

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Diplomová práce

Pohled generace Alfa na současné návykové látky

Bc. Tereza Braunová, DiS.

Katedra sociální práce
Vedoucí práce: PhDr. Pavel Pěnkava, Ph.D.
Studijní obor a program: Komunitní krizová a pastorační práce - Diakonika

Praha 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem Pohled generace Alfa na současné návykové látky napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti ke studijním účelům.

V Praze dne 17. 6. 2024

Tereza Braunová

Anotace

Diplomová práce se zaměřuje na generaci Alfa a její pohled na současné návykové látky. Práce se dělí na část teoretickou a empirickou. V teoretické části je nejprve definována generace Alfa (děti a mladiství narození od roku 2010). Dále je tato část věnována přehledu současných návykových látek s užším zaměřením na alkohol, nikotin, kratom a konopí. Hlavním cílem práce je zjistit, jak tato mladá generace nahlíží na tyto látky, zda a jakým způsobem o ně projevuje zájem a jak tento zájem ovlivňuje jejich životní styl, hodnoty a sociální interakce. V empirické části této diplomové práce je využita metoda focus group k hlubšímu porozumění pohledu generace Alfa na současné návykové látky. Zvolená výzkumná strategie odhaluje hlubší informace o postojích, motivacích a vnímání této mladé generace k uvedeným látkám. Výsledky této diplomové práce jsou vzhledem do aktuální situace a budou využity jako základ k lepšímu porozumění tzv. digitální generace. Z výsledků může těžit celá komunita – rodiny, pedagogové, ale i odborníci v oblasti prevence a dalších vzdělávacích aktivit v oblasti závislostí.

Klíčová slova

Generace Alfa, návykové látky, životní styl, komunita

Summary

The master's thesis focuses on Generation Alpha and its perspective on current addictive substances. The thesis is divided into theoretical and empirical parts. In the theoretical section, Generation Alpha is first defined. This section then provides an overview of current addictive substances, with a specific focus on alcohol, nicotine, kratom and cannabis. The main objective of the thesis is to explore how this young generation views these substances, whether and in what ways they express interest in them, and how this interest influences their lifestyle, values, and social interactions. In the empirical part of this master's thesis, the focus group method is employed to gain a deeper understanding of G. Alpha's perspective on current addictive substances. The chosen research strategy reveals more in-depth information about attitudes, motivations, and perceptions of these substances by the young generation. The results of this master's thesis provide insights into the current situation and will be utilized as a foundation for better understanding the so-called digital generation. The entire community, including families, educators, and professionals in the field of prevention and other educational activities related to addiction, can benefit from the findings.

Keywords

Generation Alpha, addictive substances, lifestyle, community

Poděkování

S hlubokou vděčností děkuji mému vedoucímu práce, PhDr. Pavlu Pěnkavovi, Ph.D., za jeho vedení a podporu. Za cenné rady ohledně výzkumu děkuji Mgr. Karlu Řezáčkovi, Ph.D. Rovněž děkuji kolegům, rodině a přátelům za jejich trpělivost a podporu po celou dobu studia. Chci poděkovat celé fakultě za pět let studia.

Obsah

Úvod	9
1. Generace, jejich dělení a specifika	11
1.1 Generace Baby boomers, X, Y, Z, Alfa.....	12
1.2 Generace Alfa a její specifika.....	14
1.2.1 Charakteristika generace Alfa	15
1.2.2 Postoje generace Alfa k závislostem na návykových látkách	18
1.2.3 Dopamin a návykové látky	20
1.3 Ovlivnění generace Alfa vrstevníky a mediálním prostředím.....	22
1.3.1 Vliv vrstevníků	23
1.3.2 Mediální prostředí	24
1.4 Role digitálních médií ve vnímání a propagaci návykových látek.....	25
2. Současné návykové látky.....	27
2.1 Přehled a charakteristika současných legálních návykových látek	27
2.2 Nikotinové výrobky	28
2.3 Alkohol.....	32
2.4 Energetické nápoje	33
2.5 Kratom (Mitragyna speciosa)	36
2.6 THC, CBD, HHC a jiné syntetické kanabinoidy.....	38
2.7 Zdravotní chování a užívání návykových látek mezi českou mládeží ...	42
3. Prevence a intervence v českém prostředí.....	45
3.1 Historie prevence v České republice	46
3.2 Typy prevence (všeobecná, selektivní, indikovaná).....	48
3.2.1 Všeobecná primární prevence	48
3.2.2 Selektivní primární prevence.....	49
3.2.3 Indikovaná primární prevence	49
3.3 Prevence návykových látek a rizikového chování v českých školách....	50
3.4 Aktuální preventivní programy a jejich efektivita ve vztahu ke generaci Alfa	52
3.4.1 Centrum primární prevence Drop In, o.p.s.	55
3.5 Sekce primárních prevencí APAS	56
4. Prevence v rámci komunity	58
4.1 Role rodiny a komunity v primární prevenci.....	60
4.2 Komunitní angažovanost	61
Praktická část.....	63
5. Metodologie výzkumu	63
5.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky	63
5.2 Konceptualizace.....	64
5.3 Metodologie (přístup, volba respondentů a etické aspekty).....	64
5.3.1 Příprava na focus group.....	66
5.3.2 Realizace focus group.....	66

5.4 Etická hlediska a limity výzkumu	68
5.5 Interpretace	68
6. Shrnutí výzkumu	78
Závěr.....	80
Seznam literatury.....	82
Seznam příloh.....	89
Příloha č. 1. Otázky pro rozhovor	89
Příloha č. 2. Příprava focus group	89

Úvod

„Drogovou závislostí bude lidská společnost trpět pořád, pokud život bez drog nezačne být pro všechny, koho se to týká, přitažlivější.“

Gene Brewer

Již 12 let pracuji v organizaci Středisko prevence a léčby drogových závislostí Drop In, o.p.s., kde se věnuji nejen klientům, ale také dětem v rámci programů primárních prevencí. V posledních letech jsem zaznamenala výraznou změnu ve vnímání, přijímání a informovanosti těchto dětí. Svět se výrazně změnil a s ním i generace, které v něm vyrůstají. Generace Alfa, tedy děti narozené zhruba od roku 2010, vyrůstají ve světě, kde moderní technologie a digitální média jsou nedílnou součástí jejich každodenního života. Tato generace je často označována jako první plně digitální generace, což přináší nové výzvy i příležitosti.

Jedním z klíčových aspektů, který si zaslouží hlubší zkoumání, je jejich pohled na návykové látky a závislosti, které se v průběhu času také vyvíjejí a mění. Předmětem mého zkoumání je tedy pohled generace Alfa na nové návykové látky. Ráda bych zjistila, jak děti vnímají nové návykové látky, jako jsou nikotinové výrobky, alkohol, energetické nápoje, kratom, THC, CBD a další syntetické kanabinoidy, a zda jsou díky neustálému online prostředí skutečně informováni a umí rozlišovat mezi tím, co je pravda a co fake news¹.

Cílem této práce je pochopit, jak generace Alfa vnímá rizika spojená s užíváním těchto látek, jaké faktory ovlivňují jejich postoje a jakým způsobem mediální prostředí a vrstevníci přispívají k jejich vnímání a chování. Klíčovým nástrojem pro dosažení tohoto cíle bude kvalitativní výzkum formou focus group,² který nám umožní získat hlubší vhled do myšlenkových procesů a názorů dětí této generace.

Motivací pro tento výzkum je nejen pochopení jiného vnímání, ale také možnost prezentovat získané výsledky odborníkům z oblasti prevence. Věřím, že výsledky této práce mohou přispět k efektivnějším preventivním

¹ Fake news, česky falešné zprávy, jsou záměrně šířené dezinformace, které se tváří jako seriózní žurnalistika. Jejich cílem je manipulovat a ovlivňovat lidi, ať už z politických, ekonomických,

² Focus group – ohnisková skupina je skupinová diskuze s malým počtem pečlivě vybraných účastníků, moderovaná profesionálem, zaměřená na prozkoumání specifického tématu a sběr kvalitativních dat.

opatření a intervencím, které budou reflektovat skutečné potřeby a postoje této jedinečné generace. Tímto způsobem můžeme lépe porozumět světu, ve kterém generace Alfa vyrůstá, a vytvořit prostředí, které podporuje jejich zdravý vývoj a bezpečí.

1. Generace, jejich dělení a specifika

Generace a jejich obecné rozdělení jsou hlavními tématy, která ovlivňují sociální společnost a její dynamiku. Tato kapitola se zaměřuje na analýzu jednotlivých generací od Baby boomers až po generaci Alfa. Specifikům generace Alfa a postoje generace Alfa k závislostem na návykových látkách se věnuje více celá kapitola číslo 1.2. Pojem generace vychází z řeckého slova „genos,“ což znamená rod. Velký sociologický slovník (Linhart, 1996, s. 271) definuje generaci jako: „*skupinu lidí, kteří mají podobný způsob myšlení a chování, který je tvořený historií, kulturou a okolnostmi*“.

Pojem generace existuje v lidských společnostech již po celá staletí. Teprve s příchodem sociologie přichází jako samostatný vědní obor, který je více zkoumán. Generace je ve své podstatě jedinečná kategorie, která propojuje biologický a sociální rozměr lidského života. Z biologického hlediska se rodí nová sociální skupina, která je aktivním účastníkem společenského dění. Střídání těchto generací a jejich procházení různými životními fázemi tvoří celkové fungování společnosti. To, jak se generace střídají, je relativně stabilní a vykazuje tendenci k opakování v pravidelných intervalech (Sak a Kolesárová, 2012, s. 71).

Každá generace má své jednotlivce, kteří utvářejí celý individuální proces sociálního zrání. Na individuální úrovni tento proces vede k tomu, že se člověk stává občanem a členem komunity. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 71). Různé generace jsou ovlivňovány klíčovými historickými událostmi, které mění životní styl, politický systém, sociální strukturu a společenské vztahy. Mimo tyto velké události přispívají ke změně a formování různých generací i drobné změny společenských podmínek. Každá generace ovlivňuje společnost specifickým způsobem. Mění se sociální normy, politické uspořádání, kulturní trendy i způsob života. Tyto změny se kumulují a vytváří tak jedinečné generační klima a životní styl (Sak a Kolesárová, 2012, s. 10).

V další kapitole jsou nastíněna specifika jednotlivých generací. Jedná se o generaci Baby boomers (1946–1964), generaci X (1965–1981), generaci Y (1982–1995), generaci Z (1996–2010) a generaci Alfa (2010–2025).

1.1 Generace Baby boomers, X, Y, Z, Alfa

Každá tato generace má svá specifika. Baby boomers je termín pro generaci, která je spojována s poválečným obdobím. Tato generace se označuje právě díky prudkému nárůstu porodnosti po druhé světové válce. Tento fenomén byl nejvýraznější v Americe, kde se narodilo téměř 77 milionů dětí, což vedlo k růstu poptávky po spotřebním zboží a podpořilo poválečnou ekonomiku. Baby boomers byli označováni jako šťastná generace, a to z důvodu, že vyrůstali v období prosperity. V USA byly děti vychovávány matkami v domácnosti, zatímco otcové pracovali a bojovali proti starším konvencím, například prostřednictvím hnutí hippies. V České republice vyrůstali Baby boomers pod vlivem komunistického režimu, oba rodiče pracovali a vštěpovali dětem materialistické hodnoty. Tento trend vedl k odlišným životním podmínkám a postojům ve srovnání s jejich americkými protějšky. Baby boomers i přes pokročilý věk stále usilují o aktivní životní styl a bojují proti stárnutí, což podporuje růst trhu s produkty zaměřenými na omlazení a zdraví. Ekonomická krize s touto generací velmi zamávala. Donutila většinu této generace zůstat v pracovním procesu a odložit vstup do důchodu (Johnson a Johnson, 2010, s. 52).

Po této generaci nastoupila generace X, v českém prostředí také známa jako „Husákovy děti“. Skupina jedinců narozených mezi lety 1965 a 1976 (někdy 1961–1981), kteří prožili specifické společenské a ekonomické podmínky. V západních zemích, jako jsou USA, Kanada a Velká Británie, se tato generace formovala v prostředí, kde nezaměstnanost nebyla běžným jevem až do období dospívání. Česká generace X se narodila do období, kdy propopulační politika v Československu podporovala nárůst porodnosti díky různým výhodám pro rodiny. Generace X se vyznačuje pesimistickým pohledem na svět, což je částečně ovlivněno negativními společenskými jevy, jako jsou drogy, zvyšující se rozvodovost, kriminalita a další sociální problémy, kterým byli členové této generace vystaveni během svého dospívání. V době formování hodnot zažili členové generace X politické a hospodářské změny, rozvoj nových technologií, jako je internet, a konfliktní události, jako byla studená válka. To vedlo k důrazu na individualismus, menší loajalitu k tradičním institucím a nezájmu o kolektivní záležitosti. Nyní, když se generace X nachází na vrcholu svých pracovních kariér, se objevují obavy ohledně budoucnosti důchodového systému, protože s ubývajícím nárůstem porodnosti hrozí nedostatek pracovní síly, která by přispívala do tohoto systému.

Tato situace může vést k potenciálním problémům s financováním důchodů pro budoucí generace. Navíc, generace X je stále vystavena vlivům moderní doby, jako jsou technologické inovace a sociální změny, které mohou dále formovat jejich postoje a hodnoty (Hloušek, 2009).

Generace Y nebo tzv. generace „Mileniálové“ či „Havlovy děti“, to jsou jedinci narození v letech 1982–1994. Generace, která je od mladého věku obklopena moderními technologiemi s důrazem na využívání sociálních sítí. Dufková (2011) konkrétně hovoří o generaci Y a Z: *„generaci Y předcházela Generace X (dnešní čtyřicátníci) charakterizovaní pesimistickým pohledem na svět. Během jejich dětství dramaticky rostly společensky nebezpečné jevy: drogy, pohlavně přenosné choroby, interrupce, stoupající počet rozvodů. Pro lidi této generace je typický nedostatek důvěry v základní hodnoty, jsou individualisticky zaměřeni, příliš je nezajímá, jak žijí ostatní. Od mladší Generace Y se odlišují spíše anarchistickým postojem vůči starším generacím, zejména tzv. generaci Baby-boomers, což je generace lidí narozená přibližně od poloviny čtyřicátých let do poloviny let šedesátých dvacátého století. Ti jsou naopak optimističtí, protože se narodili po válce v období radostného budování nové společnosti.“* Výše zmiňovaná generace je rozdělena do dvou podskupin: mladší jedinci jsou velmi technicky zdatní a propojení, zatímco starší mají tendenci sdílet názory s generací X. Generace Y je optimistická, protože se narodila do období blahobytu a míru a byla ovlivněna růstem ekonomiky. Jsou ekonomicky aktivní a zaměřují se na vyšší životní standard, flexibilní pracovní podmínky a osobní rozvoj. Tito lidé preferují moderní technologické vybavení, půjčují si peníze, často mění pracovní místa a jsou nároční na pracovní trh. Generace Y je první „globální“ generací, která umí velmi dobře komunikovat, vyhledávat informace na internetu a zároveň je i sdílet. Musela se vypořádat i se závažnými událostmi, jako například 11. září 2001, kdy byl spáchán teroristický útok. Tato generace má pragmatictější přístup k těmto situacím a událostem ve světě. Díky médiím si tato generace drží odstup a je citlivější na podobné události, které jsou mediálně prezentovány (Beyond Millennials: The Next Generation of Learners, 2018, s. 10-14).

Generace Z zahrnuje lidi narozené v letech 1995 až 2012. Generace Z bourá stereotypy a mění pravidla hry. Odmítá tradiční role a touží po svobodě a kontrole nad vlastním životem. S technologiemi v ruce se tato generace orientuje v informačním moři a aktivně se angažuje online. Tradice a instituce ustupují do pozadí, prioritou je rychlost, kreativita a individuální přístup.

Vzdělávání k individualismu, mají realistický pohled na svět a preferují přímou zkušenost. Ovlivněni teroristickými útoky a vstupem do EU, jsou opatrní a nezaujatí. Členové generace Z vyrůstají v odlišném rodinném prostředí než předchozí generace. Jedním z hlavních rozdílů je, že jejich rodiče mohou pocházet z různých generací, konkrétně z generací X, Y i Baby boomers, což přináší různé výchovné přístupy a zkušenosti. Děti narozené starším rodičům často zažívají větší materiální a finanční jistotu. Další změnou je posun věku, kdy ženy mají své první dítě, blíže k třiceti letům. To vše ovlivňuje výchovu členů generace Z, kteří jsou vedeni k individualismu, realistickému pohledu na svět a hledání vlastních cest (Sladek, 2014, s. 2-4).

1.2 Generace Alfa a její specifika

Generace Alfa je jedna z prvních generací, která se rodí do světa technologického pokroku a globalizace. Tedy jedna z prvních generací, která se rodí do 21. století. Jsou to jedinci, kteří se narodili po roce 2010. Ti nejstarší jsou stále ve školním věku a samozřejmě pod vlivem technologií a sítí. To, co ovlivňuje jejich životní styl, jsou právě různé technologie, marketing, cestování a samozřejmě i priority jejich rodičů – generací mileniálů. I přes hledání zdrojů neexistuje dostatek studií zkoumající různé aspekty Generace Alfa. Tato generace je charakterizována jako bohatá, kulturně rozmanitá a velmi zdatná v technologiích. Avšak je potřeba konstatovat, že tyto vlastnosti s sebou přinášejí určité negativní důsledky. Je zde rostoucí preference k hledání slasti a vyhýbání se bolesti. Například dopaminová závislost, které se práce věnuje v jedné z dalších kapitol. Obecně se u této generace mění hodnoty, například mít menší rodiny. To je obrovská změna v sociálních strukturách. Mění se charakter práce jejich rodičů, který může být důsledkem technologického pokroku a globalizace, spolu s dominantním vlivem technologií na téměř všechny aspekty jejich vývoje, může vést k specifickým psychosociálním a vývojovým problémům (Understanding generation Alpha, 2020, s. 3).

V této kapitole se zaměřuji na specifika generace Alfa, na jejich charakteristické rysy a způsoby, jakými se odlišují od předchozích generací. Jaké jsou jejich jedinečné vlastnosti a jak na ně působí svět kolem nich, tedy vrstevníci, instituce a technologie, které mají na tuto generaci největší dopad a mění jejich hodnoty. Jak se liší generace Alfa od svých předchůdců – generace Y (mileniálové) a generace Z, a to právě ve smyslu technologického a sociálního prostředí.

V neposlední řadě je důležité poukázat na to, jak ovlivňuje globalizace a digitalizace změnu ve výchově, hodnotách, chování a v neposlední řadě i užívání návykových látek. Co jsou ty faktory, které ovlivňují užívání těchto látek a jakou roli v tomto ohledu hrají sociální sítě, internet, reklamy, atp. (Understanding generation Alpha, 2020, s. 3–6).

1.2.1 Charakteristika generace Alfa

Jak je uvedeno v předchozí kapitole, generace Alfa je skupina mladých lidí narozených přibližně od roku 2010. Generace Alfa je vytvořena výzkumníkem Markem McCrindle, který je rovněž autorem velkého množství publikací zaměřených právě na tyto generace. Všechny generace lépe popisuje v jeho knize z roku 2009 *The ABC of XYZ*. Mark McCrindle ve svých výzkumech uvádí, že se každou minutu narodí téměř 250 dětí a do roku 2025 tento počet dosáhne dvou miliard. Je to jedna z nejsilnějších generací ve společnosti. Rok 2010 je rovněž označován rokem aplikací. V tomto roce byl na trh uveden nový iPad či Instagram. Toto jsou jedny z nejvíce preferovaných značek a aplikací na trhu. Generace Alfa se narodila do éry vyspělých technologií a znamenají pro ně velmi mnoho. Používají je ke vzdělání, zábavě, při komunikaci s vrstevníky, atp. Při pandemii COVID-19 se kolem nich točil celý svět. Již dvouleté Alfky ovládají plně dotykovou obrazovku a velmi snadno se orientují v různých aplikacích, a to jak na telefonech, tak i tablech a PC. Pro srovnání – jejich předchůdcům se toto naučit trvalo několik let. Charakteristika generace Alfa je úzce spjata s rychlým technologickým vývojem a sociálními změnami, které ovlivňují jejich výchovu a formování hodnot (Mark McCrindle, 2020, s. 4–7).

Technologie a umělá inteligence, jsou neodmyslitelnou součástí této generace. Jak je již uvedeno výše, ovlivňují jejich vztahy a každodenní život. Od raného dětství jsou vystavováni těmto vlivům. V rámci vzdělávání jsou již používány systémy, které se zavádějí do učebních plánů. Právě toto umožňuje Alfám přístup k personalizovanému vzdělávání a online zdrojům informací, kterých má nepřeberné množství. Má to však i negativní dopady. Generace Alfa má velmi mnoho vědomostí, ale zápasí s tím, že nedokáže určit, které jsou ty pravé a které se řadí do fake news. Rovněž je potřeba si klást otázku, zda bude tato generace umět získané informace používat. Bude je umět využít v praxi? Ano, stále lze říci, že hovoříme o nejrozmanitější generaci v historii.

