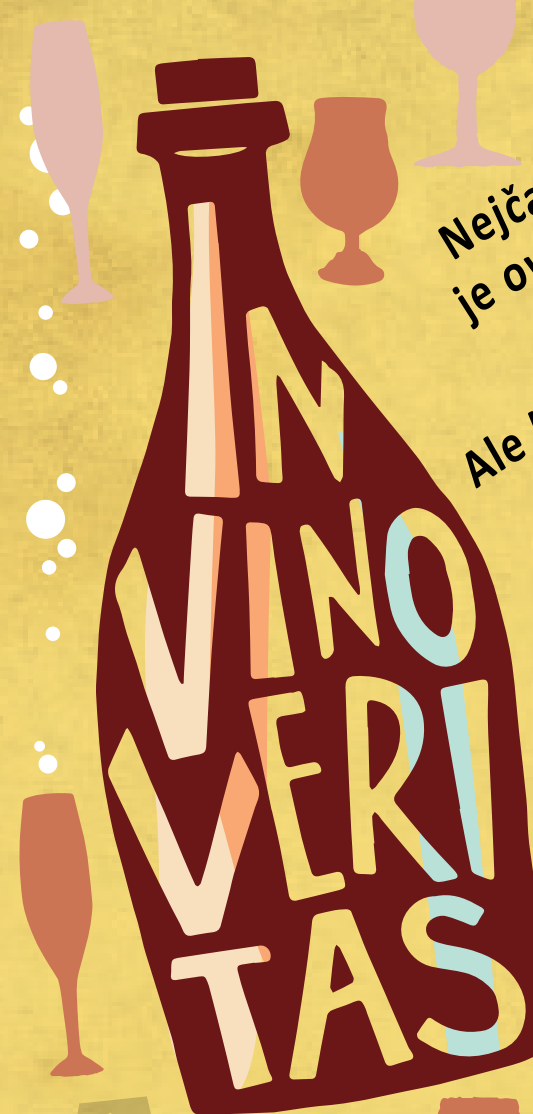


V neposlední řadě je tady finanční stránka. Drogy jsou drahé. A alkohol taky. Tak proč zatěžovat jak tělo, tak i ty těžce nabyté mince a bankovky.

Propít se do závislosti na alkoholu sice chvíli trvá, ale zase když se jeden snaží, tak se ho chytne a nechce se pustit. Časem se zvětšuje. Z jedné sedmičky vína jsou rázem dvě, tři. Potom litrovky, krabice, petky a najednou člověk potřebuje litr vína ještě před ranním močením, aby se přestal klepat a nebylo by

mu, jako by měl za třicet sekund umřít. Vystoupit potom z rozjetého lihového vlaku je těžké (ale ne nemožné). Naštěstí na cestě je spousta zastávek s nějakým střízlivým pracovníkem, který dokáže pomoci, vyslechnout a doprovodit do stanice detox. Jenom to chce stihnout.

Zkuste se na chvíli zastavit a ohlédnout se za sebe. Zůstávají na Vaší cestě životem prázdné lahve?  
– Zadek –



Nejčastěji konzumovaný alkohol našich klientů  
je ovocné víno v plastových lahvích.  
Nerozbije se a je levnější, než v krabici.  
Ale krom ekologické pohromy je plast i škodlivý pro člověka.

Víno v PETce. Dobrý kamarád, špatný pán.

Když ale odhlédneme od škodlivosti toho vína samotného a podíváme na ten plast samotný, tak to není nejšťastnější materiál pro skladování alkoholu. Alkohol je organické rozpouštědlo. Krom pomalého rozpouštění důležitých částí lidské bytosti (například mozku), rozpouští i plasty. Opojně víno, či destilát dle vlastního výběru, který je uchováván v PET lahvích, totiž do sebe uvolňuje polyetylén, stavební kámen plastových lahví. Čím vyšší obsah alkoholu daný nápoj má, tím víc se takového polyetyleny uvolňuje. Pokud bychom měli k dispozici velmi přesnou váhu, tak bychom si to mohli vyexperimentovat sami. Kousek plastové lahve bychom mohli zvážít před ponořením do třeba takové slivovice, nějakou dobu ho v tom nechat louhovat a potom vytáhnout, nechat oschnout a zvážít znova. Část lahve se rozloží do slivovice.

## Noaco jako?

Alkohol sám o sobě je škodlivý dost. Jeho špatné skladování tomuhle faktu moc nepřidává. Z plastu se do alkoholu uvolňují látky podobné estrogenům, tedy ženským hormonům. U žen to může způsobovat problémy s menstruačním cyklem. U mužů zase narušuje tvorbu testosteronu, takže se mohou ukázat problémy s potencí. Může se taky podílet na depresích a zvýšené citlivosti na stres. A v neposlední řadě se u mužů může objevit gynekomastie (že mužům narostou prsa).

V malém množství se toho tělo dokáže zbavit bez účinků, ale vezmeme-li v potaz vypití tří takových petek denně, tak se to už nashromáždí.

## Co s tím?

Dalo by se navrhnout nepít alkohol z plastových lahví a pít alkohol ze skleněných lahví, případně krabice. Pokud to ale z jakýchkoliv důvodů nejde, tak bych doporučil ho přelit do skla, anebo jej zkonsumovat co nejrychleji. Plastové láhve na víno jsou částečně uzpůsobeny tomu, aby v nich alkohol byl, ale pouze na omezenou dobu. Také tomu neprospívá mačkání lahve a letní teploty.

Tohle vše platí i pro silnější alkohol. Jen tam k nežádoucím účinkům dochází více a rychleji.

– Zadek –

# JAK JE TO S ALKOHOLEM A TĚHOTENSTVÍM?

*Přicházím s dalšími informacemi  
pro těhotné, kterých je stále dost.  
Tentokrát na téma  
alkohol a těhotenství.*

Pokud jsi v tom, bereš drogy a na chvíli Tě třeba napadlo, že bys udělala líp, kdybys během těhotenství přepila svou závislost na piku, subáči, nebo jiné dobrotě, kterou si cpeš do žíly, věz, že je to ta nejhorší věc na světě, kterou bys tomu nenarozenému dítěti mohla udělat. Alkohol je sice nejrozšířenější droga v Čechách, pro nenarozené dítě je ale zabiják. Zatěžuje játra, má negativní vliv na mozek a nervový systém, a i malé dávky alkoholu mohou vážně poškodit plod. Stále ještě není známa nejnižší dávka alkoholu, která by byla pro matku i plod bezpečná.

## **FAS – Fetální alkoholový syndrom.**

V těle těhotné ženy je alkohol dopravován nejen ke všem orgánům, ale také k placentě. Prochází membránu oddělující mateřský i plodový krevní systém, a tak je alkohol dopravován přímo k plodu, který ale neumí alkohol odbourat a vstřebat. Alkohol koluje v organismu dítěte a ničí ho. Děti se pak rodí s mnoha anomáliemi a typickou tváří dítěte s diagnózou fetální alkoholový syndrom.

## **Jak se to pozná?**

Jsou menší, mají změny v oblasti obličeje a tvaru hlavy, zmenšenou mozkovou část hlavy, tenký horní ret, krátkou vzdálenost mezi očními víčky, zubní abnormality. Mohou mít i rozštěp patra. Je možné, že se objeví poruchy sluchu, někdy až hluchota.

Mezi další charakteristické znaky lze zařadit i menší výška a váha, nesouměrná postava, omezená hybnost kloubů, ochablé svaly, deformita hrudníku, genitálu a také poruchy zraku spojené především s nedostatečným vývojem oka.

Nejzávažnější je narušení centrálního nervového systému, které se může projevovat jako porucha ve struktuře mozku, nebo jako nedostatky v jednotlivých psychických funkcích.

Výše uvedené znaky jsou ve většině případů nevratné a nelze je vyléčit ani operovat.

Děti s diagnózou fetální alkoholový syndrom jsou nejčastěji v dětských domovech a neexistuje pro ně žádný speciální program, nebo léčba, která by dokázala tuto diagnózu zlepšit, či změnit. Je s nimi prostě zacházeno jako s dětmi s mentální retardací. Tyto děti mají velmi malou šanci na adopci, či pěstounskou péči kvůli předpokladu výchovných a zdravotních problémů.

Smutný čtení, co? Tak zase někdy. S lepšími zprávami se budu těšit na přčtenou.

Opatrujte se.  
– Kachena –

# Zabavení drog policistou

Zeptali jsme se tiskového odboru Policejního prezidia, jak je to s postupem policistů při zabavování drog.