Přesně tohle se v rámci prevencí snaží zohlednit Centrum primární prevence Drop In, o.p.s., které dělá přednášky pro pedagogy a rodiče. Cílem je děti naučit rozlišovat tyto informace a zároveň je umět tyto informace v praktickém životě použít. Generace Alfa je označována za společensky uvědomělé. Lze u nich použít specifický výraz – „upagers“³. Jsou velkými spotřebiteli. Jejich postoje se rovněž odrážejí v tématu klimatických změn, kdy se mění jejich hodnoty a očekávání. Je zde rovněž větší odhodlání pomáhat lidem, mají větší zájem o rovnost, a to se stává jejich klíčovou prioritou. Lze říci, že tito mladí lidé jsou stále více zaměřeni na rovnost, spravedlnost a rozmanitost. Jsou velmi ovlivněni sociálním prostředím, kulturou a kladou důraz na inkluzi a prezentaci různých sociálních vrstev. A přesně toto může ovlivňovat strategie marketingu. Jaké zboží a jaký obsah bude pro tuto novou generaci v budoucnu vytvářen (GWI, 2024).

Přesto, že nastupující generace má nepopiratelný zájem o planetu a recyklaci, „eko válečníky“ se nazvat nedají. U této generace je znatelný posun, který poukazuje na nutnost společného úsilí a očekávání, že velké organizace a instituce převezmou odpovědnost za udržitelnost a ochranu životního prostředí. Díky globalizaci a digitalizaci má generace Alfa nepřeberně široké spektrum informací a kultur. Tímto se mažou veškeré hranice a otevírá jim to nové příležitosti pro celosvětovou spolupráci a porozumění. Samozřejmě, je zde velká změna v rodinných strukturách, kdy narůstají domácnosti, kde je pouze jeden rodič či oba rodiče pracují a formují svým vzorem životní zkušenosti a hodnoty svých vlastních dětí. Flexibilní pracovní doba a rostoucí důraz na work-life balance⁴ jsou dalšími faktory ovlivňujícími výchovu generace Alfa. Společnost v předchozích letech považovala obrovský nárůst technologií za problematický, v současné době se tato situace proměňuje. Jedinou kapitolou současných dějin byla online výuka během pandemie COVID-19. Dle průzkumu bylo zjištěno, že nastal určitý odklon žáků od digitálních technologií. Dokonce i generace vyrůstající v online světě začala být z obrazovek unavená. Dobrá zpráva však je, že se celá situace proměňuje. To, že během pandemie děti nadměrně používaly technologie, zapříčinilo to, že v současné době dochází k ústupu.

³ Upager je slangový termín, který se používá k popisu této generace. Tento význam znamená – upozorňující na změnu, upozorňovatelé, učení se od minulých chyb.

⁴ Rovnováha mezi pracovním a soukromým životem

Tento vývoj naznačuje, že děti mohou být více motivovány k hledání rovnováhy mezi digitálním světem a jinými aktivitami, které nejsou spojeny s obrazovkami. Jsou zde velké posuny v zájmech a oblíbených školních předmětech, fyzické aktivity či tvoření. Přičemž počítače či výuka IT je na ústupu. Celosvětový report organizace GWI (2024) definuje: „*podobně v preferenci trávení volného času kleslo sezení u počítače z 5. na 8. místo, přičemž aktivity jako dovolená nebo zvířata a domácí mazlíčci jsou nyní atraktivnější.*“

Poslední studie uvádějí, že sledování televize či streamovacích služeb, patří také mezi nejlepší zdroje zábavy. Je to nejoblíbenější aktivita respondentů o víkendech (uvádí to 59 %) a druhá nejoblíbenější po škole (50 %). I po pandemii zůstávají filmy největším zájmem dospívajících (69 %), zatímco respondenti ve věkové skupině 8–11 let je řadí těsně za zvířata (70 %). Mladší děti častěji sledují pořady, ve kterých mohou tančit nebo zpívat, zatímco hudba je nejrychleji rostoucím televizním žánrem mezi dospívajícími. Smutný nebo vážný obsah, jako je drama nebo seriál, zaznamenal dramatický pokles. Vše zapříčinilo několik emočně náročných let. Jak lze vyzorovat na níže vyobrazeném grafu, děti dávají přednost komediím a veselým žánrům či animovaným snímkům (GWI, 2024).

Další studie uvádějí, že 65 % příslušníků generace Alfa bude pracovat v zaměstnáních, která dnes neexistují. Až současná generace vstoupí na trh práce, některé profese či celá odvětví již nebudou existovat. Budou také zastávat pracovní místa v dnešních rozvíjejících se odvětvích, jako je umělá inteligence a technologie blockchain.⁵ Alfy jsou označovány za nejrozmanitější generaci v historii lidstva. Očekává se od nich, tedy téměř od poloviny, vysokoškolský titul, uvědomuje si socio-ekonomické a ekologické důsledky svého chování: 66 % mladistvých raději nakupuje od společností, které mají pozitivní vliv na svět. Výzkumy z Explodingtopics (2024) poukazují na nové trendy. Rovněž definují vnímání generace Alfa: „*přibližně 19 z 20 Gen Alfa ve věku 7–9 let věří, že s každým by se mělo zacházet spravedlivě bez ohledu na to, jak vypadá. Když se Wunderman Thompson zeptal 4 000 Gen Alfa, co je v životě nejdůležitější, 71 % odpovědělo, že rodina. Přátelé (43 %), štěstí (31 %), zdraví (19 %) a vzdělání (17 %) doplňují 5 nejlepších odpovědí. Televize (6 %), sociální média (5 %) a sláva (2 %) byly všechny na konci seznamu.*“

⁵ Blockchain je distribuovaná, decentralizovaná databáze, která je dostupná všem uživatelům připojeným k internetu. Přívlastky „decentralizovaná“ a „distribuovaná“ zde znamenají, že nemá žádný hlavní bod, není řízená žádnou autoritou ani závislá na rozhodnutích provozovatele – v blockchainu jsou si zkrátka všichni rovni.

1.2.2 Postoje generace Alfa k závislostem na návykových látkách

V průběhu psaní této diplomové práce bylo obtížné najít dostatek literatury a výzkumných studií specificky zaměřených na danou problematiku. Zatím se všechny studie spíše věnují prevenci a nikoliv intervenci či harm reduction⁶. V důsledku toho se kapitola soustředí především na procesy vzniku závislostí. Rovněž se zabývá tématem dopaminu. Generace Alfa, narozená po roce 2010, je první generací, která vyrůstala s chytrými telefony a internetem v dosahu ruky, jak je zmíněno již v předchozích kapitolách. Toto má hluboký dopad na jejich vývoj a postoje k mnoha věcem, včetně návykových látek. Přístup k informacím lze získat z mnoha zdrojů – online fóra, sociální média, YouTube, atp. To jim může pomoci dozvědět se více o rizicích a důsledcích užívání drog, ale zároveň je také vystavit škodlivému obsahu, který propaguje užívání drog. Generace Alfa je velmi vnímavá k sociálnímu tlaku a touží po schválení od svých vrstevníků. To je může vést k tomu, že budou experimentovat s drogami, i když vědí, že jsou škodlivé. Toto téma nám jde rovněž ruku v ruce s duševním zdravím těchto jedinců. Alfa čelí mnoha tlakům, jako je stres z akademického prostředí, šikana a úzkost. Může to vést k tomu, že budou hledat úlevu právě v návykových látkách. V neposlední řadě jsou zde marketingové strategie, které mají výborně zpracované reklamy právě na sociálních médiích a online platformách. U mladých lidí to může vytvořit pozitivní vnímání těchto produktů (NIDA, 2021).

Vzhledem k tomu, že generace Alfa je stále velmi mladá, tak se většina výzkumů a přiložené literatury věnuje převážně výchovným metodám či preventivním strategiím a také strategiím s nácvikem na zdravé návyky a odolnosti proti negativním vlivům. Pokud tyto děti dostatečně nepřipravíme a neukážeme tyto strategie, pracujeme tedy s tím, že jsou tyto děti více a více vystavovány dopaminové zátěži. Každý den se setkávají se situacemi, které stimulují nadměrnou produkci dopaminu v mozku, což je neurotransmitter spojený s pocitem odměny a potěšení. Toto je fenomén, který je právě v současné době velmi spojován a také velmi zesílen u těchto dětí právě prostřednictvím digitálních technologií, které poskytují okamžité uspokojení a časté odměny, jako jsou videohry, sociální média a online interakce, které jsou navrženy tak, aby uživatele udržely co nejdéle aktivní.

⁶ Tzv. snižování rizik, je soubor přístupů a strategií zaměřených na minimalizaci negativních dopadů užívání návykových látek, ať už u osob, které se je snaží abstinovat, nebo u těch, které s abstinencí zatím bojují.

Všichni jakožto společnost jsme od raného dětství zvyklí právě na toto odměňování. Je známo, že motivace odměnou zlepšuje kognitivní kontrolu (Dopamine promotes cognitive effort by biasing the benefits versus costs of cognitive work, 2020).

Studie Národního institutu pro zneužívání drog z roku 2022 zjistila, že míra užívání marihuany u teenagerů v USA v posledních letech klesá. Nicméně míra užívání e-cigaret a vapingu⁷ u teenagerů se zvyšuje (NIDA, 2022). Pro změnu studie Univerzity v Michiganu z roku 2020 zjistila, že teenageři, kteří tráví více času na sociálních sítích, s větší pravděpodobností budou užívat drogy a alkohol (Medicine Umich, 2022). Z 10 dětí na základní škole (4. a 5. třída) má 1 zájem o alkohol nebo tabák a 1 z 50 o marihuanu. Až 3 % z téměř 12 000 dotázaných 9 a 10letých dětí uvádí, že již mají kamaráda, který některou z těchto látek užívá. Je tedy velká pravděpodobnost, že i oni sami budou chtít vyzkoušet alkohol nebo tabák a další produkty obsahující nikotin. Mezitím až 35 % rodičů dětí uvedlo, že jejich děti mají doma snadný přístup k alkoholu. Zatímco menší procento uvedlo totéž o tabáku (7 %) nebo marihuaně (3 %). Výsledky studie ukazují značné rozdíly v mnoha měřítkách podle pohlaví, rasy/ethnicity a příjmu rodiny. Chlapci obecně vykazují větší zvědavost vůči návykovým látkám než dívky. Rodiče z nižších příjmových skupin, s mírnou převahou oproti rodičům ze střední a vyšší třídy, stanovili pravidlo, že jejich děti nesmí užívat alkohol, tabák nebo marihuanu. Naopak předpubertální děti s rodiči, jejichž roční příjem činí 100 000 dolarů nebo více, vykazovaly větší zvědavost vůči alkoholu a jejich rodiče častěji uvedli, že je doma snadno dostupný. U dětí z nižších příjmových skupin (rodinný příjem 50 000 dolarů nebo méně) byla pozorována mírně vyšší zvědavost vůči nikotinu a marihuaně a také vyšší dostupnost těchto látek doma. Ve všech skupinách byly děti s větší pravděpodobností zvědavé na alkohol nebo nikotin, pokud jejich rodiče uvedli, že tyto látky jsou doma snadno dostupné. To samé platí pro zvědavost vůči nikotinu u dětí, jejichž rodiče nestanovili žádná zvláštní pravidla ohledně užívání tabáku nebo jiných nikotin obsahujících produktů (Medicine Umich, 2022).

Všechny výše zmiňované informace mohou pomoci v budoucích snahách o individualizaci preventivních opatření a zpráv a také při identifikaci dětí s největším rizikem budoucích problémů.

⁷ Vaping je proces inhalování páry vytvořené zahřátím e-liquidu v elektronické cigaretě, která obvykle obsahuje nikotin, aroma a další chemikálie.

Martzová uvádí, že velikost celonárodního projektu ABCD⁸ a zobrazování mozku prováděné během toho, co děti plní různé úkoly a testy, pomůže týmu zkoumat, jak může být rodinná historie problémů s alkoholem zapojena i jinými způsoby. Její výzkum také zahrnuje snahu o prozkoumání souvislosti mezi ranými známkami toho, že je dítě náchylné k poruchám nálady, jako je deprese nebo úzkost, a dalšími důležitými ukazateli užívání a zneužívání návykových látek (Biologicalpsychiatryjournal, 2022).

Tato diplomová práce a konkrétněji tato část je podpořena kvalitativním výzkumem, který se soustředí právě na vnímání těchto návykových látek.

1.2.3 Dopamin a návykové látky

Jak je výše uvedeno, dopamin je typ monoaminového neurotransmiteru.⁹ Je vytvářen v mozku a funguje jako „chemický posel“, který přenáší zprávy mezi nervovými buňkami v mozku a zbytku těla. Dalo by se říci, že dopamin působí jako hormon. Dopamin, epinefrin a norepinefrin jsou hlavní katecholaminy (značka založená na tom, že část má stejnou molekulární strukturu). Vyjmenované hormony jsou vytvářeny v nadledvinách, a to malou žlázou ve tvaru klobouku. Dopamin je také neurohormon uvolňovaný hypotalamem v mozku. Jak se stane, že může dopamin udělat někoho šťastným? Je to tím, že ho lze nazvat hormonem dobré nálady, protože dává pocit štěstí, potěšení, motivace a obecně dělá v člověku radost. Dalo by se říct, že to je určitý systém odměn člověka. Tento systém je z evolučního hlediska navržen tak, aby odměňoval, když děláte věci, které musíte udělat, abyste přežili – jíst, pít, soutěžit o přežití a rozmnožovat se. Jako lidé jsme nastaveni tak, že vyhledáváme chování či možnosti, které právě vyplavují dopamin v našem systému odměn. Když uděláme něco příjemného, náš mozek uvolňuje velké množství dopaminu. Cítíte se dobře a hledáte více tohoto pocitu. To je důvod, proč jsou nezdravé jídlo a cukr tak návykové. Spouštějí uvolňování velkého množství dopaminu do mozku, což lidem dává pocit, že jsou na vrcholu světa a chtějí si tento zážitek zopakovat (My cleveland Clinic, 2022).

O dopaminu se začíná mluvit i v našich kruzích. Například dokument, který byl natočen v roce 2023 - Česko na drogách (2024), kdy odborníci provází světem drog a ukazují jejich vliv nejen na tělo jedince, ale i na celou společnost, se tomuto tématu velmi věnuje.

⁸ Assessment of Brain Circuits and Developmental Risks.

⁹ Je to enzymaticky syntetizováno nervovým systémem z příslušných aminokyselin v potravě.

Například v pátém díle „Výchova narkomanů v Čechách“ hovoří o důvodech, proč právě mladí lidé začínají brát návykové látky. Ten důvod je velmi podobný tomu, proč to dělají dospělí. Prostě si chtějí ulevit od strachu, napětí, od trápení. Jeden z odborníků uvádí, že bojují s depresemi, poruchami chování, atp. Monitoring duševního zdraví ukázal alarmující výsledky – 2/5 žáků devátých tříd trpí střední až těžkou depresí. Úzkosti zažívá většina, psychická kondice mladých je tikající bomba, které se zdaleka nedostává takové pozornosti, jaké by mělo. V systému, chybí psychologická podpora, její místo pak zaujímá chemie všeho druhu. Adiktolog Roman Gabrhelík uvádí, že když je návyková látka k dispozici, tak si člověk samozřejmě vezme tu, která je ihned k dostání. Nicméně platí, že podle věkových kategorií máme některé návykové látky dostupnější než jiné. Tedy alkohol a nikotinové výrobky. Dále pak uvádí, že na základních školách se žáci dostávají k informacím, že návykové látky jsou špatné, ale většina z nich vidí, že jejich rodiče návykové látky užívají. Současně je adolescent vývojově svým nastavením senzitivován, aby vnímal rozpory. Například toxikolog Martin Kuchař hovoří o tom, že mozek se vyvíjí poměrně dlouho. Pokud někdo začne užívat návykové látky, má to dlouhodobé až celoživotní následky v tom, že v pozdějším věku může být více náchylný k určitým vzorcům chování, které jsou spojeny jak s užíváním návykových látek, ale i třeba s rizikovým chováním obecně. Obzvlášť je konopí rizikové u mladé populace, kdy se teprve vyvíjí kanabinoidní systém v mozku. Adam Kulhánek hovoří o tom, že je potřeba děti motivovat a udržovat ve volnočasových aktivitách. Je důležité vyjadřovat zájem o dítě, ptát se ho na to, jak se má, co dělá a co ho baví. Dítě rovněž potřebuje hranice, aby se cítilo bezpečně v tomto nebezpečném světě. Děti také potřebují projevat svoje emoce. Potlačování těchto emocí může zapříčinit duševní potíže. Škodlivé užívání se netýká jen látkových závislostí, ale i nelátkových závislostí. Různých technologií, her, atp. Pro náš mozek to jsou instantní zdroje dopaminu. Děti a dospívající si uvědomují výkon, který by měli splňovat, že mají být šťastní, pohodoví, mají mít peníze na vše, co potřebují. To je něco co potřebují zvládnout a dostat, a to díky digitálnímu světu. Ve velkém procentu jsou nelátkové digitální závislosti doprovázeny symptomy úzkosti a deprese. To je záležitost, která snižuje kvalitu života a jedná se o poměrně zásadní zdravotní dopady. Obecně lze říci, že mezery v životě vyplňujeme dopaminovými odměnami. Dopaminové cykly velmi úzce souvisí se závislostmi. Pokud nás určitá činnost činí šťastnými, snažíme se ji pravidelně opakovat, abychom si pocít štěstí připomněli.

Ve skutečnosti však nevzniká závislost na dopaminu jako takovém, ale na činnosti či látce, která uvolnění dopaminu způsobuje (Česko na drogách, 2024).

Neurotransmitter dopamin hraje klíčovou roli v nucleus accumbens – centru potěšení. Pocit štěstí z přirozených aktivit, jako je jídlo nebo sex, je způsoben uvolňováním dopaminu, který nás motivuje k jejich opakování. To je evoluční mechanismus zajišťující přežití. Drogy tento proces napodobují a zahlcují mozek mnohem větším množstvím dopaminu, čímž vyvolávají silnější a nepřirozené pocity slasti. Některé drogy, jako marihuana, napodobují strukturu přirozených neurotransmiterů, čímž ovlivňují mozkové funkce. Například THC v marihuaně se podobá anandamidu, látce regulující bolest, chuť k jídlu, paměť a náladu. To umožňuje drogám manipulovat s normálním fungováním mozku. Dříve se myslelo, že k závislosti stačí pouze prožitek slasti. Novější poznatky ale ukazují, že důležitou roli hrají i procesy učení a paměti. Všechny návykové látky spouštějí masivní uvolnění dopaminu v nucleus accumbens, oblasti mozku spojené s odměnou. To vyvolává intenzivní pocity slasti, které vedou k rychlému návyku, podobně jako chutné jídlo, ale mnohem silněji a rychleji. Nadměrné množství dopaminu způsobuje, že mozku trvá déle, než se po odeznění drogy vrátí do chemické rovnováhy. To vede k abstinčním příznakům a nutí uživatele k opakovanému užívání drogy. Při chronickém užívání se mozek přizpůsobí a snižuje produkci dopaminu a počet receptorů pro něj. Uživatel pak potřebuje stále větší dávky drogy k dosažení stejného efektu, čímž vzniká fyzická závislost. Tento bludný kruh je těžké prolomit, protože mozek se zaměří na drogu jako na prioritu a reorganizuje motivační centrum. Droga se tak stává středem zájmu a ovlivňuje myšlení a chování uživatele. Zjednodušeně řečeno, drogy unášejí přirozený systém odměn v mozku a nutí ho k fungování nepřirozeným a destruktivním způsobem. (MUNI, 2024).

1.3 Ovlivnění generace Alfa vrstevníky a mediálním prostředím

Vrstevníci hrají v životě dítěte/adolescenta klíčovou roli a jejich vliv na formování názorů a chování je obrovský. Snaha o začlenění do vrstevnické skupiny a získání jejich akceptace může vést k tomu, že se adolescenti ztotožní s hodnotami a normami skupiny, i přesto, že mají odlišný názor a postoj. Samozřejmě vzájemné ovlivňování je nevyhnutelné. Vrstevníci slouží jako komunikační a interakční platforma, kde dospívající mohou testovat a objevovat sami sebe.

Podkapitola se věnuje vývojové psychologii fází hledání osobní identity, která zahrnuje objevování vlastní jedinečnosti a autentičnosti. Zároveň však tlak vrstevníků může vést k rizikovému chování, jako je užívání návykových látek, kriminalita nebo vandalismus. Skupina vrstevníků může zlehčovat nebo znevažovat zodpovědné chování a někdy se vrstevníci mohou chovat krutě nebo šikanují, což může mít vážné psychické následky. Mediální prostředí ovlivňuje životy všech a generace Alfa není výjimkou. Avšak je velmi důležité, aby rodiče, vychovatelé a pedagogové uměli s těmito fakty pracovat. Je důležité ukázat dětem zdravý přístup k sociálním sítím. Podpora otevřené komunikace o těchto tématech může pomoci mladým lidem lépe chápat a odolávat negativním vlivům vrstevníků a mediálního prostředí. Je to o spolupráci celé komunity (Děti a média, 2024).

1.3.1 Vliv vrstevníků

Podle Macka (1999) je tento kontakt jedinečný a těžko nahraditelný. Poskytuje prostor pro vzájemnou výměnu názorů, pocitů a chování a umožňuje „zkoušení“ různých sociálních rolí a interakcí bez větších závazků. Vrstevníci tedy slouží jako komunikační a interakční platforma, kde dospívající mohou testovat a objevovat sami sebe. Dle vývojové psychologie je adolescence fází hledání osobní identity, která zahrnuje objevování vlastní jedinečnosti a autentičnosti. V tomto období hraje skupina vrstevníků klíčovou roli. Během puberty se mladí lidé často identifikují se svými vrstevníky pomocí různých charakteristických znaků, jako je styl oblékání, chování, zájmy nebo názory. V období střední adolescence je pro ně důležité odlišit se od svých rodičů a starší populace, a skupina vrstevníků jim poskytuje prostředí pro společné experimentování a objevování sebe sama. Tato skupina může také dočasně představovat hodnoty a normy, které mladí lidé přijímají, zatímco si formují své vlastní hodnoty. Během tohoto období je pocit sounáležitosti se skupinou vrstevníků na vrcholu, což znamená, že příslušnost k této skupině je pro ně nejsilnější. Tlak vrstevníků může vést k tomu, že se adolescenti zapojí do rizikového chování, jako je užívání návykových látek, kriminalita nebo vandalismus. Vrstevnická skupina může zlehčovat nebo znevažovat zodpovědné chování. Skupina se může chovat krutě nebo může docházet dokonce k šikaně, což nese riziko psychických následků (Adolescence, 1999, s. 71–72).

1.3.2 Mediální prostředí

Výzkumy uvádějí, že nastupuje nová generace, která je superinformovaná a stále online. Děti jsou v online světě velmi aktivní a často používají online služby, komunikační nástroje, instant messengery a sociální sítě, často v rozporu s pravidly pro jejich používání. E-Bezpečí se zaměřuje na bezpečnost dětí v online prostředí a ve své studii České děti v kybersvětě (2019, s. 27) uvádí: „více než polovina dětí ve věku 7–12 let (51,75 %) např. používá sociální sítě, přestože pro ně nejsou učeny a pravidla jejich používání povolují využívat službu až od věkové hranice 13 let.“ Velké pozitivum je, že děti nevyužívají jen sociální sítě, ale i jiné vzdělávací zdroje. Zpráva uvádí, že nejčastější používané sítě jsou YouTube, Facebook (který ale ztrácí na popularitě), Facebook Messenger a Instagram. Alarmující je narůstající počet dětských uživatelů TikToku, který aktuálně využívá více než čtvrtina českých dětí (28,48 %). TikTok je oblíbený zejména u velmi malých dětí ve věku 10–12 let, přičemž po překročení věkové hranice 13 let počet jeho uživatelů klesá. V souvislosti s kyberšikanou je velký vykřičník nad aplikací Tellonym, který využívá 13 % českých dětí. Výzkum také ukázal, že více než polovina dětí (59 %) má ve svém mobilním telefonu trvalý přístup na internet, což znamená, že nejsou závislé na Wi-Fi. Mobilní telefon používají nejčastěji k telefonování, psaní zpráv, sledování YouTube videí, fotografování, hraní her a poslechu hudby. Rovněž se výzkumníci zaměřili na používání mobilů o přestávkách. „Nadpoloviční většina dětí z našeho souboru (53 %) má ve škole o přestávce používání mobilních telefonů povoleno a ve výuce zakázáno. Pokud je mobilní telefon povolen, dominantní aktivitou je hraní her na mobilním telefonu (41 % dětí), používání sociálních sítí (38,9 %) a nudění se v lavici (33,70 %). Co je zajímavé, přibližně stejný počet nudících se dětí nalezneme i tam, kde je mobilní telefon o přestávce zakázán (34,75 %). U dětí, jež mají mobilní telefon o přestávce zakázán, dominuje procházení se po škole (38,66 %), nudění se v lavici (34,75) a četba knížek (14,89 %), na dalších místech pak nalezneme sportovní aktivity či hraní karetních her.“ (České děti v kybersvětě, 2019, s. 27). Pokud však je telefon zakázán, výzkumy ukazují, že o přestávkách se děti raději věnovaly čtení časopisů, knih, hraní deskových a karetních her a sportovní aktivitě. Samozřejmě ne všichni tento zákaz dodržují. Velkým tématem je rovněž focení bez souhlasu. Tyto výzkumy potvrzují, že právě generace Alfa je generací, která má jiné priority a již není tolik odkázána na sítě, telefony, atp. Zde se krásně propojují výzkumy o této generaci a výzkumy závislostí. (České děti v kybersvětě, 2019, s. 28).

Děti na sociálních sítích sledují převážně vtipný obsah. Co se týče závadného obsahu, počty sledujících klesají, ale výjimku tvoří videa zobrazující osoby s poruchami příjmu potravy, videa zachycující násilí, videa zobrazující sebepoškozování a videa zobrazují šokující a odpudivý obsah. Velmi pozitivní zprávou je sledování videoobsahu zaměřeného na vzdělávání - na YouTube tento typ videí sleduje pětina dětí (22 %) (České děti v kybersvětě, 2019, s. 28).

1.4 Role digitálních médií ve vnímání a propagaci návykových látek

Digitální média hrají v životě adolescentů stále důležitější roli. Reklama, hry, aplikace a další online obsah mohou ovlivňovat postoje k drogám, alkoholu a tabáku, a to jak pozitivně, tak i negativně. Můžeme se bavit o dvou směrech. První směr obsahu na sociálních sítích se zaměřuje na preventivní, ale i vzdělávací činnosti. Existuje mnoho edukativních aplikací a her, které učí adolescenty o rizicích užívání návykových látek a o tom, jak se jim vyhnout. Tyto hry mohou být zábavným a interaktivním způsobem, jak se dozvědět o této problematice. Druhá rovina se zabývá právě negativní propagací návykových látek v online prostoru. Existuje rostoucí debata o tom, jak regulovat a monitorovat digitální obsah přístupný dětem a mládeži. Někteří argumentují pro přísnější kontrolu reklamy a her, které obsahují zobrazování návykových látek. Jiní se domnívají, že je důležité vzdělávat adolescenty o kritickém vnímání médií a o tom, jak se vyhýbat škodlivému obsahu. Policie ČR v jednom ze svých článků rovněž informuje o šíření toxikomanie přes sociální sítě. Kdy mladý muž umístil a volně zpřístupnil na veřejně přístupné počítačové síti internet videa s tematikou drog. Diváky seznamuje s drogami, jako jsou marihuana a hašiš. Ve videích ukazuje jak s drogami zacházet, jak je konzumovat a následně hodnotí i jejich účinky (Týdeník policie, 2017).

Propagace návykových látek v online prostoru je vážný problém, který má negativní dopad na zdraví a životy lidí. Mnoho online platforem, včetně sociálních médií, webových stránek a herních platforem, je zneužíváno k propagaci tabáku, alkoholu, drog a hazardu. Tato propagace může vést k zahájení užívání návykových látek u mladých lidí, ke zvýšení frekvence užívání u stávajících uživatelů a k prodloužení délky užívání. Sami děti uvádějí, že neustále narážejí na různé výrobky, jako kratom, nikotinové výrobky, HHC, atp. Je velmi snadné na tento obsah na sociálních sítích narazit.

Právní rámce a regulace je samozřejmě stanovena, zákony zakazují propagaci návykových látek, jako jsou drogy, alkohol a tabák, atp. Porušení těchto zákonů může vést k právním postihům, včetně pokut a trestního stíhání. Avšak samotní influenceri, youtuberi a další, kteří se na sociálních sítích pohybují, mají domluvené placené partnerství a přesně vědí, jak tyto zákony a algoritmy sociálních sítí obejít při vkládání reklam na návykové látky. Například výroční zpráva Národní protidrogové centrály z roku 2022 uvádí, že na internetu a sociálních sítích jsou běžně nabízeny nové psychoaktivní látky, anabolické a hormonální látky či léčiva. Národní protidrogová centrála, 2022, s. 5 uvádí: „*Na komunikačních sítích jako TikTok či Telegram je nabídka omamných a psychotropních látek široká a zahrnuje kokain, metamfetamin, MDMA, marihuanu a antidepresiva.*“ Rovněž dochází k nárůstu požívání například antidepresiv a jiných léčiv. V České republice stále dominuje prodej a spotřeba metamfetaminu a konopných drog. V oblasti legálních látek je v populaci velmi rozšířená konzumace kratomu a hexahydrocannabinolu (HHC). Mezi dětmi pokračoval trend zneužívání nikotinových sáčků a dalších různých variant ne-tabákových produktů, které nebyly legislativně regulovány (pozn. v březnu 2023 novelizací zákona č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek je uvedena definice nikotinového sáčku a regulace prodeje a jiného nakládání s nikotinovými sáčky obdobným způsobem jakým je v České republice regulován alkohol a tabák s účinností v druhé polovině roku 2023. (Národní protidrogová centrála, 2023, s. 6).

2. Současné návykové látky

Tato kapitola se zabývá různými návykovými látkami, které jsou v současnosti běžně užívány, ať už legálně či ilegálně. Zaměřuje se na jejich charakteristiku, účinky a potenciální rizika spojená s jejich užíváním. Kapitola poskytuje přehled o legálních návykových látkách, jako jsou nikotinové výrobky, alkohol, kratom, energetické nápoje, atp. V závěr kapitoly se věnuje zdravotnímu chování a užívání těchto látek mezi českou mládeží, čímž předkládám komplexní obraz o současné situaci v oblasti návykových látek v České republice. „*Každý desátý školák ve Velké Británii (10 %) ve věku od 11 do 15 let v roce 2004 uvedl, že za poslední měsíc užil nelegální návykovou látku, přičemž téměř dvakrát tolik dětí (18 %) uvedlo, že užilo nějakou drogu za poslední rok.*“ (Prevence užívání drog mezi mladými, 2007, s. 33). Nejčastější trendy ve zneužívání uvádí Národní protidrogová centrála, organizace Sananim či nová studie od HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). Mezi nejčastěji zneužívané látky patří nikotinové výrobky, zneužívání nadměrného množství alkoholu, energetické nápoje a nové psychoaktivní látky. Komisařka v Národní zprávě (2023, s. 5) o drogách uvádí, že: „*organizovaná trestná činnost související s drogami představuje pro společnost velkou hrozbu a jsem hluboce znepokojena tím, že látky, které se dnes v Evropě užívají, mohou být ještě škodlivější pro zdraví než v minulosti. Evropská zpráva o drogách 2023 popisuje, jak členské státy zabavují rekordní množství nelegálních drog.*“ Dále pak zpráva uvádí, že je potřeba větší kontroly, aby bylo možné lépe porozumět hrozbám plynoucím z nových a potentních syntetických látek, směsí drog, naředěných látek a měnících se trhů s drogami a vzorců užívání (Vláda, 2023, s. 5).

2.1 Přehled a charakteristika současných legálních návykových látek

Do současných nových návykových látek bychom samozřejmě mohli zařadit velmi široké spektrum užívaných legálních i nelegálních návykových látek. Tato práce se zaměřuje na ty nejvíce diskutované v poslední době. Věnuje se tedy látkám, které patří do trendů posledních let. Samozřejmě stále hovoříme o návykových látkách, na kterých vzniká psychická i fyzická závislost. Uživatelé se mohou stát závislí na jejich pravidelném užívání.

Existuje mnoho různých typů návykových látek, které se liší svými účinky a riziky pro zdraví. Tato kapitola se zabývá převážně látkami, které jsou na hraně legality.

Děti a mladiství jsou stále více vystavováni marketingovému honu na sociálních sítích a prostřednictvím chytrých zařízení, což se již nyní jeví jako zásadní problém (WHO 2021). V České republice je k dispozici enormní sortiment nikotinových výrobků určených ke kouření. Dostupnost těchto produktů pro mladé lidi je vysoká, což může představovat problém. „*Co se týče tabáku, tak bylo v ČR k červnu 2021 dle EU-CEG na trhu celkem 4 934 tabákových nebo bylinných výrobků určených ke kouření (cca 5 tis. různých tabákových výrobků určených ke kouření, z toho cca 490 značek cigaret).*“ (Olecká, Pospíšil, 2018–2023, s. 22). Rovněž lze říci, že česká společnost je vysoce tolerantní k alkoholu, a to se v současné době jeví jako největší problém. „*Pouze 25 % Čechů by zakázalo reklamu na lihoviny a jen 10 % reklamu na pivo nebo víno.*“ (Chomynová et al. 2023, s. 3-4). „*Dle šetření v celosvětové studii užívání tabáku mládeží (GYTS) se celkem 69,1 % současných kuřáků ve věku 13–15 let nesešlo s odmítnutím prodeje cigaret z důvodu nízkého věku a 24,6 % dokonce uvedlo, že si cigarety mohlo koupit i po jednotlivých kusech, což je zákonem zakázáno.*“ (Olecká, Pospíšil, 2018–2023, s. 22). Pokud se vrátíme k problému jménem alkohol, situace pro děti a mladistvé je obdobná. Dostupnost alkoholu je téměř neomezená, a to vzhledem k tomu, že si ho obstarávají doma, od kamarádů, přes sociální sítě, sourozence, atp. „*Dle Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách by si pivo celkem snadno nebo velmi snadno dokázalo obstarat 81 % dotázaných, 70 % považuje za snadno dostupný cider, 67,6 % víno a 54,1 % shodně alkopops¹⁰ a destiláty.*“ (Chomynová et al., 2020, s. 66-72).

2.2 Nikotinové výrobky

Jednou z těchto legálních návykových látek, které jsou velmi oblíbené mezi generací Alfa, jsou nové nikotinové výrobky jako například elektronické cigarety, zahřívaný tabák, nikotinové sáčky, atp.

¹⁰ Alkopops jsou sladké míchané alkoholické nápoje s nízkým obsahem alkoholu, obvykle s limonádou, ovocnou šťávou nebo jinými dochucovadly.

Nikotin je alkaloid v rostlině tabáku. Je to čirá a bezbarvá tekutina bez chuti a zápachu, rovněž stimulant centrální nervové soustavy (CNS), neurotoxický, dříve insekticid.

Na lidské tělo působí nikotin psychostimulačně, zvyšuje tepovou frekvenci, zvyšuje rovněž krevní tlak, také stimuluje peristaltiku a dochází i ke krátkodobému zlepšení koncentrace, obsahuje v mírném množství dopamin. Na dětský mozek má nikotin negativní dopad. Dochází k nepříznivému vlivu na kognitivní funkce a vývoj mozku, impulzivní poruchy, výkyvy nálad a samozřejmě je zde velká míra rozvoje závislosti (AT konference, Adam Kulhánek, 2019, s. 4-24).

Elektronické cigarety se staly populární alternativou k tradičním cigaretám, ale stále obsahují nikotin a mohou způsobit závislost. Tyto výrobky výrazně proměnily celý tabákový průmysl. Ten vymyslel sofistikovanou strategii, jak si udržet pozici na trhu a dále škálovat své produktové portfolio. Zatím se ukazuje, že nové produkty jsou velmi atraktivní pro děti, dospívající a mladé dospělé. Tyto produkty znamenají velkou výzvu pro legislativní regulaci, prevenci i léčbu. Aerosol z e-cigaret obsahuje méně škodlivých látek než kouř z tradičních cigaret, protože nedochází ke spalování (pyrolýze). Rizika se ale nezmenšují při kombinovaném užívání e-cigaret a klasických cigaret (duální užívání). Pasivní vystavení e-cigaretám má významně nižší rizikovitost než pasivní kouření cigaret, avšak užívání e-cigaret není zcela bez rizik, protože dlouhodobé následky nejsou dostatečně prozkoumané. (AT konference, Adam Kulhánek, 2019, s. 4-24). E-cigaretový aerosol obsahuje ultrajemné částice, těžké kovy (kobalt, nikl, chrom, olovo), aromata (diacetyl), karcinogeny (formaldehyd, acetaldehyd, akrolein), tabákově specifické nitrosaminy, těkavé organické sloučeniny (benzen, toluen) a chemické látky v nižší koncentraci než u klasických cigaret. Existují značné rozdíly v závislosti na typu zařízení, složení e-liquidů a jejich kvalitě. Duální užívání e-cigaret a klasických cigaret není doporučováno a může být rizikové pro děti a nekuřáky. Může vést k možné iniciaci budoucího kouření tabáku. E-cigaretové e-liquidy s obsahem nikotinu ukázaly vyšší úspěšnost při odvykání kouření ve srovnání s beznikotinovými e-liquidy. Odvykání kouření s pomocí e-cigaret by mělo být pod dohledem odborníků a postupně by měl být snižován obsah nikotinu v e-liquidech. Některé studie prokázaly vyšší úspěšnost odvykání kouření s e-cigaretami, zejména ve Velké Británii. Marketing e-cigaret zahrnuje silnou přítomnost e-shopů, kamenných prodejen a stánků specializovaných na e-cigarety, trafik s omezeným sortimentem, webové fanouškovské stránky a fóra,

stejně jako popularizaci prostřednictvím online médií jako jsou YouTube, Instagram a Facebook (AT konference, Adam Kulhánek, 2019, s. 24).

Dalším oblíbeným nikotinovým produktem jsou nikotinové sáčky. Jsou to malé sáčky vyrobené z rostlinného celulóзовého vlákna, které jsou slangově nazývány „lyfty“ nebo „pytle“, a někdy se pro způsob jejich užívání používá slangový výraz „žvýkání“. Tyto sáčky neobsahují tabák, ale obsahují nikotin, různé příchutě, sladidla a aditiva. Lze říci, že jsou pro děti a mládež značně atraktivní, a to i vzhledem k tzv. dětským příchutím jako ovoce, sladkosti nebo mentol, které mohou zvýšit pravděpodobnost, že mladí lidé začnou nikotinové sáčky užívat. Marketing cílený na mládež může zahrnovat jasnější balení, trendy design nebo propagaci na sociálních médiích. I v českém zákoně se mluví o regulaci a omezení reklamy a marketingu zaměřeného na mládež a další opatření k ochraně zdraví mladých lidí. Vyhláška o nikotinových sáčcích bez obsahu tabáku¹ (Zákony pro lidi, 2023, § 2.), účinná od 1. 7. 2023, říká: *„jedna dávka nikotinového sáčku smí obsahovat maximálně 12 mg nikotinu. Balení nesmí obsahovat prvky ve spojitosti s příchutěmi a aromaty, které evokují cukrovinky nebo cukrářské výrobky, jež mohou být zvláště atraktivní pro nezletilé. Balení nesmí obsahovat prvky, jež přímo nebo nepřímo cílí na nezletilé. Přejídné ustanovení: výrobky, které byly na trh uvedeny před vyhláškou, mohou být nabízeny k prodeji nejdéle 12 měsíců po dni nabytí účinnosti vyhlášky.“* „Obzvláště problematické jsou nikotinové sáčky. Celulóзовý sáček napuštěný nikotinem, různými sladidly a aditivy si může dneska koupit úplně každý. Obaly těchto sáčků jsou trendy a velmi barevné, objektivně cílí na malé děti“ (AT konference, Adam Kulhánek, 2019). Tyto výrobky mají obrovský potenciál vyvolat vysokou formu závislosti. Užívání elektronických cigaret a nikotinových sáčků nejen že vede k závislosti, která je výše zmiňována, ale rovněž negativně ovlivňuje vývoj mozku a dýchacího systému u mladých lidí (National library of medicine, 2015).

Zkušenosti s kouřením cigaret v životě mají přibližně 4 % 11letých, 14 % 13letých a 31 % 15letých (HBSC, 2022), 34 % 13–15letých (GYTS, 2022) a 54 % 16letých (ESPAD, 2019). Současně v posledních letech narůstají zkušenosti dospívajících s alternativními tabákovými a/nebo nikotinovými výrobky. V r. 2022 užila e-cigarety v posledních 30 dnech přibližně 2 % 11letých, 10 % 13letých a 22 % 15letých a 21 % 13–15letých, tedy výrazně více, než uváděli dospívající u kouření klasických cigaret (HBSC, 2022, GYTS, 2022). Nikotinové sáčky v posledních 30 dnech užilo 5–8 % 13–15letých a zahříváné tabákové výrobky 5–11 % 13–15letých (HBSC, 2022, GYTS, 2022).

Produkty na bázi zahřívání tabáku týdně užívá 1,6 % chlapců a 3,8 % dívek – podobně jako u e-cigaret, které jsou také oblíbenější u dívek. V případě konzumace ostatních substancí dominují chlapci (Drogy-info, 2024, s. 1–3).