**Kdy může policista zabavit léky, typicky opioidovou medikaci (např. Subutex, Suboxone, Tramal apod.)?**

**Je osoba, které má u sebe takovou medikaci, povinna předložit policistům potvrzení o tom, že je např. v substituční léčbě?**

**Musí policista, pokud lék zabavuje, vyplnit a osobě předat Úřední záznam o vydání (odnětí) věci?**

V současné době neexistuje databáze osob, které jsou v substituční léčbě, ani povinnost této osoby mít u sebe nebo předkládat policii potvrzení o takovéto léčbě. Pokud kontrolovaná osoba uvede, že je v substituční léčbě, tak policista pokládá návodné otázky, aby zjistil, zda tomu tak opravdu je (dotaz na lékaře, na zdravotnické zařízení apod.). Dále pokud osoba udělí souhlas, dochází ke kontaktu ošetřujícího lékaře pro ověření skutečnosti. Pokud policista lék zabavuje, tak vždy vyplňuje a osobě předá Úřední záznam o vydání (odnětí) věci a dále průpis Úřední záznam o provedené orientační detekci soupravou NARK.

***Pokud policista začne řešit přestupek podle § 30 odst. 1 písm. j)., tedy zjistí držení nelegální látky u podezřelého, tak má možnost pachatele donutit, ať látku nikoliv vydá, ale zničí, např. vysypáním na zem či do kanálu?***

***Nebo ji musí (pokud to lze a pachatel ji mezitím např. neaplikoval), vždy zabavit?***

Pokud policista zjistí, že má osoba podezřelá z přestupku podle § 30 odst. 1 písm. j) zákona č. 200/1990 Sb., o přestupcích, u sebe omamnou nebo psychotropní látku, tuto osobu vyzve, aby ji vydala. Pokud tak osoba neučiní, tuto látku jí odejme. V žádném případě osobu nenutí, aby ji zničila (vysypala na zem nebo vhodila do kanálu).

– ALA –

# Mikrozkušavka typ Eppendorf PP aneb ZUBY

Malou novinkou v našem HR materiálu jsou **takzvané zuby, neboli uzavíratelné, plastové mikrozkušavky typu eppendorf.** V laboratorních podmínkách se využívají například do centrifug a oddělení pevných částic od tekutých ve zkoumaném roztoku.

V HR službách slouží jako pevná náhrada zip pytlíků, takzvaných gripů, nebo dealeráků. Jejich výhodou, kromě uzavíratelnosti, je její pevná, plastová konstrukce, která se v kapse nepomačká. Dále je odměřená na 1,5 ml (a některé barevné typy mají i stupnici na těle zkumavky), takže se v ní dá docela přesně rozmíchat preferovaná látka. Další výhodou je její recyklovatelnost. „Zuby“ jsou vyrobeny z odolného materiálu, který je autoklávovatelný (autoklávování – proces, při němž se sterilizují nástroje v nemocnicích za pomoci vysokého tlaku a teploty), tudíž se dá vyvařit (minimálně 15 minut ve vařící vodě zbaví zuby veškerých bakterií), aniž by ztratily svou funkčnost.

Průměr tohoto „zubu“ je také shodný s průměrem nasávací plošky SteriFitu, tudíž se dají dobře využít při filtrování. Tím, že jsou stejné, filtrační ploška vyplní vnitřek zubu, ten se tady dá i s obsahem otočit vzhůru dnem a přefiltruje obsah bez toho, aby obsah zubu tekl kolem. U vlastní mikrozkušavky je i jistota, že nebyla předtím použita, proto pro rozdělování je jistota, že bude obsah v čistém prostředí.

Vše výše zmíněné jsme vlastnoručně provedli a prozkoumali, může se ale stát, že se najde nějaký chybový zub. Jsou přece jenom strojově vyráběné.

– Zadek –



# ALKOHOL V ŽÍLE

Alkohol přímo do žíly? Ano, tedy vlastně NE! Ovšem někteří uživatelé drog používají alkohol vyždímaný z desinfekčních čtvrců k rozpouštění benzodiazepinových tablet. Náplní těchto čtvrců, známých také jako „konzelíny“ nebo „liháče“, je páchnoucí alkohol – isopropylalkohol. Tento mix tablet s alkoholem se pak píchne do žíly. O tom, že jde o velmi nebezpečnou věc, nebudeme spekulovat. Podívejme se tedy alkoholu, a zejména isopropylalkoholu, trochu na zoubek.

## Isopropylalkohol

(2-propanol) je čirá výrazně zapáchající tekutina, která se používá pro své vynikající rozpouštěcí schopnosti k odmašťování ploch, nástrojů a strojů. Přidává se do různých čistících směsí. Když se čistý isopropylalkohol vypije, je smrtelná dávka zhruba 200 g. U mediálně známého metanolu je to přibližně 20 g a u konzumního etanolu asi 400 g. Jakékoliv podání alkoholu nitrožilně ohrožuje „příjemce“ na životě! Alkohol popálí žílu zevnitř a vzniklé sraženiny a zbytky tkáně mohou ucpat životně důležité cévy.

Pro své „zabíjácké“ vlastnosti se isopropylalkohol v nižší koncentraci (60–70 %) používá v lékařství jako desinfekční prostředek, který je někdy doplněn o látky s antivirotickými účinky. Jeho běžné využití je v zásadě stejné, jak ho také používá celá řada uživatelů drog, tedy k čištění všeho možného. Od motorů až po optiku CD přehrávačů.

Jako desinfekce působí isopropylalkohol na bakterie na povrchu kůže, které zabíjí. Alkohol je díky schopnosti vázat vodu vlastně vysuší. Podobně se chová napíchnutý koncentrovaný alkohol v žíle, kde poškozuje buňky – dlaždice, kterými je vydlážděna vnitřní strana žíly. Tyhle dlaždíčky umožňují krvi hladce klouzat žilami. Když se poškodí alkoholem, mohou se na nich tvořit malé strupy – **tromby**. Ty se pak odtrhávají a mohou v důležitých orgánech způsobit smrtelnou **embolii** – ucpání žil.

Embolie mohou způsobit i drošky z nedostatečně rozpuštěných benzodiazepinových tablet (Rivotril, Diazepam). Je to tím, že alkohol v koncentraci 60 či 70 % nedokáže dokonale benzodiazepiny rozpustit. To znamená, že i v běžně přefiltrovaném nášlehu stále budou očima nepostřehnutelné kousky krystalků, které mohou žíly ucpat. Tyto drobečky žílu v místě poškození alkoholem ještě více rozdráždí, a nášleh bude pěkně pálit. Žíly se také po takovém „krmení“ vevnitř zjizví, časem uzavřou a přestanou „dávat“.

## „Apač“

je něco jiného než tablety. Někteří klienti argumentují tím, že **Apaurin** (diazepam) je injekční forma „benzáků“ a je v něm obsažen alkohol a proto se isopropylalkohol na takovou věc hodí. K tomu bychom rádi řekli, že těch látek je v ampulích Apaurinu více: benzylalkohol, propylenglykol, bezvodý etanol, kyselina benzoová, benzoan sodný a voda do injekcí. Tyto látky jsou namíchaný v pečlivě změřeném poměru. Tento koktejl dokáže diazepam naředit a stabilizovat tak, že je injikovatelný. Navíc by měl být bezpečně aplikován relativně pomalu – 5 mg za minutu. Rozpuštění „diáků“ v isopropylalkoholu je tedy poněkud zbytečné a nebezpečné. **Rivotril** (klonazepam) je na tom ještě hůř. V alkoholu či vodě je prakticky nerozpustný. Tohle na lžiči uklohnit nepůjde.

K pořádné extrakci a přípravě benzodiazepinového nášlehu z tablet je zkrátka zapotřebí sofistikovanějších laboratorních metod.

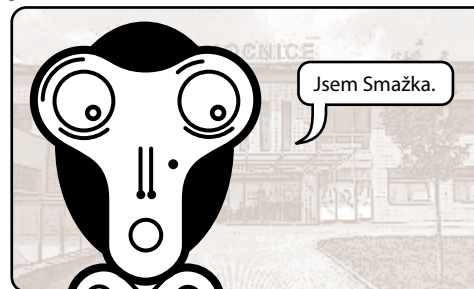
Lze tedy konstatovat, že alkohol v žíle nemá co dělat. A tablety také ne. Pokud už „musíte“, je lepší tabletky sníst, než si hrát na chemika. Účinek snědené tablety rozhodně nastane dříve, než se podaří vyrobit bezpečný preparát k nitrožilní aplikaci.