Poslední výzkumné studie, například HBSC Univerzity Palackého v Olomouci ve spolupráci s Úřadem vlády ČR, uvádějí, že mladí Češi ve věku 13–15 let, experimentují více s vapingem než s klasickými cigaretami. Opakované pití energetických nápojů vzrostlo u českých devátáků z 16 na 22 % (♂), resp. ze 7 na 15 % (♀). „Na okraji zájmu nejmladší generace se zatím nacházejí ‚nové látky‘, jakými jsou nikotinové sáčky, zahřívání a žvýkací tabák či kratom.“ (Drogy-info, 2024). Je tedy důležité poukázat na fakt, že v 90. letech byl hlavním experimentem alkohol, v současné době je trendem již zmiňovaný nikotin. Avšak ani v užívání alkoholu se nebavíme o nízkých číslech – 73 % dětí ve věku 15 let má za sebou alespoň jednu zkušenost. A opakovaně se alkoholu napila více než polovina devátáků (HBSC, 2023).

Níže je přiložen obrázek č. 1, který zachycuje znázornění užití návykové látky (Zdravá generace, 2024).

	kouření alespoň 1× v životě	e-cigarety alespoň 1× v životě	opakovaná opilost min. 2× v životě
<2000 ob.	22,5 %	23,1 %	12,1 %
2–10 tisíc obyvatel	17,4 %	20,1 %	10,5 %
10–100 tisíc obyvatel	15,5 %	19,3 %	8,8 %
>100 tisíc obyvatel	12,5 %	16,0 %	8,2 %

Obrázek č. 1, Nikotin v číslech, Zdravá generace, 2024.

Lze poukázat na to, že děti z vesnic a malých měst užívají návykové látky častěji než děti z velkých měst. Děti z velkých českých měst s více než 100 000 obyvateli vykazují v mnoha oblastech životního stylu nejlepší výsledky. Hraje zde roli socioekonomický status, a to v řadě aspektů, jako je pohybová aktivita, stravování a spánek. Rovněž se prokázalo, že děti z bohatších rodin žijí v těchto ohledech zdravěji. I přesto lze říci, že děti z lepších poměrů častěji experimentují

s alkoholem a opíjejí se (Zdravá generace, 2024). Je možné, že programy primárních prevencí a obecně prevence rodiny je dostupnější ve větších městech.

2.3 Alkohol

V 90. letech konzumoval alkohol téměř každý teenager, tedy 98 % chlapců a 97 % dívek v roce 1998, dnes se mu více než čtvrtina devátáků zcela vyhne. Dle posledních statistik je zřejmé, že i přesto, že alkohol u mladistvých klesá, je jeho konzumace stále vysoká. „Denně pije alkohol téměř 10 % dospělé populace a podíl denních konzumentů je dlouhodobě stabilní. Časté pití nadměrných dávek alkoholu uvádí 12 % populace.“ (Drogy-info, 2022). „Zkušenost s konzumací alkoholu má celkem 24 % 11letých, 44 % 13letých a 73 % 15letých, přibližně polovina z nich uvedla pití alkoholu v posledních 30 dnech. Opakovanou zkušenost s opilostí (tj. alespoň 2krát v životě) mělo necelé 1 % 11letých, 5 % 13letých a téměř 23 % 15letých (studie HBSC 2022).“ (Drogy-info, 2023). Nadměrné pití alkoholu u mladých lidí vede k rizikovému chování, zraněním a v nejhorším případě k otravě alkoholem. Mnoho mladých lidí podceňuje rizika spojená s konzumací alkoholu, a proto je důležitá osvěta o zodpovědné konzumaci a dostupnost preventivních programů zaměřených na tuto oblast (SZU, 2022, s. 65-66).

Zkušenost s opilostí přiznává 6 % chlapců a 3 % dívek ve věku 11 let. Přesto ale, jak uvádím v předchozích kapitolách, došlo k výraznému poklesu v konzumaci mezi mladistvými, a to o 25 %. I tak alkohol zůstává nejčastěji užívanou psychoaktivní látkou, která je společensky tolerována. Statistiky z HBSC ukazují, že 23 % 11letých dětí má již zkušenost s alkoholem. U 13letých je to téměř polovina (44 %) a u 15letých je to téměř tři čtvrtiny (73 %). I přes tyto studie je alkohol stále vnímán jako společensky přijatelný, ačkoli je technicky vzato návykovou látkou (Zdravá generace, 2024). „Užívání výše uvedených látek zatím není příliš rozšířené. Mladí lidé je však často kombinují s ‘tradičními’ látkami, jakými jsou alkohol nebo tabák. Právě kombinace různých látek může mít v důsledku závažnější dopady než konzumace jednotlivě.“ (Michal Kalman, 2024, s. 1-2).

Níže obrázek č. 2 popisuje opakovanou zkušenost s užitím alkoholu (Zdravá generace, 2024).

Opakovaná zkušenost s alkoholem (alespoň 3× za život)

- se týká více než poloviny 15letých školáků
- roste s věkem (9 % → 23 % → 52 %)
- je v mladším věku typičtější pro chlapce (11 % vs. 6 % u 11letých)
- je v 15 letech stejně častá u obou pohlaví (51 % vs. 53 %) (Zdravá generace, 2024)

Obrázek č. 2, Opakovaná zkušenost s alkoholem, Zdravá generace, 2024.

I přesto, že zkušenost s alkoholem klesá, je potřeba podotknout, že v poslední výroční zprávě (Drogy-info, 2023), stále dominuje užívání alkoholu společně s psychoaktivními látkami.

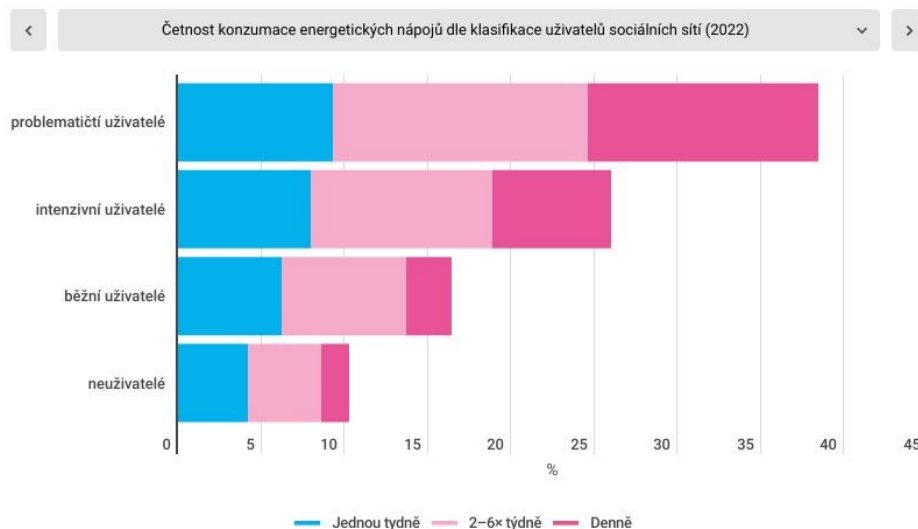
2.4 Energetické nápoje

Konzumaci energetických nápojů dlouhodobě nikdo neviděl jako problém. A to i přesto, že opakované pití energetických nápojů u českých deváťáků vzrostlo z 16 na 22 % chlapců, respektive ze 7 na 15 % dívek. Tzv. hranice rizikového pití energetických nápojů je uváděna na 1 až 2 energetické nápoje týdně. Tato hranice je stanovena z důvodu zabránění vytvoření návyku na tyto nápoje, které mohou představovat zdravotní rizika. Některé energetické nápoje, které jsou v současné době na trhu, obsahují až 200 mg kofeinu. EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) považuje maximální bezpečnou dávku 3 mg na 1 kg váhy. Dle EVIRA (Finský úřad pro bezpečnost potravin) způsobuje 125 mg kofeinu nespavost, nervozitu (u dětí do 50 kg). Užívání kofeinu u dětí pod 12 let způsobuje nespavost, zvracení, třes, zvýšený krevní tlak, tachykardii, srdeční arytmií. Chronické užívání kofeinu může způsobit bolesti hlavy, úzkostné stavy, hyperaktivní chování (Bezpečnost potravin, 2015).

V běžné populaci, která byla sledována, pije jeden energetický nápoj týdně 20 % školáků. To znamená, že každý pátý školák v této populaci konzumuje energetické nápoje v množství, které je považováno za přijatelné. Počet dětí ve věku 11–15 let, kteří pijí jeden energetický nápoj týdně, je v absolutních číslech 70 000. Dále 13 % dětí ze sledované populace pije dva a více energetických nápojů týdně. To překračuje stanovenou hranici rizikového pití a může znamenat vyšší riziko pro jejich zdraví a větší pravděpodobnost vývoje návyku. Veskrze lze říci, že energetické nápoje pijí denně 4 % dětí. Denní pití těchto nápojů je považováno za zvláště riskantní chování s potenciálně

negativními dopady na zdraví. Výše zmiňovaná studie od HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), která sleduje různé indikátory životního stylu mezi dětmi, včetně konzumace ovoce a zeleniny a užívání návykových látek jako alkohol, tabák a marihuana, uvádí, že se současné děti snaží chovat zdravěji. Projevuje se to i ve snížené konzumaci návykových látek. Konzumace energetických nápojů ukazuje ale opačný trend – zvyšuje se. Mezi 15letými došlo k výraznému nárůstu opakované konzumace energetických nápojů v období mezi lety 2018 a 2022: u chlapců se zvýšila z 16 % na 22 % a u dívek dokonce ze 7 % na 15 %. Trend užívání energetických nápojů není ojedinělým jevem pouze v České republice, ale je to trend, který je typický i pro další země zapojené do studie HBSC. „Nejméně se energetické nápoje pijí v Belgii (11 %) či v Estonsku (12 %). Nejnížší čísla pro opakovanou konzumaci ale hlásí země, které přistoupily k regulaci jejich prodeje (LV Lotyšsko, 6 %). Nejhorší je v tomto ohledu situace u mladých Maďarů, Poláků a Skotů. Ve všech těchto zemích pije týdně 2 a více energetických nápojů přes 20 % dětí.“ (Zdravá generace, 2024).

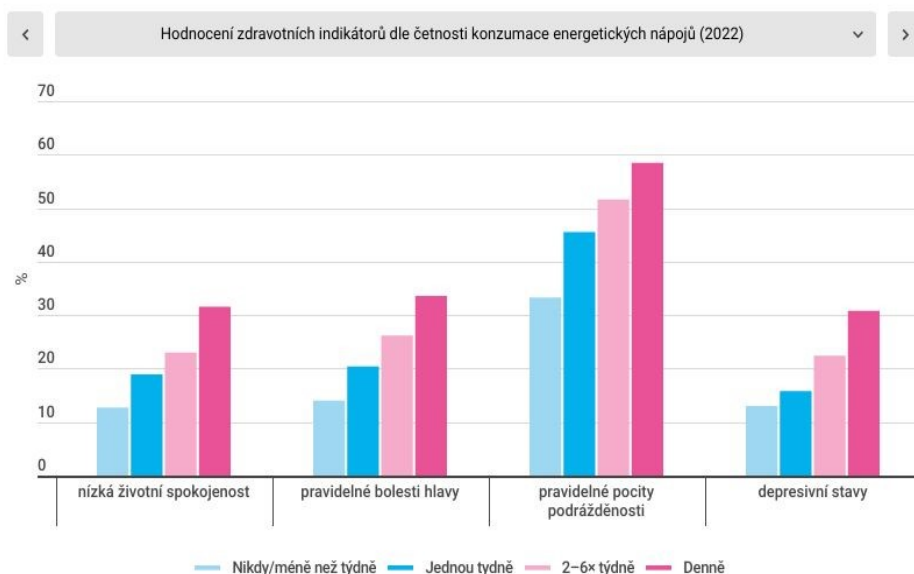
Všechny tři obrázky č. 3, 4, 5, níže znázorňují hodnocení zdravotních indikátorů dle četnosti konzumace energetických nápojů. (Zdravá generace, 2024)



ZDRAVÁ GENERACE ?!

Obrázek č. 3, Četnost konzumace energických nápojů 2022, Zdravá generace, 2024.

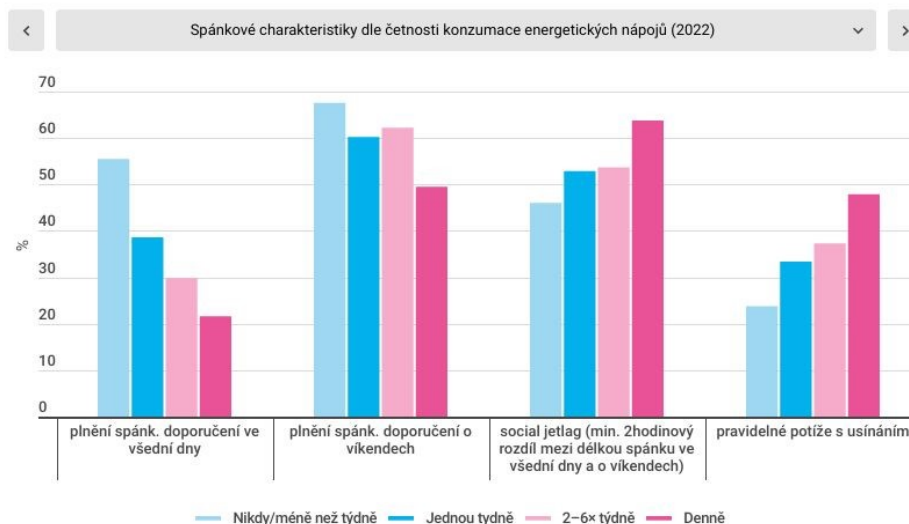
Obrázek č. 3 znázorňuje četnost konzumace energetických nápojů dle klasifikace uživatelů sociálních sítí. Energetické nápoje a jejich konzumace je na vrcholu. Uživatelé tohoto produktu jsou převážně mladiství. Reklama je rovněž zaměřena na mladou populaci. Obecně se jejich konzumace jeví jako obrovský problém, a to převážně z důvodu látek, které obsahují, a užití množství.



ZDRAVÁ GENERACE ?!

Obrázek č. 4, Hodnocení zdravotních indikátorů 2022, Zdravá generace, 2024.

Obrázek č. 4 se v tomto ohledu zaměřuje na kvalitu spánku. Obrázek č. 5 se snaží poukázat na to, že při vynechání či neuzití jsou některé obtíže stupňovány.



ZDRAVÁ GENERACE ?!

Obrázek č. 5, Spánkové charakteristiky 2022, Zdravá generace, 2024.

2.5 Kratom (*Mitragyna speciosa*)

Do kategorie látek na hraně legality lze zařadit již zmiňovaný kratom, HHC, CBD a další látky, které se objevují na trhu velmi rychle a nahrazují zakázané látky. Do těchto látek lze zařadit ty, u kterých není jednoznačně definován právní status všemi právními předpisy, nebo se právní status může rychle měnit v závislosti na legislativních aktualizacích. Tyto látky často přitahují pozornost, protože mohou být dostupné pro spotřebu za podmínek, které nejsou plně regulovány. V současné době tomu nepomáhají ani již zmiňované sociální sítě, které podporují šíření těchto látek. Spotřebitelé hledají alternativy k tradičním psychoaktivním látkám, což může vést k vzestupu popularity těchto drog na hraně legality. Neustále se objevují nové psychoaktivní substance (NPS), které se často prodávají online nebo v obchodech se suvenýry. Účinky dle mnohých adiktologů nejsou vždy známy, a proto je jejich užívání spojeno s velkým rizikem. Mladí lidé experimentují s NPS z různých důvodů, ať už ze zvědavosti, touhy po „odlišnosti“, nebo kvůli úlevě od stresu. Tyto látky mohou být velmi nebezpečné, protože jejich účinky nejsou vždy známy. *„Z chemického hlediska o nich moc nevíme. Známe jejich strukturu, ale neznáme účinky na lidský organismus. Většinou se od derivátů liší takzvaným alkylovým řetězcem. Zjednodušeně je v dané struktuře více atomů uhlíku.*

Nemáme ale zatím studie, které by řekly, jak rychle látka nastoupí, jak funguje, jaký je její pozitivní, případně negativní účinek. Nemáme zprávy o výzkumech na lidech ani na zvířatech.“ (Adam Kulhánek, 2024). Rovněž v tomto ohledu se chystá novela zákona, která má před novými látkami ochránit hlavně děti. Novela zavedením nových kategorií látek vyplňuje širokou mezeru mezi dvěma současnými extrémními alternativami, mezi neregulovanou dostupností na jedné straně a mezi prohibicí látky s přísným vymáháním zákazu v trestněprávní rovině na straně druhé. *„Jde o revoluční krok v rámci celé EU i globálně. Nový seznam bude mít možnosti přísné regulace nových návykových látek, ale nebude se pohybovat v prohibičním a kriminalizačním módu. Na tento seznam by mohla vláda vkládat látky, které nejsou kontrolovány mezinárodními úmluvami.*“ (Vláda, 2023, s. 1-2).

Jednou z těchto látek je i kratom (*Mitragyna speciosa*). Látka, která se na trhu vyskytuje už nějakou dobu. COVID-19 a sociální sítě na ni poukázaly jako na látku, která je závislostní. *Mitragyna speciosa* (Korth) je bylina podobná stromu, která se konzumuje pro své výrazné psychotropní vlastnosti. Strom *M. speciosa*, běžně známý jako „kratom“ – termín označující jak rostlinu samotnou, tak botanické produkty získané z jejích listů – je tropický stálezelený strom pocházející z jihovýchodní oblasti Asie a Tichomoří. Konzumace kratomu je v této oblasti běžná po staletí, ale v poslední době si získala oblibu i na Západě. Kratom je primárně vyhledáván pro své stimulační vlastnosti a vlastnosti podobné opioidům. Může být používán buď pro své vnímané terapeutické účinky, nebo jako rekreační droga. V obou případech existuje značná nejistota ohledně bezpečnosti požití kratomových produktů. Kratom je v některých zemích legální, zatímco v jiných je regulován nebo úplně zakázán z důvodu obav z jeho bezpečnosti a potenciálu pro zneužití. V USA je právní status kratomu předmětem debat a mění se na úrovni jednotlivých států (NCBI, 2020).

David Seitz, MD, lékařský ředitel Ascendant, rehabilitačního programu v New Yorku, uvádí, že zaznamenal nárůst případů závislosti na kratomu. *„Mladí lidé, kteří jej používají, si myslí, že je neškodný, protože je legální. Tedy nepovažují ho za návykovou látku, dokud se s tím nedostanou do problémů.*“ (Childmind, 2023). Dětem je často kratom doporučován jako látka, která je nabudí a budou se moci učit celou noc, mnoho z dětí ho také užívá proti sociální úzkosti. Kratom je rovněž vydáván za čaj. *„Když léčíme pacienta, který se snaží vyabstinovat od kratomu, používáme léky k léčbě závislosti na opioidech, a to například metadon nebo suboxone.*

Pacienti, kteří se snaží vyabstinovat od kratomu, mohou být velmi úzkostní. Zdá se, že samotná léčba opioidního účinku často nestačí," říká Dr. Seitz (Childmind, 2023).

V České republice není kratom považován za vysoce rizikovou látku, ale stále nese určitá rizika spojená s toxicitou, nadměrným užíváním a možností vzniku závislosti. Má však i některé benefity. Lze ho užívat pro léčbu a pomoc při abstinčních příznacích na opiátech. V České republice se zvyšuje povědomí o kratomu, zejména mezi dětmi a mladistvými a uživateli drog. Zvyšuje se také jeho dostupnost. Distributoři jako Česko-Slovenská Asociace za Kratom volají po regulaci trhu s kratomem a přistupují k testování svých produktů. Důležité je samozřejmě omezení věkové hranice na 18 let a zákaz distribuce prostřednictvím automatů. Tento návrh je jak od ČSAK, ale i v zákoně o psychomodulačních látkách. Existují právní normy, které upravují psychoaktivní látky, ale nenabízejí vhodný rámec pro regulaci kratomu. Návrh nové legislativy pro regulaci psychoaktivních látek, včetně kratomu, je ve fázi finalizace. Edukace uživatelů kratomu je důležitá, a informace by měly být poskytovány prodejci a prostřednictvím informačních materiálů. Bohužel tomu tak dosud není (Drogy-info, 2022).

2.6 THC, CBD, HHC a jiné syntetické kanabinoidy

Konopí (také známé jako marihuana) je nejčastěji užívanou nelegální psychoaktivní látkou na světě. Přestože byla dlouho považována za „měkkou“ drogu, studie prokázaly škodlivé psychiatrické a návykové účinky spojené s jejím užíváním. Za zvýšené komplikace užívání konopí je zodpovědná řada prvků, včetně zvýšení potence konopí a vývoje poměru mezi dvěma primárními složkami, Δ -9-tetrahydrokanabinolem (Δ -9-THC) a kanabidiolem (směrem k vyššímu podílu Δ -9-THC). Užívání syntetických kanabinoidů (SC) v posledních několika letech rychle pokročilo, především mezi častými uživateli konopí. Konopí má pro určité indikace terapeutické vlastnosti. Tyto terapeutické aplikace se týkají pouze určitých kanabinoidů a jejich syntetických derivátů (NCBI, 2020).

Jak už bylo zmíněno, THC se váže na kanabinoidní receptory v mozku a ovlivňuje paměť, potěšení, pohyby, myšlení, koncentraci, koordinaci a vnímání času. Medicínsky je THC používáno k úlevě od bolesti, ztráty chuti k jídlu, nevolnosti a dalších zdravotních stavů. V posledních letech bylo díky šlechtění vyvinuto mnoho odrůd konopí, které obsahují vysoké množství THC.

V České republice je pěstování konopí s obsahem THC nad 1 % ilegální, stejně jako prodej a držení této látky. Držení množství do 10 gramů je považováno za přešupek, zatímco držení více než 10 gramů je trestným činem (Drogy-info, 2016, s. 27).

Studie HBSC se zaměřuje na konzumaci marihuany specificky u 15letých adolescentů, kteří uvádějí, že zkušenost s marihuanou má přibližně každý šestý 15letý školák (16 %). Z této skupiny 9 % dětí marihuanu vyzkoušelo minimálně třikrát v životě a okolo 5 % již desetkrát nebo vícekrát, což ukazuje na určitou úroveň experimentování s touto drogou. Pravidelné užívání marihuany hlásí 4 % chlapců a 3 % dívek. Toto číslo naznačuje menší, ale významnou skupinu mladých, kteří marihuanu užívají častěji. Data ukazují na snižování konzumace marihuany. Zatímco před dvaceti lety byl počet mladých, kteří s marihuanou experimentovali, mezi 27 % u dívek a 35 % u chlapců, nejnovější data ukazují na pokles na 16 %. To značí radikální snížení popularity marihuany, která je v České republice nelegální. Tato studie je pouze průběžná a i nadále se bude sledovat vývoj v užívání marihuany mezi mladými lidmi (Zdravá generace, 2024).

Kanabidiol (CBD) je sloučenina obsažená v marihuaně. CBD není psychoaktivní složkou konopí. Je známá svými potenciálními léčebnými vlastnostmi bez způsobení „high“ efektu. CBD je využíváno pro léčbu různých stavů, například úzkostí, na chronickou bolest, epilepsii, nespavost a další. CBD může také ovlivňovat jiné kanabinoidní receptory v těle a působit protizánětlivě a neuroprotektivně. V oblasti využití u dětí a mládeže je potřeba obzvláštní opatrnosti. Již několik studií a klinických zkoušek ukazují, že CBD může být využitelné pro určité pediatrické stavy, jako je refrakterní epilepsie. Je důležité mít na paměti, že výzkum v této oblasti je stále omezený a CBD není obecně schváleno pro použití u dětí. Užívání CBD je potřeba vždy konzultovat s odborníky – lékaři. Jednou z nejznámějších studií v této oblasti je výzkum na téma CBD a léčba dětské epilepsie, konkrétně u pacientů trpících Dravetovým syndromem¹¹. V roce 2017 byla publikována studie v *New England Journal of Medicine*, která ukázala, že CBD významně snižovalo frekvenci záchvatů u pacientů s Dravetovým syndromem ve srovnání s placebem (Zuardi, 2008, s. 272).

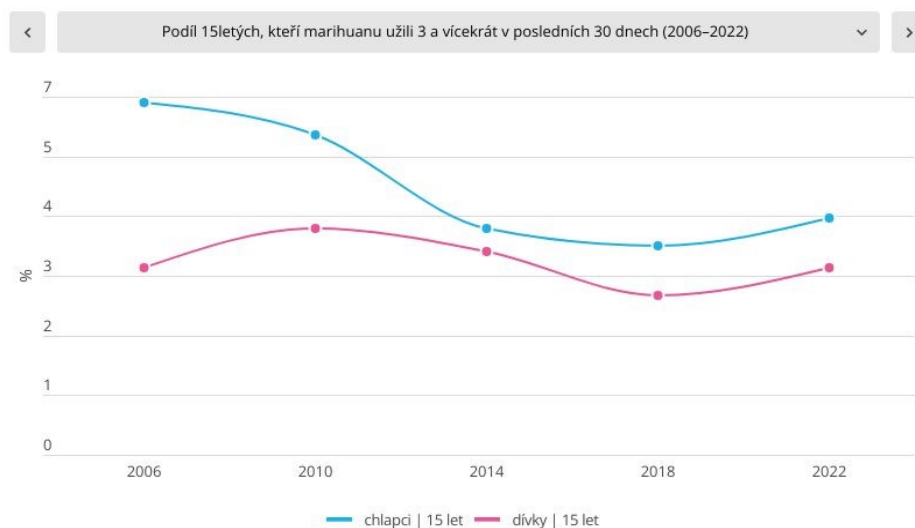
¹¹ Dravetovův syndrom je vzácná genetická epilepsie, která se projevuje prodlouženými záchvaty, často spouštěnými horečkou, a progresivním neurologickým postižením.

Do syntetických kanabinoidů lze zařadit například v současné společnosti velmi zmiňované HHC či H4CBD, atp. Jsou strukturně rozmanitou skupinou nových psychoaktivních látek, které jsou zaměřeny na endokanabinoidní systém. Tyto látky mají vyšší afinitu, tedy návaznost na kanabinoidní receptory v těle. Je o hlavní psychoaktivní látka v konopí, a vyvolává řadu účinků, které se podobají, ale jsou intenzivnější a více krátkodobé než účinky THC. Chemická struktura syntetických kanabinoidů je nejednotná. První syntetické kanabinoidy (dále SK) pocházejí z roku 1964. Jednalo se o syntetickou verzi 9-THC navrženou společností Gaoni & Mechoulam. Následovala syntéza dalších SK, která měla pomoci pochopit, jak endokanabinoidní systém reguluje kritické biologické procesy, což vedlo k objevu kanabinoidních receptorů v 80. letech 20. století. V poslední době byly hledány různé legálnější alternativy k THC. Toto rekreační užívání začalo v polovině 90. let 20. století. „SK dominovaly na trhu s novými psychoaktivními látkami v letech 2009–2019 s tím, že v letech 2014–2018 se počet nových SK, které se dostávaly na trh ročně, snižoval. Přesto bylo od roku 2008 ve členských státech EU zjištěno celkem 209 druhů syntetických kanabinoidů, což spolu se syntetickými katinony představuje přibližně 60 % celkového počtu detekovaných nových psychoaktivních látek zabavených v roce 2019. V Evropě jsou SK nejoblíbenější mezi populací ve věku 15–34 let.“ (Prev-centrum, 2024). Účinky se u výše zmiňovaných SK mohou lišit. Rovněž zahrnují vážné nežádoucí účinky, jako jsou zmatenost, zvracení, tachykardie, halucinace, záchvaty a dokonce smrt. Tyto látky jsou často mnohem potentnější než přirozeně se vyskytující kanabinoidy a jejich účinky mohou být nepředvídatelné, což představuje významné riziko pro zdraví uživatelů (Prev-centrum, 2024). Syntetické kanabinoidy jsou jedním z témat posledních let. Po výskytu několika předávkování legislativa ČR zakázala jedny z mála SK. Látky HHC, HHC-O a THCP patří na seznam návykových látek. Neoprávněné nakládání s těmito látkami bude hodnoceno jako přestupek podle § 39 zákona o návykových látkách, nebo trestný čin podle § 283, § 284, případně § 287 trestního zákoníku. Hranice mezi přestupkem a trestným činem (tedy množství větší než malé) je v případě neoprávněného přechovávání 10 gramů směsi (želé, drops, sušenky, rostlinná drť, tekutina atd.) s obsahem 1 gramu účinné látky (tedy HHC, HHC-O, THCP) (Policie, 2024).

Již zmiňovaná HBSC studie ohledně marihuany sleduje dění pouze u 15letých. „Zkušenost s kanabinoidy má skoro každý šestý deváťák (16 %). Minimálně 3× v životě zkusilo marihuanu 9 % dětí z této věkové kategorie, a zhruba 5 % dokonce již desetkrát. K opakované zkušenosti s marihuanou

v posledních 30 dnech před sběrem dat (což lze považovat za pravidelné užívání), se přihlásila 4 % chlapců a 3 % dívek“ (Zdravá generace, 2024). Nejnovější data ukazují na radikální snížení obliby u nás ilegálních substancí (Zdravá generace, 2024).

Níže na daném zobrazení – obrázek č. 6, (Zdravá generace, 2024). je možné vidět podíl 15letých, kteří užívají marihuanu a její výrobky 3× a více, a to v rozmezí v letech 2006–2022.



ZDRAVÁ GENERACE ?!

Obrázek č. 6, Podíl 15letých, užívající marihuanu, Zdravá generace, 2024.

Je možné říci, že s příchodem nových variant a tedy i tak zvaných syntetických kanabinoidů lze očekávat navýšení uživatelů. Dle nové Výroční zprávy o nelegálních návykových látkách se adiktologické služby setkávají s užíváním kratomu a HHC.

2.7 Zdravotní chování a užívání návykových látek mezi českou mládeží

Obecně lze říci, že problematika nových látek navazuje na novou generaci, která přistupuje k těmto látkám jinak, tedy více si uvědomuje rizika s tím spojená. České děti dosáhly průměru a možná i předčily své vrstevníky z jiných zemí. Dříve nadprůměrní konzumenti tabáku, alkoholu a marihuany, se nyní pohybují směrem k průměrným hodnotám ve srovnání s dětmi z jiných zemí. Dlouhodobé trendy a permanentní sblížení životního stylu českých školáků a dětí z dalších pěti desítek zemí světa naznačují, že české děti napodobují chování svých vrstevníků z jiných zemí a že tento trend je stabilní a konzistentní. Studie HBSC dlouhodobě sleduje data chování mladých lidí, a některá z těchto dat jsou dostupná až od roku 1986. Studie se rovněž zabývá chováním dětí ve školním věku v různých regionech a sociálních podmínkách. Konkrétně zdůrazňuje, že místo bydliště má vliv na pravděpodobnost konzumace návykových látek mezi dětmi. U dětí z menších vesnic a obcí je zaznamenána vyšší míra konzumace alkoholu, tabáku a marihuany ve srovnání s dětmi z větších měst. Naopak školáci z největších českých měst jsou na tom v tomto ohledu nejlépe, což znamená, že konzumují tyto návykové látky méně často. Socioekonomický statut rodiny má vliv na zdravotní chování dětí. Děti z bohatších rodin se obecně věnují více pohybu, mají lepší stravovací návyky a spí lépe, což jsou faktory zdravého životního stylu. Například u konzumace tabáku a nových druhů návykových látek a energetických nápojů socioekonomický status není považován za významný faktor. Tyto látky se užívají napříč sociálními vrstvami. Co se týče alkoholu, tak lze říci, že s opilostí mají větší zkušenosti právě děti z lépe situovaných rodin. Zde je vliv socioekonomického statusu znatelnější než u jiných látek. Můžeme tedy hovořit o složitém vztahu mezi životním prostředím, sociálními faktory a rizikovým chováním u dětí a mládeže (Zdravá generace, 2024).

Studie také poukazuje na to, že pokud již děti a mladiství něco užívají, tak je pravděpodobnější, že se zapojí i do dalších rizikových chování nebo konzumace dalších látek. To znamená, že ti, kdo mají zkušenost s kouřením, pitím alkoholu a užíváním marihuany, mají vyšší pravděpodobnost, že začnou experimentovat i s dalšími látkami, jako jsou elektronické cigarety (vapování), nikotinové sáčky, žvýkáci tabák nebo kratom. Tyto uživatele lze nazvat „multiuživateli“. Není to tedy pouze o experimentování s novými látkami, ale také o častější a možná problémovější konzumaci alkoholu. Rovněž tito multiuživatelé konzumují

častěji a pravidelně energetické nápoje. To může být spojeno s pokusem o zvládnutí únavy nebo potřebou stimulace. Existuje tendence k dalšímu rozšiřování spektra užívaných látek, což přináší vyšší rizika pro jejich zdraví a pohodu (Zdravá generace, 2024).

Na obrázku č. 8 (Zdravá generace, 2024), která je uvedena níže je poukázáno na 15leté konzumenty, jejichž zkušenost s návykovými látkami je větší než jednorázový experiment. Jednotlivé sloupce tedy zobrazují respondenty od těch, kteří pravidelně nekouří, nemají opakovanou zkušenost s alkoholem, ani marihuanou (0 látek) až po ty, kteří si zapálí každý týden a mají tři a více zkušeností s alkoholem i marihuanou (3 látky). V jednotlivých řádcích pak vidíte, jak se tyto skupiny liší s ohledem na další „méně tradiční“ substance či riziko opakované opilosti (Zdravá generace, 2024).

Obrázek č. 7, níže zobrazuje užívání jednotlivých látek v poměru dnů. (Zdravá generace, 2024).

počet návykových látek 15letí	podíl mezi 15letými	elektronické cigarety (každý týden)	nikotinové sáčky (každý týden)	zvyklí tabák (každý týden)	krato m (každý týden)	opakovaná opilost (více než jednou v životě)	energetické nápoje (2 a více každý týden)
0 látek	46,6 %	1,6 %	0,5 %	0,4 %	0,1 %	2,9 %	10,8 %
1	42,7 %	8,9 %	2,8 %	1,5 %	0,4 %	29,0 %	17,8 %
2	6,7 %	37,9 %	18,0 %	12,9 %	3,8 %	75,4 %	43,6 %
3	4,1 %	70,6 %	29,5 %	18,1 %	5,1 %	89,6 %	59,9 %

Obrázek č. 7, Nikotinové výrobky a jejich užití, Zdravá generace, 2024.

Výše zmiňovaná studie probíhala v roce 2022 a čísla jsou prezentována z posledního sběru dat v České republice, právě i mezi generací Alfa. Mezinárodní obsah studie zahrnuje školáky nejen z Česka, ale také z dalších států, které se do studie zapojily. Uvádí různá klíčová zjištění o funkčnosti primární prevence, ale i sociálního postavení rodin. Studie HBSC zahrnuje téměř dva miliony dětí a dospívajících z 52 států. To ukazuje, že studie má velmi široký

záběr a mezi respondenty je velké množství účastníků z různých zemí. Důležité je zmínit, že studie zaznamenala souběžné užívání návykových látek. Toto souběžné užívání roste výrazně s věkem, je běžnější na základních školách než na víceletých gymnáziích, je běžnější v neúplných rodinách (jeden rodič), resp. v rodinách, kde je alespoň jeden rodič nevlastní, je běžnější v menších obcích (Zdravá generace, 2024).

3. Prevence a intervence v českém prostředí

Tato kapitola se věnuje tématu prevence a intervence, a to jak ve školních systémech, tak i v komunitě. Zaměřuje se na vývoj programů primární prevence rizikového chování, a to jak obecně, tak specificky na oblast užívání návykových látek. Kapitola je podstatnou a důležitou součástí této práce, a to z důvodu preventivního působení na generaci Alfa. Jak je zmiňováno v předchozích kapitolách, je potřeba děti dostatečně připravit, aby dokázaly rozeznávat a získané zkušenosti efektivně používat.

Prevence a intervence jsou dva klíčové pojmy v oblasti řešení sociálních problémů, ať už se jedná o rizikové chování dětí a mládeže, závislosti, domácí násilí, nebo jiné problematické situace. V českém prostředí se prevence a intervence rozvíjejí již několik desetiletí a existuje široká síť organizací a programů, které se jim věnují. Prevence se zaměřuje na předcházení vzniku problémů. Snaží se vytvářet zdravé a odolné prostředí, ve kterém se lidé cítí dobře a mají k dispozici podporu, kterou potřebují. Preventivní programy se mohou zaměřovat na různé cílové skupiny, například na děti a mládež, rodiče, učitele, ale i na širokou veřejnost. Primární prevence rizikového chování zahrnuje různé přístupy a intervence napříč profesemi. Tyto programy jsou charakteristicky víceokolejné, což je jev pozorovaný nejen v Česku, ale i v celé EU. Hranice mezi školskou, zdravotnickou a kriminální prevencí nejsou zřetelně vymezené, a tyto oblasti se často překrývají. Primární prevence je mezioborová a mezisektorová, zahrnující pedagogiku, psychologii, sociologii a veřejné zdraví (Miovský a kol., 2015, s. 14–23). Cílem této kapitoly je poskytnout komplexní přehled o současném stavu prevence návykových látek v České republice a nabídnout pohled na to, jak jsou tyto programy přizpůsobeny potřebám mladé generace.

„Vzorce rizikového chování přitom považujeme za soubor fenoménů, jejichž existenci a důsledky je možné podrobit vědeckému zkoumání a které lze ovlivňovat preventivními a léčebnými intervencemi. Nejčastěji do konceptu rizikového chování řadíme: šikanu a násilí ve školách včetně dalších forem extrémně agresivního jednání, dále záškoláctví, užívání návykových látek, nelátkové závislosti (gambling, problémy spojené s nezvládnutým využíváním PC atd.), užívání anabolik a steroidů, obecně kriminální jednání, sexuální rizikové chování, vandalismus, xenofobii, rasismus, intoleranci a antisemitismus, komerční zneužívání dětí, týraní a zneužívání dětí atd. Za prevenci rizikového chování považujeme jakékoli typy výchovných,

vzdělávacích, zdravotních, sociálních či jiných intervencí směřujících k předcházení výskytu rizikového chování, zamezujících jeho další progresi, zmírňujících již existující formy a projevy rizikového chování nebo pomáhajících řešit jeho důsledky.“ (Miovský a kol., 2015, s. 24–25). V dnešní školní prevenci rizikového chování se identifikuje devět hlavních oblastí, včetně záškoláctví, šikany a extrémní agresivity, rizikových sportů a chování v dopravě, rasismu a xenofobie, negativního vlivu sekt, sexuálního rizikového chování a závislosti (např. na drogách). K těmto oblastem se přidávají ještě dvě, které začínají hrát významnou roli z hlediska prevence: problémy spojené se syndromem týraného a zanedbávaného dítěte a poruchy příjmu potravy. Tyto faktory, především kulturní, sociální a společenské, mají značný vliv na rizikové chování, a proto je zapotřebí širšího rámce pro přesnější definici a rozvoj konkrétních intervencí. (Miovský a kol., 2015, s. 24–25). Další kapitola se bude zabývat historií prevence.

3.1 Historie prevence v České republice

V historii vývoje programů primární prevence rizikového chování v naší zemi byl zaznamenán komplexní a rozmanitý vývoj, který byl ovlivněn mezinárodními trendy a vnitrostátními politickými a společenskými událostmi. Prevence užívání návykových látek se vyvíjela nejrychleji a ovlivnila i ostatní oblasti prevence. Před rokem 1989 neexistovala jednotná prevenční struktura a aktivity byly sporadické a neorganizované, často zaměřené na alkohol a tabák. Po roce 1989 byla zahájena systematická snaha o vytvoření jednotné protidrogové politiky, která začala Strategií protidrogové politiky z roku 1993. Tento dokument poprvé stanovil potřebné změny pro efektivní fungování prevence a léčebných programů. Koordinační role v oblasti drogové politiky byla přenesena na mezirezortní úroveň pomocí Mezirezortní protidrogové komise (MPK). Národní centrum podpory zdraví sehrálo významnou roli ve vzdělávání, pořádalo semináře pro pedagogy a zapojilo se do prevence užívání drog. Postupně se do této oblasti začaly zapojovat i nestátní neziskové organizace. V polovině 90. let existovaly systematické aktivity v provádění preventivních programů a ve školení pedagogů, a další organizace se postupně zapojovaly. Období mezi lety 1995 a 1997 bylo důležité pro diskusi o primární prevenci užívání návykových látek a její koordinaci. Odborné kruhy začaly formovat představu o podobě a provádění primární prevence.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy zahájilo pozitivní trendy v prevenci založené na vědeckých důkazech. Tento důraz na důkazy byl důležitý pro budoucí rozvoj prevence, ale finanční obtíže zpomalily postup. Celkově toto období přineslo pozitivní kroky směrem k profesionalizaci a systematizaci prevence, ale také problémy a kontroverze, které brzdily efektivní rozvoj primární prevence. Tento „evidence based přístup“ byl důležitý pro budoucí rozvoj prevence. Problém však nastal v tom, že se vyskytly finanční problémy. Celkově tedy toto období přineslo jak pozitivní kroky směrem k profesionalizaci a systematizaci prevence, tak i problémy a kontroverze, které brzdily efektivní rozvoj primární prevence (Miovský a kol., 2015, s. 14–23).