– TRMX –

## Benzodiazepiny

(„benzáky“) jsou skupinou látek s tlumivými, hypnotickými a protikřečovými účinky. Mezi uživateli drog se používají k tlumení opiatových „abstáků“ a „perníkáři“ je používají po „jízdě“ na zklidnění a spaní. Někteří uživatelé zkusí tyto látky obsažené v tabletách k ústnímu podání drtit a rozpouštět ve vodě či alkoholu. Tímto způsobem však vyrobí pouze velmi nebezpečný „sajrajt“, který může zabít. Bezpečně extrahovat účinnou látku z tablet tímto způsobem nelze.

## PAN SMAŽKA aneb následuj svého hrdinu



## Pan Smažka a hračka pro děti



# Pitný režim

Určitě jste to všichni slyšeli. Pitný režim je důležitý. A ze všech možností, které se nám nabízejí, je pro správný pitný režim nejlepší věc ze všech nejjednodušší. VODA. Ano, bez vody se žít nedá. I první život na naší planetě vznikl ve vodě. Okolo poloviny hmotnosti lidského těla je tvořeno vodou. Přičemž s rostoucím věkem se podíl vody v těle snižuje. Naopak u kojenců to může být až 80%. Voda je základní látkou nejen pro lidi, ale i pro živočichy a rostliny.

**Bez jídla dokážeme přežít i několik týdnů.  
Bez vody jenom 2-3 dny.**

V souvislosti s pitným režimem často bavíme o tzv. bilanci vody v těle. Jednoduše řečeno se jedná o rozdíl mezi vodou, kterou za den naše tělo přijme, a kterou ze sebe naopak vyloučí. Asi nepřekvapí, že ideální by bylo, kdyby nám takhle bilance vycházela přibližně stejně. Podíl vody, kterou tělu dáme, by byl zhruba odpovídal tomu, kolik jí vyloučíme. Co se týče příjmu vody, asi každého napadne pít hodně tekutin.

Je však dobré vědět, že vodu lidské tělo přijme i z potravin. Nejvíce pak samozřejmě ze zeleniny a ovoce. Z těla se voda vylučuje močí. Velké množství vody je však vyloučeno i potem, dýcháním a stolicí.

## Voda, voda a zase voda.

Tenhle článek je o ... vodě. Nejlepší varianta, kterou určitě každý doporučí, je čistá voda. Protože přece jenom, je to voda. Takže obsahuje nejvíce vody. Je to banální, ale je to tak. Navíc zde ve střední Evropě je přístup k pitné vodě velmi jednoduchý. Ne všude na světě, se mají lidé takhle dobře. Odhaduje se, že až 40 % světové populace musí denně řešit problém, jak se k pitné vodě dostat. I proto se občas v různých filozofických debatách uvažuje o tom, že pokud dojde v budoucnosti k nějaké světové válce, tak to nebude kvůli ropě nebo moci, ale kvůli vodě. Ale zpět k pitnému režimu. Voda z kohoutku je v pohodě. Dostatečně napojit se člověk může i v řadě veřejných

pítek, které se čím dál více objevují ve městech. K pitné vodě se bez problému můžete dostat třeba v káčku, kde Vám ji určitě rádi načepují i do lahve na cestu. Což se zejména v parných letních dnech opravdu hodí. Protože pitný režim je dobré doplňovat průběžně.

Průjem, zvracení, větší fyzická námaha, nadměrné pocení z vedra. To jsou všechno případy, kdy tělo vylučuje větší množství vody, než je obvyklé. Je tedy ještě důležitější dbát na dostatečný příjem tekutin. Když tělo nemá tekutin dost, většinou na to samo upozorní. Prvním průvodním jevem často bývá bolest hlavy. Proto dodržujte pitný režim. A ono pak možná i těch „ibáčů“ bude potřeba míň.

– Rosťa –



# ABECEDA BEZPEČNÉHO SEXU

**A** JAKO AIDS - JSI-LI INJERČNÍ UŽIVATEL DROG, PATŘÍŠ DO SKUPINY LIDÍ VÍCE OHROŽENÝCH NEMOCÍ AIDS (MŮŽEŠ JEJ DOSTAT NAPŘ. SDÍLENÍM NÁDOBIČKA). MĚL BYS TEDY PROVOZOVAT POUZE BEZPEČNÝ SEX (SEX S KONDOMEM).

**B** JAKO BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM. POKUD UŽÍVÁŠ PERVITIN ČI JINÉ STIMULAČNÍ DROGY, A Podaří SE TI DOSÁHNOUT EREKCE, MŮŽEŠ POUŽÍT I DOCELA DLOUHOU DOBU. POUŽÍJ PROTO SILNĚJŠÍ KONDOM A LUBRIKAČNÍ GEL.

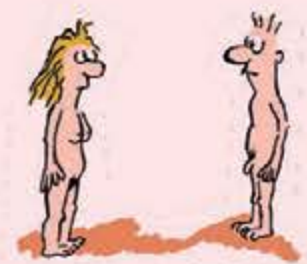
**C** JAKO CÁRÁNÍ. POKUD PŘI POHLAVNÍM STYKU A ORÁLNÍM SEXU NEPŘÍJDE EJAKULÁT DO KONTAKTU S PARTNERČINÝMI (ČI PARTNEROVÝMI) SLIZNICEMI JE RIZIKO NÁKAZY O NĚCO NIŽŠÍ. BEZPEČNĚJI (A STÁLE SEXY) LZE CÁRAT NAPŘ. NA PRSA, ZÁDA, PUPÍK, PLEŠ, RUCI ČI STEHNA. NEJBEZPEČNĚJŠÍ JE VŠAK CÁRAT DO PREZERVATIVU.



**L** JAKO LÁSKA. PRO LEPŠÍ PROŽITEK SEXU JE IDEÁLNÍ, PŘED NÁKAZOU VŠAK NEOCHRÁNÍ. TO, ŽE MILUJETE A JSTE VĚRNÍ NEZARUČUJE, ŽE PARTNER JE NA TOM STEJNĚ. NEBO ŽE SI NĚCO NEPŘINÁŠÍTE Z DOBY PŘED LÁSKOU.



**N** BEZPEČNÝ SEX VŮBEC NEMUSÍ BÝT NUDA!!!



**O** JAKO ORÁL. ABY DOŠLO K PŘENOSU HIV-INFERKE JE NŮTNÉ, ABY SPERMA NEBO POŠEVNÍ SEKRET INFIKOVANÉ OSOBY PŘÍŠLY DO STYKU S KRVÍ DRUHÉ OSOBY. ALE TO NEZNAMENÁ, ŽE NEMŮŽEŠ DOSTAT TŘEBA KAPAVKU NEBO SYFILIS. PARTNER, KTERÝ ORÁL ARTIVNĚ PROVÁDÍ JE VE VĚTŠÍM RIZIKU NEŽ JEHO PŘÍJEMCE.

**P** JAKO PŘEVLEKY. ZKUS TO, MŮŽE BÝT GRANDA!



**Č** - ČOKOLÁDOVÁ DÍRKA ANEB ANÁLNÍ SEX. POUŽÍVEJ EXTRA SILNÝ KONDOM!



**D** JAKO DOTEK. PERFERTNĚ BEZPEČNÝ A NAVÍC SEXY!



**E** JAKO EREKCE. UŽÍVÁNÍ NĚKTERÝCH DROG MŮŽE VÝRAZNĚ ZNESNADNIT AŽ ZCELA VYMAZAT TVŮJ SEXUÁLNÍ ŽIVOT.



**F** JAKO FRANCOUZÁK. LÍBÁNÍ JE BEZPEČNÉ!



**G** JAKO GEL. POUŽÍVEJ LUBRIKAČNÍ GEL, PŘEDEVŠÍM KDYŽ POUŽÍVÁŠ KONDOM ČI KDYŽ JE PARTNERKA „NA SUCHU“. USNADNÍ TO SEX!



**R** JAKO ROZEPÍNÁNÍ A SVLÉKÁNÍ. PATŘÍ K DOBRÉ PŘEDEHŘÍ!



**Ř** ANGLICKY RIMMING, ČESKY TO PRO VÁS PŘELOŽÍME JAKO „ŘITOLÍŽBU“. MŮŽEŠ CHYTIT SPOUSTU VĚCÍ, VČETNĚ HIV.



**S** JAKO SADOMASO. BEZPEČNÝ SEX ZNAMENÁ NEDĚLAT NIC, CO BY BYLO PARTNEROVI (PARTNERCE) NEPŘÍJEMNÉ, ALE PROČ TO PRVNĚ NEZKUSIT...