Samozřejmě prevence si procházela propady v oblasti financování, „např. *systematické nerefluktování potřeb různých cílových skupin. Programy pro volný čas (sportovní či kulturní), které mají obecně protektivní charakter, tvoří základ hlavního preventivního přístupu majícího za cíl podporovat zdravý životní styl respektující základní společenské hodnoty naší společnosti.*“ (MŠMT, 2005). Po přenesení zodpovědnosti za primární prevenci na odbor speciálního školství a prevence MŠMT došlo ke zlepšení situace v této oblasti. Byla vytvořena pracovní skupina složená ze zástupců různých rezortů a poskytovatelů služeb, která pracovala na standardech primární prevence a dalších úkolech. Proces profesionalizace primární prevence vedl k lepší koordinaci, kontrole a stabilizaci financování. V roce 2008 byl odbor administrativně přesunut, ale bez obsahových změn. Stále je třeba modernizovat koncepci MŠMT a Akční plán, aby reflektovaly současné požadavky, jako je lepší koordinace s dalšími ministerstvy a zaměření na mladé dospělé. Byla zde opět práce na učebnicích a evaluačních nástrojích, které podpořily teorii prevence. Tato situace byla ovlivňována evropskými konferencemi a spoluprací s Evropským monitorovacím centrem pro drogy a drogovou závislost (EMCDDA). Vznikly standardy a nástroje pro hodnocení kvality preventivních programů, jako je Minimální evaluační set (MES), který umožňuje sledovat preventivní práci podle jasně definovaných kritérií. Certifikace kvality preventivních programů, zavedení standardů a MES vedly k lepší kontrole a hodnocení preventivních intervencí. Proces byl součástí projektu zaměřeného na modulární vzdělávání v oblasti prevence rizikového chování (Miovský a kol., 2015, s. 14–23).

3.2 Typy prevence (všeobecná, selektivní, indikovaná)

Tato kapitola čerpá ze Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování, Kliniky adiktologie a také podkladů MŠMT. Primární prevenci členíme na tzv. nespecifickou a specifickou primární prevenci. Specifickou primární prevenci lze dále rozdělit na všeobecnou, selektivní a indikovanou primární prevenci (Černý, 2010, s. 42–43).

Nespecifická prevence zahrnuje aktivity, které nemají přímou souvislost s rizikovým chováním, ale přispívají ke snížení rizika jeho vzniku prostřednictvím lepšího využívání volného času. Patří sem zájmové, sportovní a volnočasové aktivity a další programy, které podporují dodržování společenských pravidel, zdravý rozvoj osobnosti a odpovědnost za vlastní jednání. Tyto programy by byly žádoucí i v případě, že by neexistovalo rizikové chování, protože působí obecně a nespecificky. Specifická prevence se zaměřuje na konkrétní formy rizikového chování a je určena pro děti a mladé lidi, kterým nestačí nabídka volnočasových aktivit. Tyto děti často potřebují specifické podpůrné programy, které jim pomáhají vyrovnat se s jejich problémy a zabraňují jejich vyčlenění ze společnosti. Programy specifické prevence jsou zaměřeny na jasně definovanou cílovou skupinu, mají jasnou strukturu a časovou i prostorovou ohraničenost. Neměly by existovat, pokud by neexistoval problém rizikového chování. Oba přístupy jsou důležitou a vzájemně se doplňující složkou přístupu k prevenci v oblasti výchovy a vzdělávání (Gallà et al., 2005, s. 21–31).

3.2.1 Všeobecná primární prevence

Všeobecná primární prevence se zaměřuje na běžnou populaci dětí a mládeže bez rozdělování na méně či více rizikové skupiny. Zohledňuje se pouze věkové složení, případně specifika daná např. sociálními nebo jinými faktory. Patří sem programy pro větší počet osob (třída či menší sociální skupina). V praxi ve většině případů dostačuje na realizaci programu všeobecné primární prevence středoškolské vzdělání, základní lektorský výcvik, úplné vzdělání školního metodika prevence. Realizují ho i lidé se specifickými dovednostmi – např. záchranáři, policisté. Cílem je například zamezit nebo oddálit užívání návykových látek. Jedná se o tematické programy se zpracovanou metodikou (Černý, 2010, s. 42–43).

3.2.2 Selektivní primární prevence

Selektivní primární prevence se zaměřuje na skupiny osob, u kterých jsou ve zvýšené míře přítomny rizikové faktory pro vznik a vývoj různých forem rizikového chování, tj. jsou více ohrožené (např. zvýšeně vystavené působení rizikových faktorů) než jiné skupiny populace. Rizikové skupiny lze identifikovat na základě biologických, psychologických, sociálních nebo environmentálních rizikových faktorů souvisejících s rizikovým chováním, a dále podle věku, pohlaví, rodinné historie, místa bydliště nebo úrovně sociálního znevýhodnění (Gallà et al., 2005, s. 22-24). Příkladem rizikových skupin mohou být děti alkoholiků nebo studenti se zhoršeným prospěchem. Práce se zde často soustředí na menší skupiny či jednotlivce, aniž by se posuzovala aktuální situace jednotlivce, ale spíše na základě jejich příslušnosti k popisované skupině (např. Romové, třída na základní praktické škole). Selektivní programy mohou zahrnovat intenzivní nescifické sociálně-psychologické skupinové programy posilující například sociální dovednosti, komunikaci a vztahy. Vzhledem k práci s cílovou skupinou se zvýšeným rizikem se zde klade větší důraz na vzdělání preventisty – vhodná je například speciální pedagogika, psychologie nebo adiktologie, a je povinné alespoň bakalářské vysokoškolské vzdělání a rozsáhlejší speciální trénink (Černý, 2010, s. 42–43).

3.2.3 Indikovaná primární prevence

Indikovaná primární prevence se zaměřuje na jedince či skupiny, kteří jsou vystaveni působení výrazně rizikových faktorů, případně těch, u kterých se již vyskytly projevy rizikového chování. Snahou je podchytit problém co nejdříve, správně posoudit a vyhodnotit potřebnost specifických intervencí a neprodleně tyto intervence zahájit. Tento typ prevence se zabývá dětmi a mládeží, u kterých je zvýšené riziko výskytu či již počínající projevy rizikového chování (Černý, 2010, s. 42-43). Jedinci jsou do vybrané skupiny indikováni na základě diagnostiky, screeningu nebo dotazníků. Cílem indikované prevence není jen oddálení užívání drog, ale také snížení frekvence a objemu užívaných drog a zmírnění následků jejich užívání. Dále se snaží porozumět rizikovému chování prostřednictvím vymezení rizikových a protektivních faktorů, především z oblasti individuálních rizikových faktorů vztahujících se k duševním

problémům (např. externalizující a internalizující poruchy, děti s ADHD), které zvyšují riziko problémů s drogami (EMCDDA, 2009)

Nastavení dobré prevence může mít za cíl vhodné předcházení tíživým situacím. Je potřeba nastavit vhodně programy primární prevence a soustředit se na novou generaci, která má jiné priority. Selektivní a indikovaná primární prevence je důležitou a nedílnou součástí a zvládá zachytávat aktuální problémy předtím, než se rozvinou do vážnějších forem.

3.3 Prevence návykových látek a rizikového chování v českých školách

V České republice je několik organizací zabývajících se preventivními programy zaměřenými na návykové látky. Seznam těchto organizací je vyjmenován na www.drogy-info.cz – mapa pomoci. Konkrétně lze mluvit hlavně o neziskových organizacích, které se věnují protidrogové prevenci – Středisko prevence a léčby drogových závislostí Drop In, o.p.s. Společnost Podané ruce, o.p.s., Magdaléna, o.p.s., Teen Challenge, o.s., CITADELA–sdužení pro podporu prevence závislostí a sociálně patologických jevů, Nadosah–centrum prevence, Semiramis z. ú., Prev-centrum, P-centrum, ale i o státních organizacích – Pedagogicko-psychologické poradny, nízkoprahová centra, atp. „*Národní ústav pro vzdělávání v roce 2019 evidoval celkem 62 organizací s 94 certifikovanými programy primární prevence, z nichž 80 programů se zaměřovalo na prevenci v oblasti adiktologie.*“ (Drogy-info, 2023, s.117). Existuje také Systém evidence preventivních aktivit (SEPA) pro školy, který byl vytvořen ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze (Drogy-info, 2024).

Tento odstavec popisuje adiktologickou prevenci zaměřenou na děti a mládež, která je součástí širšího rámce prevence rizikového chování na základních školách. Konkretizuje přístup škol k primární prevenci a také systematické nastavení. Metodickým dokumentem pro primární prevenci rizikového chování u dětí ve školách je Metodické doporučení. Existují implementační plány strategie Zdraví 2030, které zahrnují prevenci závislostního chování a další zdravotní opatření. Existoval a od letošního roku (2024) bude opět existovat systém certifikace preventivních programů. Existuje také Systém evidence preventivních aktivit pro školy, který byl vytvořený k podpoře prevence rizikového chování a adiktologie ve školách.

Na úrovni krajů působí krajští školští koordinátoři prevence a na úrovni bývalých okresů jsou to metodici prevence v pedagogicko-psychologických poradnách (PPP). Ve školách pak působí školní metodici prevence (ŠMP). Základním nástrojem školské prevence rizikového chování je preventivní program školy, který je každoročně vypracováván ŠMP ve spolupráci s vedením školy a dalšími pedagogickými pracovníky (Drogy-info, 2023, s.118).

Všechny tyto informace o realizaci preventivních programů a jiných aktivit, a to včetně adiktologické prevence, jsou k dispozici ze systému SEPA. Ve školním roce 2021/2022 bylo vykázáno více než 11 tisíc realizovaných samostatných preventivních programů, z nichž 89,0 % se týkalo všeobecné prevence rizikového chování. Nejčastějšími realizátory preventivních programů byly nestátní neziskové organizace, školy a Policie ČR nebo městská policie. Jak je rovněž uvedeno výše: *„realizované preventivní programy ve školách se nejčastěji zaměřovaly na prevenci šikany a projevů agrese, prevenci kyberšikany, prevenci kriminálního chování a také na prevenci užívání návykových látek kromě alkoholu a tabáku. Časový rozsah věnovaný jednotlivým tématům rizikového chování v rámci školního vzdělávacího programu není pevně stanoven, ale nejvíce času bylo věnováno prevenci šikany a projevů agrese.“* (Drogy-info, 2023, s.118).

V posledních letech se vedle aktivit v oblasti primární prevence rizikového chování stále častěji upřednostňují preventivní aktivity v oblasti duševního zdraví. Dále se v textu zmiňují různé aktivity a projekty zaměřené na prevenci užívání návykových látek a nelegálních drog. Například se zde popisuje desková hra „Vzhůru proti drogám“, která předává odstrašující informace o účincích návykových látek, hazardního hraní a digitálních závislostí. Je také zmíněno několik kontroverzních nebo kritizovaných aktivit a projektů v oblasti prevence užívání drog, které jsou sledovány odbornou veřejností. Mezi ně patří například Nadační fond Life Restart a akce Cyklo-běh za ČR bez drog. Celkově je vidět, že prevence v oblasti duševního zdraví a užívání návykových látek je důležitou součástí veřejného zdravotnictví a vzdělávacích programů v České republice. Je potřeba ji tedy neopomíjet a zaměřit se na ni. Rovněž je potřeba programy stále více přizpůsobovat právě generacím, které mají svá specifika. Dle posledních zpráv se selektivní a indikované prevence zaměřovaly převážně na osoby s vyšším rizikem projevů různých forem rizikového chování. *„Podle systému SEPA bylo ve školním roce 2021/2022 realizováno 6,9 % programů selektivní prevence a 1,4 % programů indikované prevence ze všech preventivních aktivit a programů na školách. Systém SEPA sleduje počet řešených případů rizikového*

chování, a v roce 2021/2022 bylo nahlášeno 72 536 takových případů. “ (Drogy-info, 2023, s.124). Lze však již říci, že nejčastějšími formami rizikového chování ve školách byly špatné vztahy mezi žáky, užívání tabáku, záškoláctví, užívání konopných látek. Užívání ostatních návykových látek mimo tabák, alkohol a konopné látky bylo nejčastěji řešeno v 8. a 9. ročníku základní školy (Drogy-info, 2023, s.122).

3.4 Aktuální preventivní programy a jejich efektivita ve vztahu ke generaci Alfa

Programy primární prevence pracují s materiály, které jsou vyzkoušené, jisté. Jsou ale interaktivní programy přizpůsobovány dětem? Aktualizují se pravidelně? Kdo je ten, kdo obsah kontroluje? Standardy kvality jsou v současnosti pozastavené. Právě tyto standardy by měly zjišťovat kvalitu a zároveň aktuálnost programů prevencí. Standardy kvality preventivních programů (MŠMT, 2005) je taxativně uvádějí pro oblast prevence užívání návykových látek. Na každý konkrétní program či intervenci bychom pak měli tato kritéria vztahovat a vyžadovat, aby byla beze zbytku naplněna. Tyto zásady zahrnují:

1. Komplexnost a kombinace mnohočetných strategií: Prevence musí být komplexní a zahrnovat různé faktory a spolupráci mezi institucemi, jako jsou škola, rodina, vrstevníci, komunita a média.
2. Kontinuita působení a systematickosti plánování: Programy musí být navzájem propojeny a doplňovat se. Prevence musí být systematická a dlouhodobá, jednorázové aktivity nejsou příliš účinné.
3. Cílenost a adekvátnost informací i forem: Programy musí být cíleny na konkrétní cílovou skupinu s ohledem na věkové, demografické a sociokulturní charakteristiky.
4. Včasný začátek: Prevence by měla začít co nejdříve, ideálně již v předškolním věku, aby mohla efektivně formovat osobnost, postoje a chování jednotlivců.
5. Pozitivní orientace: Prevence by měla podporovat zdravý životní styl, nabízet pozitivní alternativy a modely pro cílovou skupinu.
6. Model „KAB“: Důraz není jen na informace, ale zejména na změnu postojů a chování prostřednictvím získávání relevantních sociálních dovedností.

7. Využití „peer“ prvku, důraz na interakci a aktivní zapojení: Vrstevníci mají významný vliv na formování názorů a postojů, a proto by měli být zapojeni do preventivních programů.
8. Denormalizace: Prevence by měla přispívat k vytvoření prostředí, kde rizikové chování není považováno za žádoucí normu.
9. Podpora protektivních faktorů: Prevence by měla podporovat a vytvářet podmínky pro společensky přijatelné aktivity a prostředí pro děti a mládež.
10. Nepoužívání neúčinných prostředků: Kritizuje se používání neúčinných metod, jako jsou pouhé informace, zastrasování nebo moralizování. (Miovský a kol., 2015, s. 59).

O dětech na základních školách mluvíme jako o sněhových vločkách¹², popisujeme jejich problémy a chceme po nich, aby mluvily o tom, co cítí a prožívají. Ale je potřeba pracovat i s tím, jak tomu předcházet. Je tedy potřeba dětem naslouchat a již v základu přizpůsobovat preventivní aktivity k tomu, abychom předcházeli těmto problémům. Hovoříme o generaci Alfa, současné generaci dětí, které se začaly rodit v roce 2010. Jsou to děti mileniálů a často mladší sourozenci generace Z. Až se všichni narodí (2025), bude jich více než 2 miliardy – největší generace v historii světa. I když jsou v současnosti nejmladší generací, mají vliv na značku a kupní sílu přesahující jejich roky. Utvářejí prostředí sociálních médií, ovlivňují populární kulturu a ovlivňují spotřebitele. Je důležité porozumět rysům generace Alfa, protože představují budoucnost a poskytují optiku, kterou se lze dívat na příští desetiletí a dále. Generace Alfa jsou v současné době naši žáci základních škol. Pokud organizace chtějí za deset let nejen existovat, ale také reagovat na aktuální problémy a potřeby, pak je nezbytné porozumět generaci Alfa a budoucnosti, ve které se budou formovat a do které budou přispívat. Generace Alfa je začátkem něčeho nového (Understanding Generation Alpha, 2020, s. 3 – 7).

O generaci Alfa můžeme docela dobře získávat informace tím, že analyzujeme demografické údaje, které je obklopují, což poskytuje určité předpovědi: věk rodičů (starší), kulturní mix (různorodější), socioekonomie (o něco bohatší), velikost rodiny (menší), průměrná délka života (delší).

¹² Generace sněhových vloček je označení používané pro lidi narozené přibližně v letech 1995 až 2010 a dále. Toto označení je převážně označováno novináři, ale v současné době ho začínají používat i odborníci. Toto označení popisuje tuto generaci jako jedince s výraznou citlivostí, emocionální nestabilitou, zaměřené na sebe samé a zároveň přesvědčené o své výjimečnosti.

Pak je tu výzkum jejich rodičů, mileniálů (neboli generace Y), který nám dává představu o tom, jak budou vychováni; častěji se stěhují a mění kariéry, materiálně vybavené, technologicky zajišťované a outsourcingové aspekty rodičovství, jako je péče o děti. Konečně je zde analýza samotné generace Alfa v letech jejich formování a z toho se také můžeme hodně naučit; hraní založené na aplikacích, delší čas u obrazovky, kratší rozsahy pozornosti a digitální gramotnost, ale menší sociální formace. Sociální média jsou nedílnou součástí rozvoje identity. Mnoho dětí se aktivně účastní webů, nahrává svá vlastní videa na YouTube a spojuje se s přáteli na sociálních sítích. Velké množství webových stránek je zaměřeno konkrétně na tuto demografickou skupinu. Tweens¹³ mohou vytvářet virtuální mazlíčky, o které se starají, a komunikovat online s ostatními lidmi jejich věku. Relativně nový svět „tweendom“ je důkazem „vyrůstání“ (vyrůstání rychleji a v mladším věku) dnešních nastupujících generací. Tito mladí lidé mají přístup k více technologiím, informacím a vnějším vlivům než kterákoli generace před nimi (Understanding Generation Alpha, 2020, s. 3–7).

V České republice je nedostatek výzkumů, které by poskytovaly konkrétní data potvrzující spojitost mezi změnami v chování vůči užívání návykových látek a určitými preventivními intervencemi. Zdůrazňuje se potřeba dlouhodobých výzkumů hodnotících efektivitu primárních preventivních programů a monitorujících chování dětí a adolescentů v souvislosti s drogami. Programy primární prevence zaměřující se výhradně na rozšiřování znalostí žáků o rizicích užívání drog nejsou dostatečně efektivní. Evropská společnost pro preventivní výzkum (EUSPR) kriticky hodnotí jako neefektivní jak informačně založené preventivní programy, neboť pouhé povědomí o škodlivých účincích návykových látek nemá preventivní účinek, tak represivní přístupy, které mladé lidi od užívání drog nedokáží odradit. Navíc tato generace, jak bylo již v předchozích kapitolách zmíněno. Tyto informace již má, a to právě ze sociálních sítí a obecně internetu (EUSPR, 2017, s. 5-6).

¹³ Tweens - děti ve věku 8 až 12 let, kteří jsou „mezi“ dětstvím a dospíváním.

3.4.1 Centrum primární prevence Drop In, o.p.s.

Jednou z těchto protidrogových preventivních organizací je i Centrum primární prevence Drop In, o.p.s. Posláním tohoto centra je zvýšení informovanosti a získání dovedností k rozpoznání rizik nejen v oblasti užívání návykových látek, ale i u dalších sociálně patologických jevů, u žáků, studentů a široké veřejnosti. „Hlavním cílem je zvýšení dostupnosti všeobecné primární prevence pro cílovou skupinu žáků ZŠ s důrazem na specifickou primární prevenci v oblasti závislostního chování (adiktologie). Program se zaměřuje nejen na zvýšení informovanosti o závislostech a jejich důsledcích interaktivní a inovativní formou, ale také na upevnění protidrogových postojů i prostřednictvím získání potřebných sociálních kompetencí. Využíváme pozitivní metody, formy dramatické výchovy, interaktivních programů. Programy jsou komplexně koncipovány pro zvýšení efektivnosti a pozitivního dopadu na cílovou skupinu. (Drop In, o.p.s., 2024)

Centrum zachytilo v předchozích letech zvýšené užívání návykových látek a reagovalo právě na tyto podněty tím, že zahájilo tvorbu programů prevence zaměřených na tuto problematiku. Nejprve pečlivě analyzovalo současnou situaci a identifikovalo specifické potřeby a rizika spojená s užíváním kratomu a HHC mezi žáky na základních, ale i středních školách. Pro zajištění odborného základu konzultovalo s odborníky v oblasti závislostí a duševního zdraví mládeže, jak takový program vytvořit a následně vytvořilo programy prevence s jasně stanovenými cíli. Tyto programy jsou zaměřeny na informovanost, prevenci užívání kratomu a dalších látek, posílení rezilience mladých lidí a zlepšení jejich duševního zdraví. Záměrem bylo a je poskytnout ucelený a efektivní preventivní přístup, který bude relevantní a přínosný. Celkově toto centrum směřuje k vytvoření komplexního prostředí, kde budou mladí lidé lépe informováni a podporováni v otázkách závislostí a duševního zdraví. Programy prevence jsou navrženy tak, aby se staly užitečným nástrojem v boji proti dezinformacím, které žáci získávají ze sociálních sítí, internetu, ale i šíří mezi sebou. (Drop In, o.p.s., 2024)

V této oblasti se Centrum nevěnuje pouze žákům, ale i veřejnosti, konkrétně učitelům a rodičům. Proto nabízí seminář na téma: Nové návykové látky u mladistvých. Přednáška je sestavená s důrazem na rizika spojená s užíváním nikotinových sáčků, elektronických cigaret, kratomu, a dalších podobných látek, které jsou v současné době velmi aktuální.

Cílem je zvýšit povědomí a informovanost o těchto látkách a jejich negativním vlivu na zdraví mladých lidí. (Drop In, o.p.s., 2024)

Nové návykové látky jsou často těžko identifikovatelné a mohou mít značné zdravotní, sociální a psychologické dopady na jednotlivce, zejména na mladé jedince ve školním věku. Pedagogové potřebující získat aktuální informace a dovednosti k rozpoznání těchto látek, pochopení rizik, která s sebou nesou, a předání této důležité znalosti svým žákům. Rodiče jsou klíčovými partnery v prevenci užívání návykových látek. Poptávka po proškolení rodičů v této oblasti vychází z jejich oprávněného zájmu chránit své děti a poskytnout jim nezbytné informace pro bezpečné rozhodování. Centrum primární prevence reaguje na danou situaci nabídkou školení pro pedagogy a rodiče. Jeho cílem je poskytnout aktuální, relevantní a srozumitelné informace o nových návykových látkách, a tím podpořit prevenci a ochranu mladých lidí před negativními dopady užívání těchto látek. (Drop In, o.p.s., 2024)

Centrum se nevěnuje pouze preventivní činnosti na základních a středních školách, ale i komunitní práci. Centrum pracuje se sociálně znevýhodněnými dětmi, má pravidelná doučování, volnočasové aktivity, přípravy a skupiny pro děti a mládež. Samozřejmě se věnuje i dětem s odlišným mateřským jazykem. Centrum pracuje mezioborově a snaží se pomoci dětem, ale i celým rodinám.

3.5 Sekce primárních prevencí APAS

Sekce primární prevencí patří pod Asociace poskytovatelů adiktologických služeb. Tato asociace byla zřízena jakožto nepolitická, nevládní a dobrovolná organizace s téměř 30 lety zkušeností, založená v roce 1995. APAS je organizace, která aktuálně sdružuje 35 dalších organizací, které se v České republice zaměřují na prevenci a léčbu závislostí. Sdružuje odborníky z různých oblastí souvisejících se závislostmi, kteří se specializují na oblasti prevence, ambulantní a následné péče, substituční léčby, terapeutické komunity, služby harm reduction, adiktologické služby ve vězení a problematiku duálních diagnóz. Cílem sekce je prostřednictvím sdílení znalostí a zkušeností zlepšovat efektivitu prevence a léčby závislostí v celé České republice. Sekce primárních prevencí byla zřízena za cílem sdílení zkušeností a osvědčených postupů v oblasti prevence rizikového chování. Sekce pořádá pravidelná setkání 2–3× ročně, která se konají u jednotlivých členů a slouží k vzájemnému seznamování a výměně informací. Setkání jsou otevřena jak pro členy APAS, tak i pro nečleny z řad odborníků na primární prevenci.

Cílem sekce je podpora a rozvoj kvalitní primární prevence v České republice. Také výměna zkušeností a osvědčených postupů mezi poskytovateli preventivních programů. Rovněž podpora vzájemné spolupráce a networkingu, zvyšování povědomí o problematice rizikového chování a prevence, advokace za systémové změny v oblasti prevence. Aktivity „*Sekce primární prevence APAS*“:

- *Pořádání setkání a workshopů*
- *Vydávání informačních materiálů*
- *Poskytování konzultací a poradenství*
- *Spolupráce s médii a veřejností*
- *Zapojování se do grantových programů a projektů (Asociace, 2024)“ (Asociace, 2024).*

Výsledky diplomové práce budou využity v této sekci, která se zaměřuje na programy primární prevence v České republice. Tyto výsledky představují jeden z možných ukazatelů a nástrojů, které ukazují, že je třeba pracovat s danou cílovou skupinou odlišným způsobem a zaměřit se na jiné priority.

4. Prevence v rámci komunity

Poslední kapitolou této diplomové práce je prevence v rámci komunity. Obecně je prevence komplexní proces, který vyžaduje zapojení celé komunity – škol, ale i různých institucí, rodiny, atp. Celá tato práce je zaměřena právě na lepší poznání této generace. Je potřeba tuto generaci pochopit a pracovat s ní v rámci již zmiňované komunity. Změna přístupů, jak v rodinách, tak i ve vzdělávacích institucích, atp, je neodkladná. Jiná generace, jiné potřeby. Cílem této kapitoly je zdůraznit důležitost spolupráce mezi rodinou, komunitou a dalšími zainteresovanými stranami při vytváření efektivních preventivních strategií a programů. Podpora a aktivní účast komunity jsou klíčové pro úspěch prevence a pro vytvoření bezpečnějšího a zdravějšího prostředí pro všechny její členy.

Pojem „komunita“ pochází z latinského slova „communitas“ a označuje lidské společenství, jehož členové jsou propojeni určitou spřízněností a vzájemnou spoluprací. Tento termín má širokou škálu významů a může být použit v různých kontextech. Komunita je charakterizována několika základními prvky, jako jsou hranice – geografické, společné zájmy, struktura, komunitní práce a komunitní péče. Celkově komunita vytváří prostředí, kde lidé mohou spolupracovat, sdílet zkušenosti a podporovat se navzájem v dosahování společných cílů. Historii komunitní práce v našich podmínkách je obtížné jednoznačně popsat. Zájmové spolky, které vznikaly na přelomu 19. a 20. století, nebyly primárně zaměřeny na iniciování sociálních změn v komunitě. Vývoj komunitní práce byl přerušen dvěma světovými válkami, které měly zásadní dopad na společenské struktury. Po roce 1989, po pádu totalitního režimu, začala obnova a vznik komunitních organizací, ale tento proces probíhal velmi pomalu. Až v polovině 90. let, za významné zahraniční finanční podpory, začaly vznikat zastřešující organizace pro komunitní rozvoj, které poskytovaly podporu a koordinaci těmto aktivitám. Po roce 2000 se do oblasti komunitní práce zapojila veřejná správa, která zahájila proces komunitního plánování sociálních služeb. Tímto krokem začala veřejná správa aktivně podporovat komunitní rozvoj a zapojení občanů do plánování a poskytování sociálních služeb, což přispělo k dalšímu rozvoji komunitní práce v našich podmínkách (Prevence rizikového chování ve školství, 2015, s. 24–28).

Komunitní prevence je komplexní přístup k řešení sociálních problémů, který se zaměřuje na posilování komunity jako celku. V praxi to znamená zapojení široké škály aktérů, od jednotlivců a rodin přes místní organizace a instituce až

po státní správu, do společného úsilí o předcházení vzniku negativních jevů, jako je kriminalita, drogová závislost, zanedbávání dětí a další. Aby bylo možné dosáhnout skutečného dopadu v oblasti prevence, je nezbytné, aby klíčové zainteresované strany, tedy ti, kteří investují do komunitních projektů, přikládaly vysokou hodnotu přístupům založeným na výzkumu. Zvyšování pravděpodobnosti, že výzkumem podložené preventivní intervence budou skutečně prospěšné pro cílové publikum, je jedním z hlavních důvodů pro zavedení efektivních implementačních systémů v komunitách. Dalším důvodem je, že tyto intervence umožňují zavést různorodou, komplexní a integrovanou prevenci a služby časně léčby, které jsou dostupné širokému spektru populací, rizikovým skupinám a jednotlivcům jevů (Evropské kurikulum prevence, 2021, s. 34).

„Komunita jako místo, v němž lze vytvářet a implementovat efektivní systémy prevence. Většina odborníků na prevenci pracuje na různých úrovních komunity. Ta může zahrnovat širší společnost vztahující se k makroprostředí, například regionální selektivní intervence cílící na osoby s přistěhovaleckým původem, i mnoho různých mikroprostředí, jakými jsou například mládežnické organizace a sportovní kluby.“ (Životní styl současné české rodiny, 2015, s. 142). Idea prevence v komunitě zdůrazňuje, že prevence užívání návykových látek může být účinná a smysluplná pouze za předpokladu aktivní účasti členů komunity a místních skupin při řešení tohoto problému. Úspěšný komunitní projekt zaměřený na preventivní aktivity musí zahrnovat všechny složky prevence, tedy primární (specifickou i nespecifickou), sekundární a terciární prevenci. Klíčovým ukazatelem efektivity projektu je míra, do jaké se využívá potenciál místních obyvatel a jejich aktivní zapojení při řešení problému. V našich podmínkách je však hlavní překážkou naplnění cílů prevence v komunitě nedostatek komunitního vědomí a zkušeností na straně nestátních a státních organizací, a také místní a státní správy, která hraje nezastupitelnou roli v tomto procesu. I když se uvádí, že tento stav se začíná zlepšovat, a to i díky sociálním službám, mezi které samozřejmě patří i prevence nežádoucích jevů (Prevence rizikového chování ve školství, 2015, s. 97).

4.1 Role rodiny a komunity v primární prevenci

Jak už bylo zmíněno, prevence se obecně netýká pouze školek, škol a institucí, ale i samotného rodinného systému. Rodinný systém prochází v moderní době dynamickým vývojem, který je spojen s významnými změnami. Rodina hraje klíčovou roli v životě každého jedince. Má zásadní vliv na jeho formování a rozvoj. V kontextu prevence závislostí má rodina nenahraditelnou úlohu v primární prevenci, a to hned z několika důvodů, které úzce souvisejí s tématy v předchozích kapitolách. Je třeba dítěti věnovat pozornost, naslouchat jeho problémům, nechat dítě projevovat jeho vlastní názory, budovat jeho sebevědomí. Samozřejmě poukázat na příklad vyváženého životního stylu, motivovat ho ke koníčkům – sportu, atp. V neposlední řadě hovořit otevřeně a informovat o závislosti v oblasti návykových látek, a to ať látkových, či v současné době nelátkových. Věk, kterým se tato práce zabývá, je z vývojového hlediska tzv. starší školní věk 12–15 let. Ideální prevence v tomto věku se zaměřuje na rozvoj sociálních dovedností prostřednictvím interaktivních programů, které pomáhají dětem zvládat sociální tlak. Tyto programy se soustředí na rozvoj asertivního chování, zlepšení komunikace, nenásilné řešení konfliktů, nácvik odmítání návykových látek, zvládání stresu a tvorbu postojů na základě objektivních informací. Programy určené pro tuto věkovou skupinu spadají do oblasti specifické primární prevence. Tedy ideální výchovný styl je vřelý, diskutující, otevřený a pevný v postojích k návykovým látkám (Vývojová psychologie pro sociální práci, 2013, s. 34–36).

Důležitá je v tomto ohledu informovanost samotných rodičů o návykových látkách. Na toto téma lze narazit již v televizi, ale také na zmiňovaných sociálních sítích. Mladší děti, předškoláci, se často ptají na různé věci, a rodiče by jim měli být schopni odpovědět správně a přiměřeně jejich věku. V tomto věku narážíme spíše na téma, nic si od nikoho neber, nešahej na stříkačky na zemi, atp. Rodiče by jim v tomto ohledu měli umět vysvětlit, jak se v dané situaci zachovat. Se staršími dětmi je potřeba mít již podrobnější informace. Daná informovanost rovněž hraje roli v důvěryhodnosti. Konkrétně to znamená, pokud jako rodič nemám povědomí o tom, co jsou látky zač a reaguji pouze tím, že řeknu, že jsou špatné, není to relevantní argument pro dítě, které má internet a vše si může doplnit. Základem je, aby děti uměly mezi těmito informacemi najít tu správnou. Obsahu na sociálních sítích a internetu je nepřeberné množství, ale mnoho z toho jsou dezinformace. Je vždy lepší, když dítě získá tyto

informace od rodičů než od spolužáka, který může mít neúplné nebo zkreslené informace (Základy klinické adiktologie, 2008, s. 178).

Obecně lze říci, že se dlouhodobě hovoří o podfinancování tohoto celého preventivního spektra. Na preventivní programy jde celkem 4 % z dvou a půl miliard, které jsou určeny státem na náklady k řešení drog. V ČR chybí prevence na komunitní úrovni, například prevence zaměřená i na dospělé jednotlivce, na rodiny, atp. (Česko na drogách, 2024)

4.2 Komunitní angažovanost

Předchozí kapitola již naznačila, jak důležitá je rodina v utváření základů, norem a hodnot u dítěte. Je ale důležité rovněž zdůraznit roli komunity, okolí, dítěte. Silná komunita v okolí dítěte, která poskytuje podporu a zdroje, může pomoci při předcházení závislostí. Komunitní programy prevence se zaměřují na různé oblasti a zahrnují širokou škálu aktivit. Jde zejména o již zmiňované vzdělávání rodičů a pedagogů nebo dostatečné vzdělávání rodičů v oblasti rizik závislostí na látkách. Také forma komunikace a přizpůsobení věku dítěte je důležitá a komunitní programy v ní hrají velkou roli. Pomáhají vyzdvihnout důležitost rodičovského vzoru a konzistentního přístupu k výchově, seznamují s varovnými signály u dětí ohrožených závislostmi. Rovněž najdeme programy pro děti, jejichž hlavní náplní je poskytování adekvátních informací o návykových látkách. V době internetu mají děti velké podvědomí a mohou nalézt dostatek informací, je tedy potřeba, aby programy prevencí a intervencí uměly s těmito informacemi zacházet a adekvátně je dětem předávat. Zaměřují se např. na rozvíjení kritického myšlení u dětí, nácviky řešení problémů, odolnosti vůči tlaku vrstevníků a efektivní komunikaci, podporu zdravých životních návyků. V neposlední řadě také na práci s duševním zdravím – jak se vypořádat se stresem a negativními emocemi. Cílem je v tomto ohledu nabídnout alternativy, které budou dostupné (Životní styl současné české rodiny, 2015, s. 142).

Obecně lze konstatovat, že komunitní angažovanost hraje klíčovou roli v primární prevenci závislostí. Silná a soudržná komunita může rodinám a mladým lidem poskytovat podporu a zdroje, které jim pomohou předcházet závislostem a žít zdravý a spokojený život. Avšak neexistuje univerzální přístup, který lze použít jako prevenci závislostí. Co funguje v jedné rodině či komunitě, ve druhé fungovat nemusí. Rozhodně je to ale jeden z nástrojů, jak tomu předcházet. Tématu hranic u cílové skupiny se věnuje například organizace

Locika, která přesně popisuje (Locika, 2024) výše uvedené: „Upravte a pozměňte pravidla a hranice vzhledem k věku dítěte. Popište dětem, jaké chování od nich očekáváte a proč. Buďte otevření k jejich otázkám a naslouchejte jejich názorům. Pokud dítě pravidlo poruší či překročí hranici, společně se o tom pobavte. Dejte dítěti možnost porušení pravidel napravit. Odsudte jeho chování a nikoliv dítě samotné. Dejte dítěti příležitost, aby ukázalo, že mu můžete důvěřovat. Pokud to jde, vyhněte se kritice a naopak hledejte věci, za které ho můžete ocenit. Buďte otevření kompromisům, diskuzi a domluvě. Čím je dítě starší, tím více je to potřeba. Snažte se vyhnout malicherným hádkám, které stejně nemají vítěze. Neinvestujte zbytečné úsilí do toho mít poslední slovo.“ Je důležité, aby se komunity aktivně zapojily do procesu plánování a implementace programů prevence závislostí, a aby zohlednily specifické potřeby a zdroje své komunity. Důležitá je spolupráce výše zmíněných – rodiny, komunity, školy, atp. Spoluprací na všech úrovních můžeme vytvořit zdravější a odolnější komunity, ve kterých se mladí lidé cítí v bezpečí a podporováni (Životní styl současné české rodiny, 2015, s. 142).

Praktická část

5. Metodologie výzkumu

Téma diplomové práce: „Pohled generace Alfa na nové návykové látky“ je zvoleno s ohledem na aktuálnost problematiky užívání návykových látek u mladé generace a s cílem přispět k pochopení specifického vnímání generace Alfa k těmto látkám. V posledních letech se v kontextu narůstajícího počtu dětí a adolescentů experimentujících s novými psychoaktivními látkami (NPAL) otevírá důležitá diskuse o duševním zdraví a prevenci. Tento výzkum se zaměřuje primárně na vnímání NPAL generací Alfa a nebude se zabývat aspekty duševního zdraví, ale je potřeba tento fakt zmínit.

Generace Alfa, narozená po roce 2010, se odlišuje od předchozích generací v mnoha ohledech, včetně přístupu k informacím a vnímání rizik. Zatímco programy primární prevence tradičně informují o rizicích užívání drog, zejména těch tvrdých, nová generace vyrůstá v prostředí s čím dál snadnější dostupností NPAL a s bohatým informačním tokem na sociálních sítích.

Vzhledem k nedostatku relevantních výzkumů zaměřených na specifické potřeby a vnímání NPAL u generace Alfa si tato práce klade za cíl prozkoumat vnímání této věkové skupiny v dané oblasti. Volba této cílové skupiny je klíčová s ohledem na dynamický vývoj technologií a společenských trendů, které ovlivňují šíření a vnímání návykových látek.

Výsledky této diplomové práce budou sloužit jako podklad pro Sekci primárních prevencí k tvorbě efektivních preventivních programů zaměřených na specifické potřeby generace Alfa. Celkově tato práce usiluje o posílení ochrany a podpory zdraví mladé generace v kontextu proměnlivé společnosti.

Pro dosažení výše uvedených cílů byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu, konkrétně technika focus group – ohnisková skupina. Tato metoda umožňuje hloubkové porozumění vnímání a postojů respondentů a umožňuje jim sdílet své zkušenosti a názory v otevřené diskusi (Buchtová a kol., 2020, s. 6 – 8).

5.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Tato otázka slouží jako vodítko pro celou metodologii výzkumu a určuje směr sběru dat, analýzy a interpretace výsledků.

Hlavní výzkumná otázka:

Jak vnímá generace Alfa nové návykové látky?

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jaké informační zdroje pomáhají generaci Alfa k povědomí o nových návykových látkách?
2. Jaké mýty a stereotypy o nových návykových látkách v generaci Alfa kolují?
3. Jaká preventivní opatření by jim pomohla se vyhnout jejich zneužívání?

5.2 Konceptualizace

Generace Alfa – generace narozená po roce 2010, je to první generace, která se narodila do světa plně propojeného s internetem a technologiemi, mezi jejich klíčové charakteristiky patří digitální závislost (McCrindle, 2019).

Nové návykové látky – nové návykové látky (NPAL) jsou dle definice Národního ústavu pro duševní „*zdraví psychoaktivní látky, které se v posledních letech objevily na trhu a o kterých nejsou dostatečné poznatky o jejich účincích a rizicích na lidské zdraví*“ (NUDZ, 2024).

Vnímání – vnímání u 14-15letých je dle výzkumu Centra preventivní výchovy Univerzity Palackého komplexní proces zahrnující smyslové vnímání, kognitivní zpracování a emoční prožívání (CVP UP, 2023).

Programy primární prevence – programy primární prevence dle definice Národního ústavu pro duševní zdraví „*zahrnují aktivity zaměřené na předcházení vzniku a šíření duševních poruch a závislostí v populaci*“ (NUDZ, 2024).

5.3 Metodologie (přístup, volba respondentů a etické aspekty)

V tomto výzkumu je použita metoda focus group – ohnisková skupina, která je skupinově orientovaným kvalitativním výzkumem. Tento typ výzkumu se nejčastěji využívá k získání detailního pohledu na faktory, které ovlivňují rozhodování respondentů. Pro tento výzkum, který je zaměřený na pohled generace Alfa na nové návykové látky, byli respondenti pozváni ke skupinové diskuzi, kde byli pod vedením moderátora dotazováni na předem připravená témata. Cílem bylo zkoumat názory a vnímání cílové skupiny. Tato metoda je vhodná pro zkoumání nových a dosud neprobádaných oblastí, plánování evaluací a analýzu potřeb. Cílové skupině jsou pokládány otevřené otázky, aby se z odpovědí daly identifikovat pro ně důležitá témata nebo zjistit názory

a postoje k určitému fenoménu. Například lze získat informace umožňující pochopení, jak děti v určitém věku uvažují o návykových látkách, co si myslí o uživatelích a jak popisují následky užívání (Adiktologie, 2019).

Focus group je specifická forma skupinového rozhovoru, kdy hlavní rozdíl mezi focus group a tradičním skupinovým rozhovorem spočívá v interakci mezi respondenty. Při běžném skupinovém rozhovoru odpovídají účastníci jednotlivě a postupně, zatímco ve focus group je interakce mezi účastníky intenzivnější, což vede k vzájemnému ovlivňování jejich odpovědí. Tento přístup umožňuje získat hlubší pohled na vnímání generace Alfa vůči novým návykovým látkám (Adiktologie, 2019).