**Š** JAKO ŠUKÁNÍ. NÍZKÉ RIZIKO PŘI POUŽITÍ KONDOMU, BEZ GUMÍČKY RIZIKO VYSOKÉ.



**T** JAKO, ŽE TY BYS MĚL ŽÍT SEXUÁLNĚ BEZPEČNĚJŠÍ!!! A TAKÉ T JAKO TĚHOTENSTVÍ, KTERÉ NEMUSÍ BÝT VŽDY ŽÁDOUCÍ. BEZPEČNÝ SEX BY VÁS MĚL CHRÁNIT I PŘED NÍM.



**H** JAKO HONĚNÍ, ONANIE, MASTURBACE. KAŽDÝ SÁM ČI NAVZÁJEM. JE TO BEZPEČNÉ!



**CH** JAKO CHLAMÍDIE. SEXUÁLNĚ PŘENOSNÁ CHOROBA, KTERÁ MŮŽE KONČIT NEPLODNOSTÍ. ABY SES CHRÁNIL(A), POUŽÍVEJ KONDOM.



**I** JAKO INJERČNÍ APLIKACE. NIKDY NESDÍLEJ S NIKÝM JINÝM NÁDOBIČKO!!!



**J** JAKO JAZYK. S JAZYKEM MŮŽE BÝT VELKÁ ZÁBAVA A JE TO PERFERTNĚ BEZPEČNÉ, POKUD NEPRACUJE NA POHLAVNÍCH ORGÁNECH. ZKUSTE ZE SEBE NAVZÁJEM SLÍZÁVAT ZMRZLINU ČI ČOKOLÁDU...



**K** JAKO KUŘBA. KOUŘENÍ, FAJKA. BEZ KONDOMU JE ZDE RIZIKO PŘENOSU POHLAVNÍCH CHOROB, NAPŘ. SYFILISU NEBO KAPAVKY.



**U** JAKO USÍNÁNÍ A SPÁNÍ. KDY VÁM JE LÉPE?



**V** JAKO VIBRÁTOR A DALŠÍ SEXUÁLNÍ HRAČKY. BEZPEČNÉ, POKUD JE OVŠEM NESDÍLÍTE.



**X** JAKO EXPERIMENT. PROČ SE NEUČIT, JAK ZKVALITNIT SVŮJ SEXUÁLNÍ ŽIVOT.



**Z** JAKO ZLATÝ DĚŠT NEBOLI PISSING. ČURÁNÍ, MOČENÍ. NÍZKÉ RIZIKO.



# TROCHA HISTORIE. TROCHA HYSTERIE.

## Alkohol je starý jako lidstvo samo.

S trochou nadsázky samozřejmě. První známky o konzumaci fermentovaných (kvašených) nápojů můžeme spatřit okolo roků 10 000 př. n. l. Nejranější zmínky o konzumaci vína bychom pak hledali v Mezopotámii kolem roku 5 000 př. n. l.

Byť se účel jeho užívání v závislosti na historických obdobích a kulturách mění, provází alkohol lidstvo už od nepaměti. Používal a používá se dodnes při řadě náboženských obřadů, své využití měl v medicíně, ve velké míře je alkohol využíván ve společenském životě. Jedná se zkrátka o nejužívanější a nejstarší psychoaktivní látku vůbec.

## Na zdraví!

Tak určitě. Takhle sice zní zřejmě nejčastější přípitek, ale naše tělo by s tím možná nesouhlasilo. Zvláště pokud si takhle na zdraví připíjíme často. Nadměrné užívání alkoholu má totiž za následek nezvratné poškození jater. Zabrat dostává i celý trávicí systém. Zejména žaludek, kde se může objevit zánět nebo žaludeční vředy. Případně velmi bolestivý a obávaný zánět slinivky břišní. Tak nějak to ale schytává celý člověk. Všechny orgány včetně mozku a srdce. Každá buňka v těle je zásobena krví, a tak alkohol ve velkém množství poškozuje lidský organismus komplexně. Taky nutno dodat, že byl taky zařazen na seznam tzv. karcinogenů (tedy látek způsobujících rakovinu).

A přece nám tolik nevadí. Alkohol tady přece vždycky byl a bude. A jeho konzumace je tak normální, že abstinent je vlastně ten deviant. Ten podivín, který jaksi nezapadá nebo se neumí bavit. O tom, že je společnost ke konzumaci alkoholu tolerantní, asi není pochyb. Vždyť

## Být závislý na alkoholu není tak hrozné, jako být závislý na těžkých drogách...

i vůbec první zkušenost s alkoholem má většina mladistvých právě z rukou svých rodičů. Ale zkuste si nedej Bože zahulit. A už budete navždy na šikmé ploše.

Často zažitý názor, který tak nějak asi vychází z tolerance k alkoholu v širší společnosti. A pomeňme teď, že v odborné literatuře se dělení návykových látek na měkké a tvrdé stává čím dál více zastaralým. Nutno říct, že alkohol je prostě taky droga. Alkoholismus je závislost a může být stejně nebezpečná jak závislost na jiných drogách, ne-li nebezpečnější. Při nedostatku taky přijde na řadu absták. V mnoha ohledech pak může devastace organismu vinou nadměrného užívání alkoholu nastat daleko rychleji. Alkohol totiž najdeš

na každém rohu a jeho cena je v porovnání s jinými drogami výrazně nižší. Proto není problém ho konzumovat v daleko větším množství. Tak se zdá, že z určitého pohledu by mohl být alkohol drogou ještě tvrdší.

Tak ještě jednou. **Na zdraví.**

– Rostá –

# ZABIJÁK METHANOL

Na otázky odpovídá  
MUDr. Jiří Vyhnal, primář ARO Kyjov



## Co je to methanol?

Methanol (methylalkohol) se dříve vyráběl destilací z tvrdého dřeva, nyní se průmyslově vyrábí ze zemního plynu. Užívá se jako průmyslové rozpouštědlo v barvách, lacích a tekutinách pro fotokopírování. Vyskytuje se v nemrznoucích směsích, odmrazovači skel automobilů, umývacích roztocích čelních skel apod.

## Proč je methanol toxický?

Látka jako taková toxická není, toxická se stává až v případě metabolizování (po pozření, kdy ji zpracovává organismus). V těle se mění na velmi škodlivý formaldehyd, který je určitým enzymem přeměněn na toxickou kyselinu mravenčí.

## Příznaky akutní otravy

Za 1 hodinu od požití čistého methanolu pozorujeme zmatenost, poruchu koordinace, ale nikoliv opilost. Pak následuje období bez příznaků. Za 6 – 30 hod. od požití jsou zjevné charakteristické symptomy jako zvracení, bolesti horní části břicha, průjem, bolesti zad, závrať, bolesti hlavy, slabost, zmatenost, nesrozumitelná řeč, neklid, ztuhlost šíje, křeče, kóma. Projeví se také poruchy vidění – nemocný má pocit, že se dostal do sněhové vánice, oči má jakoby zahaleny mlhou.

## První pomoc

Do několika hodin od požití je nutný výplach žaludku. Navodit zvracení po požití je vhodné. Etanolová léčba: etanol soutěží s methanolem o enzym, který oba metabolizuje, tím snižuje tvorbu toxických produktů metabolizace methanolu tj. formaldehydu a kyseliny mravenčí. Je tedy doporučeno vypít cca 2 až 4 panáků tvrdého alkoholu známé kvality. Vždy je nutný transport do nemocnice!!!

– HANA –

## Methanolvá aféra

...alias případ s největším počtem obviněných v dějinách české kriminallistiky

Jako methanolvá aféra se označuje událost započatá v září roku 2012, kdy v Česku a Polsku došlo k sérii otrav methanolem. Do 29. ledna 2013 na otravu zemřelo 47 občanů České republiky, 3 občané Polské republiky a desítky dalších byly hospitalizovány; mnozí lidé utrpěli trvalé poškození zraku. Toto číslo však nebylo konečné kvůli tomu, že množství jedovatého methanolu stále kolovalo mezi lidmi. Proto se i po hlavní vlně otrav stále objevovaly nové oběti (zdroj wikipedie.cz).

Kauza by šla také označit titulem „kterak párek pitomců pomohl odhalit šéfa lihové mafie v ČR“.

### Jak to všechno začalo?

Rudolf Fian, Tomáš Křepela, Radek Březina. To jsou jména 3 hlavních osob, které se na smrtící aféře podíleli. Fian a Křepela jsou „dělníci“, kteří to celé vymysleli. Oba pracovali ve firmě na výrobu autokosmetiky, líh i methanol využívali na výrobu nemrznoucích směsí. Křepela byl už několik let napojen na černý trh s alkoholem a během jednoho rozhovoru s Fianem vzešel nápad na pančování lihu methanolem, který je o polovinu levnější. Oba pánové by si pak prodejem takové směsi mohli slušně přivydělat. U soudu uvedli, že nechtěli nikoho zabít. Domnívali se, že při mixu půl na půl líh methanol bude směs zdraví neškodná. Na otázku, jestli si tuto domněnku odborně ověřili, uvedli, že nikoliv (!). Oba nakonec dostali za toto počínání doživotní tresty.

Zato Radek Březina, velký mafiánský boss, vyfasoval

pouze 13 let. To, že se policii podařilo ho odhalit, byla v podstatě jedna velká náhoda. Methanolvé otravy totiž otevřely pruhled na celý černý trh s nelegálním lihem. Bylo zjištěno, jak snadné je v ČR prodat alkohol nelegálně a navíc, síť černých prodejen byla tak provázaná, že policii dovedla až na samý vrcholek lihového impéria – k Radkovi Březinovi. Ten dle policejních dat vypustil na černý trh tolik ilegálního lihu, že jen na daních by to dělalo nejméně 5 miliard korun. Po různých koutech republiky našli policisté v zabetonovaných podzemních skrýších 3 miliony litrů čistého lihu a ve zlínském skladu našli také arzenál železek, výbušnin a „krátkých i dlouhých palných zbraní“. Dle novinářů by příběh Březiny vydal na dlouhý mafiánský seriál.

A tak měla tato hrůzná aféra na ČR několik rekněme pozitivních dopadů – povedlo se odhalit šéfa mafie, zavedlo se kolkování osvědčeného alkoholu a zpřísnily se podmínky pro obchodování s lihem.

# Ale ale, tak ty ještě nevíš, kde jsou umístěny „Fixpointy“ na použité buchny?

Tak právě pro tebe je určená tato strana, neboť zde najdeš celou síť našich **BEZPEČNOSTNÍCH KONTEJNERŮ** na injekční odpad v aktuální podobě.

## Praha 1

**Vrchlického sady I** (mezi větrákem a zídou nádražní haly)  
**Vrchlického sady II** (u sanitky Sananim)  
**Lodní mlýny** (zalesněný ostrůvek u Ministerstva dopravy)

## Praha 2:

**Karlovo náměstí – kašna** (u Novoměstské radnice)  
**Karlovo náměstí – střed** (poblíž tram. zast. Novoměstská radnice)  
**Palackého náměstí – Pod Slovany** (za budovou Ministerstva zdravotnictví)  
**Nuselské schody** (poblíž tunelů U Beptovské kaple)

## Praha 3:

**Viktoria Žižkov** (u trafostanice pod hlavní tribunou)  
**Cyklostezka pod Vítkovem I** (u druhé lavičky u můstku nad ulicí Husitská)  
**Cyklostezka pod Vítkovem II** (nad Karlínským tunelem)

## Praha 5:

**Mrázovka** (na schodech z parku Mrázovka do ulice Na Zatlance)  
**Santoška** (nad ústím tunelu Mrázovka na ulici Radlickou)  
**Na Knížecí** (autobusové nádraží, metro B)  
**Sacre Coeur** (Anděl, v parku za lávkou u Tesca)  
**Drtinova** (pod Stanicí přírodovědců DDM)  
**Portheimka** (ve vzdálenější části parku „Hlubák“)  
**Husovy sady** (v dolní části u zídky)  
**Stage5** (Mahenova 4)

## Praha 7:

**Plynární** (travnatá plocha mezi klubem Cross a metrem Nádraží Holešovice)

## Praha 8:

**Těšnov** (parčík u tramvajové zastávky Těšnov)  
**Bulovka** (na travnatém kopečku mezi ulicí Bulovka a Budínova)  
**Palmovka** (vedle tram. zastávky Palmovka v ulici Zenklova)

# FIXPOINT

## TENTO KONTEJNER SLOUŽÍ K BEZPEČNÉ LIKVIDACI POUŽITÝCH INJEKČNÍCH STŘÍKAČEK

### VAROVÁNÍ!

Při pokusu o neodborné vniknutí do kontejneru může hrozit vážné zranění!

SAFETY SYRINGE DISPOSAL BIN – PROFESSIONALLY DISPOSED

### WARNING!

Unprofessional manipulation and intruding in to the bin can cause serious injuries!

SICHERHEITSCONTAINER FÜR SPRITZENMATERIAL – WIRD FACHGERECHT ENTSORGT

### ACHTUNG!

Bei unfachkundigem Umgang bzw. Eindringen besteht die Gefahr einer lebensgefährlichen Verletzung!

БЕЗОПАСНЫЙ КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ШПРИЦЫ

### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Непрофессионально обращение может причинить серьезную травму!

**TÍŠŇOVÁ VOLÁNÍ (EMERGENCY NUMBERS)**

Záchranná služba: **155** (112), Hasiči: **150** (112), Policie: **158** (112), Městská policie: **156**

www.progressive-os.cz  
telefon: 257 217 971  
mobil: 605 319 926



S resocializačním programem FIXPOINT působíme v pražských ulicích spolu s našimi kontejnery, tzv. Fixpointy, na použité stříkačky od roku 2009. Tedy už devět let vedeme nelítostnou bitvu za Prahu prostou nechutného injekčního odpadu, který tu po sobě zanechávají někteří z vás. A protože věříme, že nejlépe zmapovaný terén tzv. drogové scény máte právě vy, zaměstnáváme šest drogových uživatelů, kterým se už nechce žít ve městě plném ostrých injekčních jehel a infekčních rizik, o estetickém hledisku ani nemluvě. Sbíráme poházené použité stříkačky v osmi městských částech a v šesti z nich máme nainstalovány kontejnery, které až třikrát do týdne vybíráme.



## Červený nos

Někteří karikaturisté vykreslují alkoholiky s výrazně červenýmnosem. Je možné se propít až do rudonosí? Když se podíváme na přímé účinky alkoholu, tak by se dalo říci, že ano. Alkohol totiž působí vasodilatačně, neboli rozšiřuje cévy. Nejznatelnější to je na obličejí, kde rozšířené žíly bohatě zásobují kůži a tím pádem způsobují ono červenání. Zvláště u lidí s velkýmnosem. Jedná se o takzvanou rhinofymu (zvětšení a zčervenání nosu).



## Opuchnutí

Lze také pozorovat na lidech, kteří mají problémy s nadměrnou konzumací alkoholu, že časem otékají v obličejí. Faktorů, které to způsobují, je mnoho. Dá se to přiřadit i k výše zmíněným účinkům. Krom toho, když se oblíbený opojný nápoj metabolizuje v játrech, vzniká acetaldehyd (ten má na svědomí mimo jiné i známý stav postbreitického psychosomatického kolapsu neboli kocoviny). Ten potom působí na buňky v podkoží, které potom produkují histamin, molekulu, která způsobuje otékání (nejčastěji je to vidět v místě štípnutí komárem, případně u alergických reakcí).

Při denním pití tělo v podstatě nonstop odbourává alkohol, proto do podkoží je stálý přísun histaminu, který může vesele přikazovat podkožním buňkám, aby „potili“ plazmu. Alkohol navíc nutí tělo více spotřebovávat vitamín C, to způsobuje větší náchylnost k modřinám a tmavnutí kůže. Cukry v alkoholických nápojích navíc „kradou“ bílkoviny z kožních buněk, proto kůže ochabuje a dává více prostoru pro uskladnění výpotku. Otok by měl splasknout při abstinenci, případně se při omezení konzumace zmenšit. Ale při dlouhé alkoholické kariéře mohou zůstat doživotní následky ve formě svěšené kůže a vrásek.



## Opilecké štěstí

Také se říká, že lidi pod vlivem alkoholu mají nad sebou strážného anděla, proto při pádu nemají, krom modřin, žádná vážná zranění. I tohle se dá logicky vysvětlit. Alkohol působí na motorické centrum v mozku, takzvaný mozeček. Utlumuje signály, které z něj vycházejí do těla, proto člověk, který například padá ze schodů, je po několika pivech méně otlučený, než střízlivý člověk, který se instinktivně brání a snaží se pád usměrňovat. Kdežto opilý člověk padá jako pytel brambor.

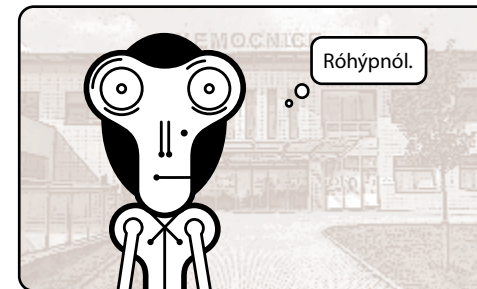
To samozřejmě neznamená, že v rámci prevence zranění pádem byste měli být imrvére pod vlivem. Naopak tím, že alkohol tlumí, se více vystavujete riziku zranění.

– Zadek –



### PAN SMAŽKA

aneb následuj svého hrdinu



# AMY WINEHOUSE

Britskou jazzovou, soulovou a rhythm'n'bluesovou zpěvačku si svět pamatuje jako excentrickou divu s černými kadeřemi, tetováním a výraznými očními linkami. Přestože její hudební kariéra netrvala dlouho, prodala více než 25 milionů zvukových nosičů a v jediném ročníku získala pět hudebních cen Grammy. Během dospělosti byla silně závislá na drogách všeho druhu a na otravu alkoholem také v červenci 2011 ve svém londýnském bytě zemřela.

## Dětství

Narodila se jako Amy Jade Winehouseová 14. září 1983 v Londýně Mitchi a Janis Winehouseovým. Otec byl jazzovým muzikantem a pracoval jako taxikář, maminka byla lékárnice. Jako malá byla nesmírně akční a šťastné dítě, už tehdy ohromovala lidi svým hudebním talentem. Pubertu měla ovšem složitou spojenou s dalšími psychickými problémy. Její matka po její smrti hovořila o Touretteově syndromu, který se mimo jiné projevuje i hyperaktivitou, v čemž jí Amyin život dává docela za pravdu. V devíti letech za sebou měla sebepoškozování, drobné krádeže v obchodech, ve škole neposlouchala a místo toho si v zadních lavicích dělala piercing nebo si prozpěvovala. V deseti letech se pokusila o sebevraždu předávkováním léky v reakci na rozvod rodičů.

Rok předtím otec matku opustil kvůli jiné ženě, což Amy nesla velmi těžce. Přiotrávenou Amy objevila její kamarádka ve chvíli, kdy měla pěnu u úst a svíjela se bolestí. Jako by už od dětství toužila po smrti a chtěla se přidat do „Klubu sedmadvacátníků“, k Janis Joplin, Hedrixovi, Jimu Morrisonovi a dalším.

## Hudební kariéra vs. láska

Ačkoliv ve studiu úspěšná není, úspěchy v hudebním průmyslu se dostávají velmi brzy. V devatenácti letech podepisuje svou první nahrávací smlouvu se společností Island Records a dává se do práce. Výsledkem jejího úsilí je debutové album Frank. Tvrdí, že umí zpívat a psát jenom o tom, co sama zažila, takže až na dvě písně jsou všechny texty její. Alba, vydaného v říjnu 2003, se jen v Británii prodá téměř milion kusů a stane se trojnásobně platinovým. Amy zatím bez problémů koncertuje a vystupuje i na velkých hudebních festivalech. O rok později absolvuje své první anglické turné, po němž následuje téměř roční pauza kvůli naprostému vyčerpání.

Od března do srpna 2006 pracuje na svém druhém a bohužel i posledním studiovém albu Back to Black. To, co stojí v pozadí vzniku tohoto alba je velmi smutné. Je to Amyin nepovedený vztah s Blakem Fielderem – její životní láskou. Seznámili se v londýnském baru a jejich vztah byl od začátku postaven na drogách. Milovali se a nenáviděli, rozcházel se a znovu scházeli. Amy snila o jejich společném rodinném životě, on mezitím obstarával drogy: kokain, extázi, heroin, crack, ketamin. Někdy až za 700 liber denně. V roce 2007 se v Miami vzali. Ale manželský slib vztahu nepomohl – chvíli na to podal Blake z čista jasna žádost o rozvod. Prý mu byla Amy nevěrná. Amy to zlomilo, ještě víc se přimkla k alkoholu a drogám.



V roce 2007 byla hospitalizovaná kvůli předávkování heroinem, kokainem, alkoholem i dalšími drogami. V tisku se o ní objevují hlavně zprávy týkající se jejího nezvladatelného násilnického chování, hlubokých depresí, anorexie a drogových excesů. Kvůli „naprostému vyčerpání“ ruší vystoupení na hudebních festivalech. V létě 2007 se zpěvačka zhroutlí. Britské turné, které začne na podzim 2007 koncertem v Birminghamu, končí naprostým chaosem. Amy se potácí opilá po pódiu, stěží se drží na nohou a o zpěvu nemůže být ani řeč. Publikum je bez sebe rozčarováním a Amy z pódia vypíská. Zbytek turné je zrušen. Do konce roku 2007 už vzhledem k „vyčerpání“ zpěvačka nikde nevystupuje. Počátkem roku 2008 se na internetu objevilo video, na němž Amy kouří crack. I kvůli tomu odchází na londýnskou odvykací kliniku. Při předávání cen Grammy v USA chybí, ačkoli získává ocenění hned v pěti kategoriích. Ceremoniálu se účastní pouze přes satelit, kvůli problémům s návykovými látkami jí úřady odmítnou vydat vstupní vízum. Přesto se díky prodejem své desky (12 milionů liber) stává nejlépe vydělávající ženou v anglickém šoubyznysu.

## Alkohol si své oběti pamatuje

Začátkem roku 2011 oznamuje její management, že Amy Winehouseová pracuje na svém velkém comebacku. Ale alkohol ani drogy na své oběti nezapomínají. Po pobytu na londýnské odvykací klinice má koncertem v Bělehradě začít Amyino velké evropské turné. Amy se připotácí na jeviště opilá s půlhodinovým zpožděním a nesrozumitelně se pokouší cosi zpívat. Následky jsou bolestné jak pro umělkyni, tak pro její fanoušky. Koncert je vypískán a celé turné zrušeno, dokonce musí být pozastaveny i práce na nové desce.

Měsíc po tomto fiasku, 23. července 2011, je Amy Winehouseová nalezena mrtvá ve svém bytě v londýnském Camdenu s více než čtyřmi promile alkoholu v krvi.

„Amy mi často, ve střízlivých chvílích, říkala, že nenávidí tu temnou stránku svojí osobnosti,“ prohlásila její nejlepší kamarádka Juliette Ashbyová. Amy měla problémy s tím žít svůj vlastní život. Byla osamocená a ztracená uprostřed hlučícího davu, který ji obklopoval. Budiž ji země lehká.

Převzato a upraveno z článku o Amy Winehouse Magazínu Legalizace

– HANA –

# Rubrika: Víte, kdo Vám mění?

Rozhovor s Mgr. Martinem Titmanem

Nízkoprahové středisko Drop In je prvním „káčkem“ u nás. Vzniklo již v roce 1991. Mgr. Martin Titman v něm pracuje již od roku 2001, nyní opět jako vedoucí.

Zeptali jsme se na pár otázek:

## Jak jste se dostal k práci ve středisku Drop In a jak je to dlouho?

Na základce mi nešel dějepis. Za každým letopočtem bitvy jsem se zasekl na fantaziích o konkrétních klucích, kterým nějaký jiný kluk vrazil kopí do střev, a taky na fantaziích o mámách a holkách, které se dusily pláčem, protože toho kluka už nikdy neuvidí. Takže mi došlo, že mě moc nezajímá lidstvo, ale jednotliví lidi. Volba profese tedy mířila k lidem a jejich příběhům. Nejdřív práce se slepci, pak studium, které mě mělo dovést ke kněžství (nějaký čas jsem taky dělal externího duchovního na vazbě na Pankráci), z našlápnuté kariéry klerika mě ale vytáhla záliba v sexu a v rodině, takže

radši do civilu. Pak pár let terapií s dětmi s ADHD, ale nebylo to k uživení, takže na inzerát do střediska Drop In. To byl rok 2001. Drogy mě nikdy nezajímaly, ale v tomhle prostředí jsem našel spoustu lidí, kteří něco potřebují, takže do dneška pořád tady.

## Jak vnímáte lidi závislé na návykových látkách?

S podobnými otázkami se někdy setkávám a obvykle se snažím odpovědět tak, jak se ode mě očekává, tedy že jsou to lidé, kteří mají své problémy, na základě kterých... a tak nějak. Ale tady konečně odpovím úplně narovinu, jak to v sobě cítím: vůbec té otázce nerozumím; jako kdyby se mě někdo ptal, jak vnímám lidi, kteří pěstují maliny nebo lidi, kterým zarůstají nehty.

## Co Vás při práci štve?

Když na přednášce dvě hodiny s úspěchem přesvědčuji zaujatou veřejnost, že uživatelé drog jsou lidi a ne feťáci a hovada, a pak přijdu do střediska a mezi klienty vidím lidi, kteří se chovají jako feťáci a hovada. To je taková směs našťvanosti a smutku.

## Co Vás při práci těší?

Dělám něco, co je k něčemu. To je prima životní stav.

## Jak se to stává, že se lidé posunou, jak se děje změna od závislosti a života například na ulici někam jinam? Co pomáhá?

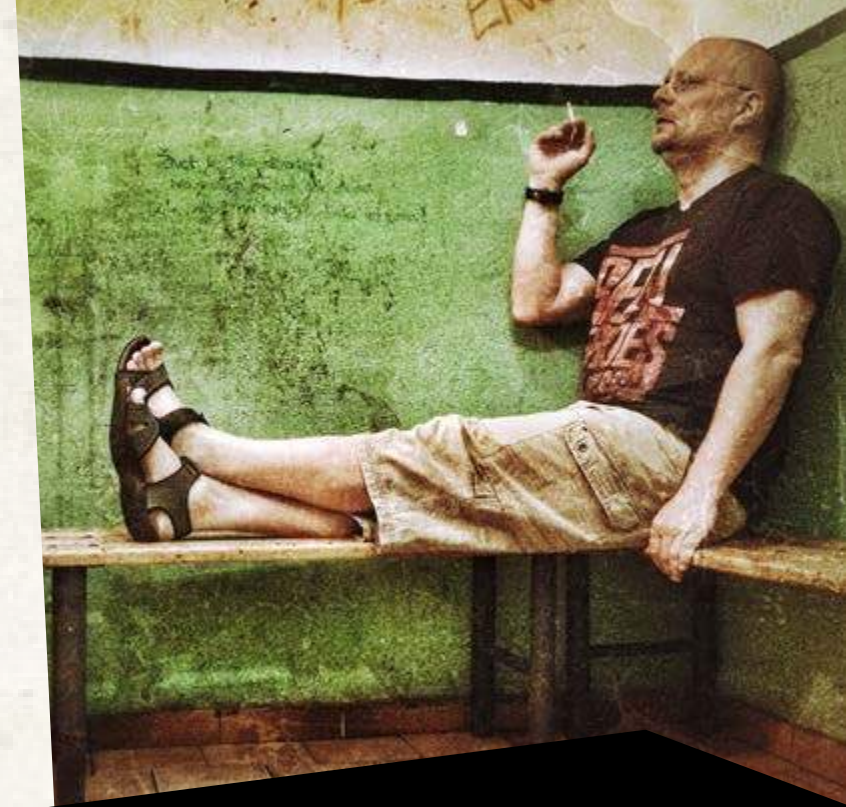
Myslím, že se lidé posouvají dál, když se jim sejde potřeba a odvaha. Na sebevětší průser, ve kterém jsme, si dokážeme zvyknout. A možnost něco ve svém životě změnit, zlepšit, je často znervózňující a děsivá. U našich klientů se často setkávám s „posouváním“, jehož smyslem je jenom dokázat (sobě i okolí), že to nemá smysl a nakonec zůstat ve stejné situaci a utvrdit se v tom, že „to jsem prostě já“. Být feťák, žebrák, exjůzr, terapeut, kontakták je někdy jednodušší, než být Martin, Tomáš, Markéta, Katka,... , ale můj názor je, že žádné bezpečí masky se nevyrovná pohodě být sám sebou. Takže co pomáhá? Třeba uvědomění, kdo jsem a co vlastně chci.

## Co byste vzkázal?

Když ve špajzu sežeru nutelu, tak tam nová sama nevyroste.

Díky za rozhovor

– ALA –



Kontakt  
na zařízení:

Nízkoprahové středisko Drop In

Karolíny Světlé 18 (vchod z ulice Boršov), 110 00 Praha 1

tel.: 222 221 124, 222 221 431, [stredisko@dropin.cz](mailto:stredisko@dropin.cz), [www.dropin.cz](http://www.dropin.cz)

Otevírací doba: po – čt: 9.00 – 17.30 hod, pá: 9.00 – 16.00 hod

**Drogy na svatbě Meghan! Z tohoto se britská královská rodina jen tak nevzpamatuje!**  
 Cizinec chtěl koupit drogy. Při setkání s dealerem ho svázali lupiči  
**Skončí Slávek Boura kvůli drogám za mřížemi? Možné je všechno, říká moderátor!**  
 Drogově závislý mladík házel po matce cihly. Skončil na psychiatrii  
**Klíma: Dřív bylo těžší si drogy obstarat**  
**Soud řeší znásilnění cyklistky. Chtěla sex a drogy, tvrdí muž**  
 Češi jsou v alkoholu naložené pologramotné opice

### 59 miliard

Odborníci z Institutu pro zdravotní ekonomiku spočítali, kolik stojí alkohol naší státní kasu – započítali náklady na léčbu souvisejících nemocí, ztrátu produktivity, předčasná úmrtí, ale i spojenou kriminalitu a dopravní nehody. Došli k sumě 59 miliard korun za rok. Nejvíce (asi 44 %) nás stojí (ne)produktivita lidí, kteří konzumují alkohol – buď kvůli opilosti, případně kocovině pracují méně, než by měli, nebo do práce nepřijdou vůbec. Tuto tzv. ztrátu produktivity odhadl institut na 26 miliard korun. Ve zdravotnických nákladech zabírají největší podíl poškozená játra (necelých 5 mld.), léčba závislosti na alkoholu stojí stát podstatně méně, zhruba 1,6 miliardy.

### Noci v Brně

Alkohol, cigarety a k tomu například tableta extáze, joint nebo čára pervitinu. To je směs, která se v poslední době pojí s nočním životem v Brně. Vyplývá to z nové studie brněnské společnosti Podané ruce. „Stírá se rozdíl mezi legálními a nelegálními drogami. Zatímco dříve byla konzumace těch nelegálních záležitostí uzavřených skupin a subkultur, teď v kombinaci s alkoholem, ale třeba i cigaretami vstoupila do klubů, barů, hospod a na hudební festivaly,“ řekl bývalý národní protidrogový koordinátor Jindřich Vobořil.

**Kladenský radní Lukáš Hanes (ODS) v prosinci havaroval,** testy prokázaly návykovou látku. Protože odmítl krevní zkoušku, na místě přišel o řidičák. Nyní se ale hájí, že s testy pouze zazmatkoval, a nehoda, kterou ani nezavinil, byla nafingovaná jeho politickými konkurenty. Podle mluvčí magistrátu existují důvodné obavy, že šlo o předem připravenou akci, kdy za nehodou stál člověk spojený se zájmovými skupinami – mohlo jít údajně o lobby provozovatelů heren, které město nedávno zakázalo. Opoziční zastupitelé v čele s bývalým primátorem Volfem nechali v reakci na Hanesovo nařčení do města přivést několik tun sněhu z Krušných hor, který vysypali v centru města a ozdobili výmluvnými transparenty. „To, co u něj policejní testy prokázaly, se pohybuje na úrovni sedmi jednotek, což znamená, že Lukáš Hanes je trvalým uživatelem tvrdých drog. Jsem o tom přesvědčený,“ prohlašuje Volf. Hanes nařčení odmítá.

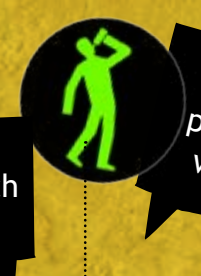


### KONTAKTNÍ CENTRA V KRAJSKÝCH MĚSTECH.

Možnost výměny i poradenství u terénních pracovníků či v kontaktních centrech je možná v řadě měst na celém území ČR. Kontakty na lokální terény a KC najdete na [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz) v Mapě pomoci nebo na [www.drogy.net/databaze-kontaktu](http://www.drogy.net/databaze-kontaktu)



K-centra  
ve Středních  
Čechách



Terénní  
programy  
v Praze

#### KC SANANIM

Na Skalce 15, Praha 5  
tel.: 283 872 186,  
605 240 501, So–Po  
13–20, Út–Pá 9–20

#### KC DROP IN

Karolíny Světlé 18,  
Praha 1, tel.: 222 221  
431, Po–Čt 9–17.30,  
Pá 9–16

#### KC STAGE 5

Mahenova 4, Praha 5  
tel.: 257 217 871,  
605 319 926  
Po, St–Pá 10–18  
Út 13–18

#### KC PODANÉ RUCE BRNO

Vídeňská 3,  
tel.: 543 249  
343, 775 889 919,  
Po–Pá  
10–16, první středy  
v měsíci zavřeno

#### KC DROM BRNO

Bratislavská 227/41

#### KC JIHLAVA

U Větrníku 862/17  
tel.: 736 523 675,  
Po–Pá 9–17

#### KC ČESKÉ BUDĚJOVICE

Tř. 28. října 1312/16  
tel.: 387 201 738  
Po, St, Pá 10–18,  
Út, St 8–16

#### KC HRADEC KRÁLOVÉ

Říční 1252/3A,  
tel.: 495 513 977  
Po–Pá 9–18

#### KC KARLOVY VARY

Sportovní 32,  
Drahovice  
tel.: 727 954 163,  
773 140 022  
Po–Pá 7.30–12 a 13–16

#### KC PARDUBICE

Češkova 2701, tel.:  
734 316 539  
Po–Pá 9–18

#### KC LIBEREC

Rumunská 5/A  
tel.: 482 713 002,  
775 624 246  
Po–Pá 8–12,  
12.30–16.30

#### KC OLOMOUČ

Sokolská 48  
tel.: 774 991 625,  
585 220 034  
Po, Út, Čt 9–17,  
St 9–18, Pá 9–12

#### KC OSTRAVA

Zengrova 69,  
Vítkovice  
tel.: 595 627 005,  
602 670 789  
Po–Pá 9–16

#### KC CPPT PLZEŇ

Havířská 11  
tel.: 377 421 374,,  
731 522 288  
Po, St, Pá 9.30–18,  
Út 10–18

#### KC POINT 14 PLZEŇ

Husova 14  
tel.: 377 235 526  
Po–Pá 8–16

#### KC ÚSTÍ NAD LABEM

Velká Hradební 13/47  
tel.: 475 211 483,  
475 210 626  
Po–Čt 8–18, Pá 8–16

#### KC ZLÍN

Gahurova 1563/5  
tel.: 774 256 540,  
Po, St 8.30–12 a 13–18;  
Út, Čt, Pá 8.30–12  
a 13–16

#### KC MLADÁ BOLESLAV

Ptácká 162  
tel.: 724 290 697  
Po–Pá 10–17

#### KC KOLÍN

Zahradní 17  
tel.: 777 847 071  
Po–Pá 9–18

#### KC BENEŠOV

Nová Pražská 399  
tel.: 603 478 707  
Po, St, Pá 8–16.30

#### KC PŘÍBRAM

Žežická 193  
tel.: 318 622 010  
Po, St, Pá 9–17

#### TP SANANIM

Po, St, Pá 14–18: Sanitka,  
Hlavní nádraží  
Út, Čt 14–19: centrum  
tel.: 603 209 948  
Út, Čt 15–20: P2 a P13  
tel.: 774 002 235

#### TP NO BIOHAZARD PROGRESSIVE

Po 9.30–14, Út 11–15.30,  
St, So, Ne 15–19.30  
Čt 16–20.30  
Praha 1, 2, 5, 7, 8  
tel.: 722 068 007  
Praha 4, 11, 14  
tel.: 722 068 144

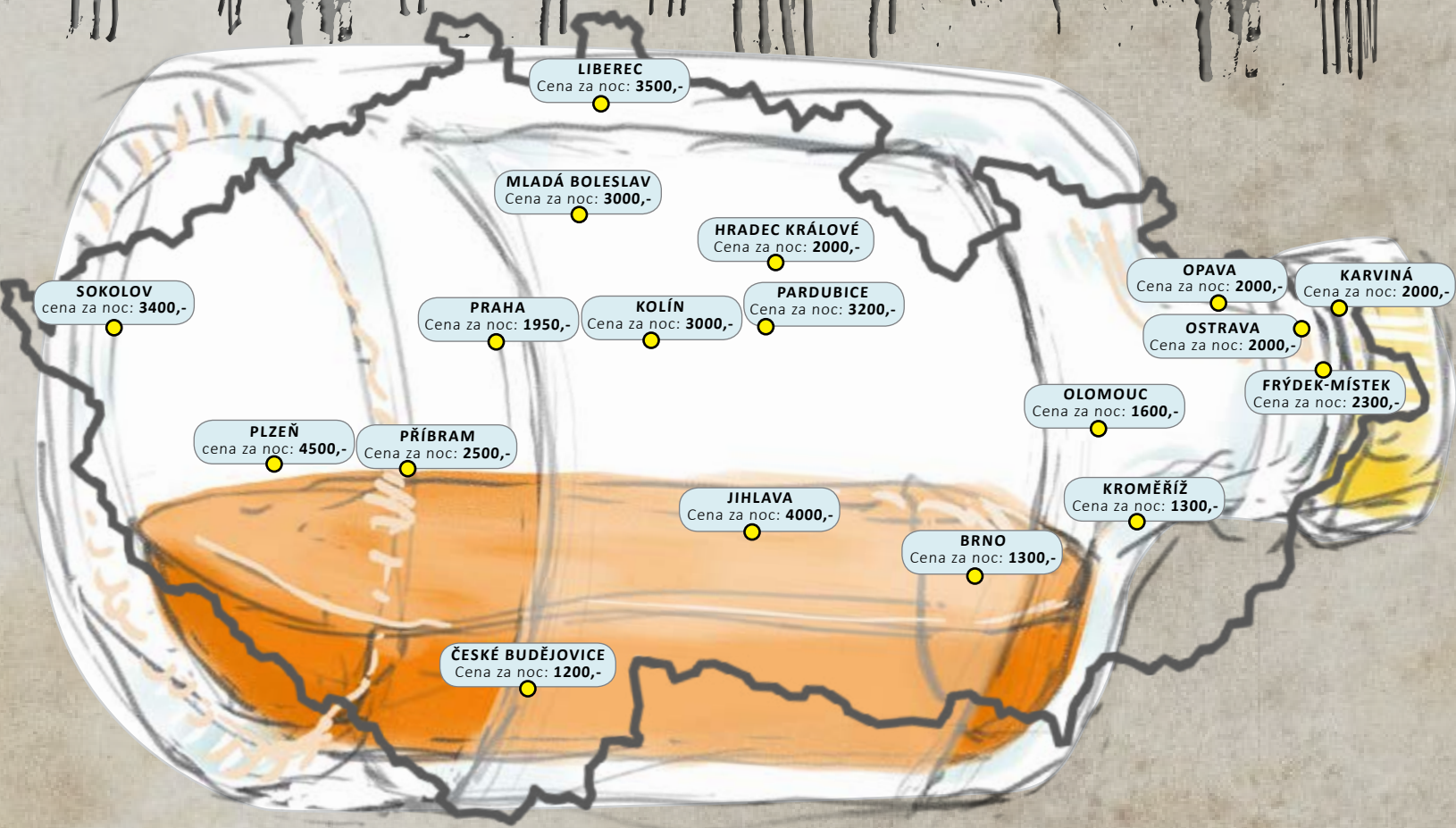
#### STREETWORK DROP IN

Po–Pá 12–17: centrum,  
Praha 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12,  
Libuš; Po, St, Čt 21–23:  
centrum, P3; So, Ne  
14–16: centrum  
tel.: 731 315 214





# Z A G H Y T M Y V C R



**LIBEREC**  
Cena za noc: 3500,-

**MLADÁ BOLESLAV**  
Cena za noc: 3000,-

**HRADEC KRÁLOVÉ**  
Cena za noc: 2000,-

**OPAVA**  
Cena za noc: 2000,-

**KARVINÁ**  
Cena za noc: 2000,-

**SOKOLOV**  
cena za noc: 3400,-

**PRAHA**  
Cena za noc: 1950,-

**KOLÍN**  
Cena za noc: 3000,-

**PARDUBICE**  
Cena za noc: 3200,-

**OSTRAVA**  
Cena za noc: 2000,-

**FRÝDEK-MÍSTEK**  
Cena za noc: 2300,-

**PLZEŇ**  
cena za noc: 4500,-

**PŘÍBRAM**  
Cena za noc: 2500,-

**OLOMOUC**  
Cena za noc: 1600,-

**JIHLAVA**  
Cena za noc: 4000,-

**KROMĚŘÍŽ**  
Cena za noc: 1300,-

**BRNO**  
Cena za noc: 1300,-

**ČESKÉ BUDĚJOVICE**  
Cena za noc: 1200,-