Základní rozdělení ohniskových skupin popisuje Miovský ve svém článku (Miovský, 2006). Rozděluje je na nestrukturované ohniskové skupiny, polostrukturované ohniskové skupiny a strukturované ohniskové skupiny. Nestrukturovaná ohnisková skupina nemá předem stanovenou pevnou strukturu. Hlavní důraz je kladen na skupinovou dynamiku. Výhodami je, že umožňuje sledovat interakce mezi účastníky a jejich přirozené reakce; nevyžaduje intenzivní přípravu moderátora. Nevýhodou jsou různorodé skupiny, které mohou přinést velmi odlišná data na stejná témata; vysoké nároky na pozorovací schopnosti a citlivost moderátora. Polostrukturovaná ohnisková skupina má pevnější strukturu, například připravené okruhy otázek, které však nejsou závazné pro moderátora. Výhodou je, že moderátor může udržovat základní úroveň diskuse a zároveň poskytovat prostor pro vyjádření účastníků. Nevýhodou je, že vyžaduje přípravu moderátora; může být příliš strukturovaná nebo naopak nedostatečně strukturovaná. U strukturovaných ohniskových skupin jsou jasná témata a jejich pořadí, které je předem pevně stanoveno. Vyžaduje standardizované prostředí, například stejnou místnost pro všechny skupiny. Výhodou je, že data jsou díky stejné struktuře dobře srovnatelná a snadno zpracovatelná; získaná data jsou komplexnější a konzistentnější. Nevýhodou je určitá omezenost témat, menší prostor pro interakci a dynamiku skupiny; nutná příprava moderátora (Adiktologie, 2019).

Rovněž má své výhody a nevýhody. Výhodami focus group je například možnost získat hluboké a detailní informace o vnímání respondentů, sledování dynamiky skupinové diskuse a interakce mezi respondenty, flexibilní reakce na neočekávané informace a témata. Nevýhodami focus group jsou nízká statistická reprezentativnost, vliv moderátora na výsledky a vyšší náročnost na organizaci a provedení (Adiktologie, 2019).

5.3.1 Příprava na focus group

Pro tuto focus group byla zvolena technika polostrukturované ohniskové skupiny a bylo vybráno celkem 9 respondentů ve věku 13 a 14 let z různých základních škol. Genderové rozdělení bylo 5 dívek a 4 chlapci. Výběr těchto respondentů byl proveden tak, aby zahrnoval rozmanité skupiny studentů s různými zájmy a zkušenostmi, což umožnilo získat širší perspektivu na probíraná témata. Místo konání focus group bylo specificky zvoleno kvůli jeho známému a bezpečnému prostředí – jednalo se o centrum, kam respondenti pravidelně docházejí na doučování. Toto známé prostředí přispělo k jejich pohodlí a ochotě se otevřeně zapojit do diskuze.

Schůzka byla naplánována v odpoledních hodinách, což umožnilo respondentům zúčastnit se po skončení školních povinností a před večerními aktivitami. Tato volba času byla strategická, aby se zajistila maximální účast a soustředění studentů.

Moderátor je autorem této celé diplomové práce. Moderátora skupiny respondenti velmi dobře znají z předchozích setkání a aktivit, což značně přispělo k vytvoření důvěryhodného a otevřeného prostředí. Díky tomuto vztahu se respondenti cítili pohodlně, což usnadnilo hladký průběh diskuze. Moderátor si s respondenty běžně tyká a významně to přispělo k neformální a přátelské atmosféře během celé schůzky. Tento přístup pomohl odstranit případné bariéry mezi moderátorem a respondenty, což vedlo k autentičtějším a upřímnějším odpovědím.

5.3.2 Realizace focus group

Při příchodu se respondenti posadili na připravené židle, které byly v kruhu. Uprostřed tohoto kruhu byl stůl s diktafonem. Zahájení ohniskové skupiny proběhlo představením moderátora a jeho role, seznámením se s cílem setkání a stanovením základních pravidel: Vždy mluví pouze jedna osoba; žádné vedlejší rozhovory mezi účastníky; aktivní zapojení všech přítomných; nikdo nemá dominantní roli; každý má právo říci svůj názor; každý má právo se vyjádřit k názoru jiného, ale nesmí jej odsuzovat či dehonestovat; každý má právo odmítnout odpověď, pokud je mu nepříjemná, a nemůže být nucen odpovědět; každý má právo zastavit svoji odpověď, nechce-li pokračovat; každý má právo ukončit svoji účast ve skupině, pokud je to nutné; informace získané během setkání jsou důvěrné a slouží pouze výzkumným účelům; účastníci se

oslovují jménem a nepoužívají urážlivé výrazy; účastníci si mezi sebou tykají; záznamy a další údaje jsou chráněny a používají se výhradně pro výzkumné účely.

Po odsouhlasení těchto pravidel a souhlasu k nahrávání celého rozhovoru započala diskuse. Diskuse začínala pozvolna, aby se účastníci cítili pohodlně. Moderátor směřoval celou skupinu k hlavnímu tématu. Diskuse postupovala od obecných otázek ke konkrétním a byla autentická a přirozená. Moderátor postupně vtahoval všechny účastníky do diskuse, dbal na konzistentnost a nezáujatost. Moderátor efektivně řídil čas a informoval účastníky o tom, kolik času zbývá. V závěrečné fázi se již nezačínala nová témata. Účastníkům byl poskytnut čas na vyjádření k čemukoli, co nestihli během diskuse, bez zahajování nových témat. Krátké kolečko zpětné vazby umožňovalo moderátorovi rovněž získat názory na průběh celé diskuse.

Celý rozhovor byl veden v přátelském a uvolněném duchu, což podporovalo aktivní zapojení všech zúčastněných a umožnilo hlubší vhled do jejich názorů a zkušeností. Tato dynamika byla klíčová pro úspěšné dosažení cílů focus group a získání hodnotných poznatků. Na otázky odpovídali účastníci jasně a v kompletních větách, čímž projevíli schopnost formulovat své myšlenky srozumitelně a přesně. Během celé diskuse se vzájemně nepřerušovali, a přispívali tak k plynulosti a organizovanosti rozhovoru. Dodržovali všechna stanovená pravidla, což svědčilo o jejich respektu k moderátorovi i k ostatním účastníkům skupiny.

Každý respondent mluvil sám za sebe. To umožnilo získat individuální perspektivy a názory. Nicméně, několikrát během diskuse došlo k dosažení konsenzu – ukázalo se, že respondenti sdílejí společné názory na některé otázky. Navíc se občas navzájem doplňovali, čímž přispěli k obohacení diskuse a nabídli hlubší vhled do probíraných témat. Tento přístup maximalizoval potenciál focus group a potvrdil správnost výběru metody také coby efektivní metody sběru dat.

Na rozhovory bylo vyhrazeno celkem 120 minut. To poskytlo dostatečný časový prostor pro detailní prozkoumání všech relevantních otázek a témat. Tento časový rámec byl pečlivě naplánován a organizován tak, aby se veškeré důležité body stihly probrat beze spěchu. Výzkum se podařilo dokončit přesně ve stanoveném čase díky efektivnímu řízení času a dobře strukturované diskuzi.

5.4 Etická hlediska a limity výzkumu

Na začátku rozhovoru byli respondenti pečlivě informováni o účelu tohoto výzkumu. To zahrnovalo i vysvětlení, že rozhovory budou nahrávány na diktafon v telefonu. Moderátorka se ujistila, že respondenti s nahráváním souhlasí, a podrobně vysvětlila, jak bude s nahrávkou nakládáno. Bylo zdůrazněno, že nahrávka bude použita výhradně pro výzkumné a studijní účely. Bylo také jasně uvedeno, že po ukončení výzkumu bude nahrávka bezpečně smazána, aby byla zajištěna ochrana soukromí respondentů.

Dále byli respondenti seznámeni s průběhem celého setkání. Seznámení zahrnovalo informace o přibližném počtu otázek, které budou položeny. Bylo také sděleno, že pokud nebudou chtít odpovědět na nějakou z otázek, mají plné právo to odmítnout bez jakýchkoli negativních následků. Moderátorka také zdůraznila, že respondenti mají možnost kdykoliv rozhovor ukončit, pokud se budou cítit nepohodlně nebo budou mít jiné důvody. Jak je již zmíněno výše, celý proces byl uzpůsoben tomu, aby se respondenti cítili co nejpohodlněji a mohli odpovídat otevřeně a upřímně. Tento přístup měl za cíl vytvořit bezpečné a důvěryhodné prostředí, které by podpořilo respondentovu ochotu sdílet své názory a zkušenosti. Tento postup nejenže chránil identitu respondentů, ale také posílil etickou stránku výzkumu, což je klíčové pro získání kvalitních a spolehlivých dat.

Jedním z limitů tohoto výzkumu je například velikost vzorku. Devět respondentů nemusí reprezentovat celou generaci Alfa. Rovněž specifický výběr respondentů nezahrnuje všechny relevantní zkušenosti a postoje. Další z limitů může být samotná metoda výzkumu, a to focus group, která může ovlivnit individuální odpovědi a vést ke „kolektivnímu myšlení“. Dalším limitem může být vliv moderátora na odpovědi respondentů a také krátká doba trvání focus group, která nemusí stačit na prozkoumání všech aspektů vnímání NPAL. I přesto lze říci, že daný výzkum může poskytnout cenný pohled na vnímání této generace.

5.5 Interpretace

Tato kapitola se zaměřuje na podrobnou analýzu a interpretaci dat získaných prostřednictvím focus group – ohniskové skupiny. Focus group představuje efektivní nástroj pro sběr kvalitativních dat, díky čemuž je možné získat hlubší vhled do zkoumané problematiky. Cílem je odpovědět na předem stanovené výzkumné otázky, které jsou klíčové pro pochopení vnímání a zkušeností

generace Alfa s novými návykovými látkami. Proces analýzy začal transkripční nahrávkou, při které byly všechny nahrávky z focus group pečlivě přepsány do textové podoby. Byla použita polostrukturovaná ohnisková skupina. Tento krok je zásadní pro následnou analýzu, jelikož umožňuje detailní prozkoumání každého výroku a jeho kontextu.

Při položení jedné z prvních otázek, a to vnímání pojmu nové návykové látky a jaké látky by zde zařadili, respondenti uvádějí převážně:

<i>„To je těžký hned to říct.</i>	<i>Tvrdé drogy.</i>
<i>Perník.</i>	<i>Kokain.</i>
<i>HHC.</i>	<i>Alkohol.</i>
<i>Jo cigára.</i>	<i>Cukr.</i>
<i>Snus.</i>	<i>Káva.</i>
<i>Nikotinové sáčky.</i>	<i>Kofein.</i>
<i>Kanabis.</i>	<i>Nikotin.</i>
<i>Vapíky.</i>	<i>Zelený čaj.</i>
<i>Elektrické cigarety.</i>	<i>Nealko pivo.</i>
<i>Cigarety.</i>	<i>Energetické nápoj.</i>
<i>Kratom.</i>	

Respondenti vnímají pojem „nové návykové látky“ poměrně široce a zahrnují do něj jak nelegální drogy (např. marihuana, kokain), tak legální látky, které vnímají jako problematické (např. cigarety, alkohol, energetické nápoje). Zdá se, že respondenti si nejsou plně vědomi komplexity problematiky návykových látek a nerozlišují jasně mezi nelegálními a legálními látkami, ani mezi látkami s vysokým a nízkým závislostním potenciálem. To může vést k podceňování rizik spojených s užíváním některých legálních látek. Rovněž lze říci, že většina respondentů zná konkrétní příklady nových návykových látek, jako jsou elektronické cigarety, nikotinové sáčky a kratom.

Další otázka byla na vnímání a odlišnosti těchto látek od jiných látek. Respondentka uvádí, že vnímá nové návykové látky jako problematické a srovnává je s tradičními drogami. Zdá se, že si uvědomuje jejich dostupnost a snadné šíření, a to i mezi mladými lidmi.

„Tak, většina z nich jsou třeba legální, i když mají účinky. Třeba kofein, kofein najdeš všude v obchodě, ale kokain asi neuvidíš. Někde v poličce v Albertu.“

„Třeba na náměstí s masem jsem našel 4 obchody s kanabisem. Je to prostě dostupný.“

„Taky bych chtěla říct, že si myslím, že je to více dostupné. A co se třeba týče těch elektronických cigaret, tak to je vlastně všude. Prostě a dá se to koupit všude, jako no a vlastně to prodávají i mladým dětem.“

„A já si myslím, že všechny druhy těch vapiků a se můžeš prostě lehce předávkovat, že jo.“

„Jednoduše na tom vzniká ta závislost.“

Respondentka výše zdůrazňuje, že nové návykové látky jsou snadněji dostupné než tradiční drogy. Respondenti uvádějí příklady jako kofein, elektronické cigarety a kanabis, které se běžně prodávají v obchodech a na ulici. Respondenti rovněž poukazují na to, že si jsou vědomi rizik spojených se závislostí u všech druhů návykových látek, a to i u těch „nových“. Zmiňují, že i legální látky, jako je kofein, mohou vést k závislosti. Respondenti rovněž vnímají, že nové návykové látky jsou odlišné od tradičních drog právě v té dostupnosti a menší stigmatizací, a to může vést k podceňování rizik spojených s jejich užíváním. Dále je uvedeno, že se prodávají i mladým dětem. To naznačuje, že existuje problém s dodržováním věkových limitů při prodeji těchto látek. Respondenti následně uvádějí, že se také liší dle způsobu užívání, legalitou a také nebezpečím, které mohou přinášet.

„To, může to být nebezpečný.“

„Vapa vybuchujou“

„Legální nelegální.“

„Říct třeba ještě jedna věc, že blízko mé školy je takovej menší obchod a nahoře je Čičan, který to má jakože vyndaný přímo před kasou a on nekontroluje dětem, kolik jim je, on jim to jakože rovnou prodá většinou hlavně ty vénixky, se jim říká.“

Další otázkou bylo zjistit, zda respondenti vnímají, že by tyto látky mohly být pro jejich zdraví nebezpečné. V rozhovorech převážně zmiňují zdravotní rizika, závislost a také sociální rizika. Tato otázka vyvolala velmi dynamickou a rozsáhlou diskuzi.

„Že ty příchutě se dělají z chemikálií, že jo a rozebírali jsme, co se může stát, třeba že to může bouchnout nebo hořet, a řekli třeba, jak to mají, kolik mají potahů.“

„To vapo má hodně potahů, 2 krabičky cigaret.“

„Už to nekouřím, protože jsem předtím chtěl být jako frajer, taky protože mi to chutnalo. Ale pak jsem si říkal, že mě to kazí, že jo, zdraví, že jo, že cítil jsem, že když běhám, tak kašlu.“

„No to bych taky mohl dodat. Popravdě jsem s tím měl taky nějakou, jakože vlastní zkušenost. Měl jsem jenom vapo a přestal jsem kvůli tomu, že když jsem byl se svojí rodinou, se svými příbuznými, se svými bratřenci, na dovolený, tak oni mě prostě přesvědčili, že to je reálně mega blbost, že jsem to prostě odhodil a potom už jsem to nikdy nezkoušel.“

Respondenti zmiňují, že látky mohou obsahovat škodlivé chemikálie, které mohou vést k explozím, popáleninám a dalším zdravotním problémům. Respondenti si rovněž uvědomují, jak moc mohou být závislí a také jak mohou vést k negativnímu vnímání ze strany rodiny a přátel.

Jedna z dílčích otázek byla věnována právě informovanosti o těchto látkách. Kde a z jakých zdrojů respondenti nejčastěji čerpají:

<i>„Od rodičů.</i>	<i>Z Drop in.</i>
<i>Sourozenci.</i>	<i>Ve škole.</i>
<i>Psycholog.</i>	<i>Prevence.</i>
<i>Ve zprávách.</i>	<i>TikTok.</i>
<i>Internet.</i>	<i>YouTube“</i>

Jak je uvedeno výše, rodiče a sourozenci jsou důležitým zdrojem informací. Rovněž profesionálové, sociální sítě a internet a v neposlední řadě instituce. Respondenti zmiňovali různé typy zdrojů, od osobních až po profesionální a institucionální. To naznačuje, že chtějí informace z různých perspektiv.

Důvěryhodnost získaných informací respondenti zpochybňují. Ví, že sociální sítě nejsou spolehlivé. Ti, kteří sdílí svůj obsah na internetu lze rozdělit do třech kategorií, a to na ty, kteří mají nedostatek odborných poznatků, ti, kteří jsou motivováni ziskem a také ti, kteří mají nedostatek kritického myšlení. Respondenti se obávají, že některé zdroje, jako jsou influenceři nebo youtuberi, nemají dostatek znalostí a zkušeností s danou problematikou, aby poskytovali spolehlivé informace. Rovněž poukazují na to, že některé zdroje, jako jsou reklamy a sponzorovaný obsah, můžou být zkreslené kvůli snaze o maximalizaci zisku a nemusejí brát ohled na zdraví uživatelů. Z rozhovorů vyšlo na jeho, že si uvědomují, že na internetu se šíří i nepravdivé informace a že je důležité k nim přistupovat s kritickým myšlením. Otázka byla položena takto: **Jak důvěryhodné se ti zdají informace, které z těchto zdrojů získáváš? Proč?**

„Jak kdy, když to řekne třeba nějaký expert no, tak jo, ale když to řekne nějaký jiný člověk, kterej, nevím s tím nemá zkušenosti, tak jak může říct, že to je špatný, že? Že tabák je v pohodě, nebo zda doopravdy je v cigaretě něco horšího.“

„To musí být od experta, abys věděl, že to je jako pravda.“

„Jednoduše řečeno, jakože třeba, kdyby mi to řekl nějaký youtuber nebo někdo na trhu, tak si řeknu, že mu nevěřím. Ale, kdybych to někde přečetl od nějaký větší korporace, která má nějaké jméno, tak tomu asi už asi dá věřit, protože jako nebudu asi lhát miliony a miliardy lidem.“

„Představme si takovej youtuber začne streamovat a hrát nějakou videohru a někdo se ho v jeho komentářích zeptá na nějakou drogu. Tak většinou to nejsou úplně spolehlivý lidi, jo. Ti nejsou úplně spojení s realitou. Bych chtěl říct, protože životy těch internetových celebrit jsou trošku kompletně jiný než u normálního člověka. Mají jiný informace, jinak pracují. Funguje to pro ně kompletně jinak. A celej jejich život závisí na tom, jestli udrží vzhůru populární videa, jakože internetu. Takže jediné, co v životě chtěj dělat, celej život, je, že každý den vstanou a natočí video. Jsou to lidi, který vypadli ze školy, a nechtěli se učit. Takže proto já si myslím, že to nejsou úplně spolehlivý lidi, od kterých se chcete učit nějak většinou jsou tady hodně příkladů, jdeš jí to veřejně, řekněme, vy pomáhali dětem a spíš jenom kazili mozky.“

„Jo třeba reklama na cigarety, protože je třeba hodně lidí to berou, který třeba dělají dětskej kontent, protože natáčí pro děti a tak. Třeba příklad jeden streamer, který reklamoval VELA, což jsou žvýkací tabák, že jo, a dělal to, protože chtěl peníze za reklamu. A děti mu byly jedno.“

„Jo, přesně, peníze za tu reklamu. Takže to dělají tu reklamu za peníze. A je jim jedno zdraví těch jejich fanoušků.“

„K těm youtuberům bych chtěla říct, že přímo jako dětský youtuberi vynalezli prostě svoje třeba energy drinky a fakt to jsou lidi, kteří natáčí jenom prostě pro děti a jako nemají tam jako nějaký jako jiný kontent, ale prostě si vymysleli svoje drinky a jsou to energy drinky, takže k tomu vlastně přístup a pak to chtějí a pak to pijou prostě, takže to mám vlastně jako jednodušší, když jako ten youtuber je baví a najednou prostě vidí, že něco vytvořil, tak to hned chtěj a prostě si třeba neuvědomí, že je to špatně.“

„Je těžko vidět, jestli to myslí vážně, nebo ne, takže je to obtížné. No to jo, jinak je obtížný něčemu věřit v to, čemu věříš. Takhle jsem to myslel. Když je potkáš osobně, třeba se jich zeptat, zeptat. Když ti budu tvrdit, že jo třeba že to je super ten balík.“

„No, já jsem chtěla říct, že nevím, jestli bych asi dokázala rozlišit někoho, kdo jako má pravdu a kdo nemá, spíš bych se snažila si ověřit ty informace z více zdrojů a najít si, jestli prostě ty informace nějakým způsobem sedí a jestli to dává smysl. Třeba wikipedii, nebo nějakého odborníka.“

„No tak tak jako vím, že prostě na internetu nemusí bejt všechno jako pravda, a protože mi to někdo támhle řekne, neznamená, že to je hned pravda a že o tom něco ví a že si o tom něco zjistil. Takže se podívám na více zdrojů, kdy by to mohlo být prostě pravdivý a už je to na více zdrojů. Tak to asi pak víc dává smysl prostě a mohl by to být pravdivější, než když uvidím nějakou informaci, která vůbec nedává smysl a neshoduje se s ostatníma jasně.“

Respondenti sami navrhnou ověřovat informace z více zdrojů, aby se ujistili o jejich spolehlivosti. Doporučují se obracet na ověřené experty, jako jsou psychologové, lékaři a renomované instituce. Respondenti zdůrazňují důležitost posuzování logiky a konzistence informací a jejich srovnání s informacemi z jiných zdrojů a apelují na zdravý rozum při získání a hodnocení důvěryhodnosti informací. Nejdůležitější je však vyzdvihnout, že si respondenti uvědomují, že ne všechny informace na internetu jsou pravdivé a aktivně hledají strategie, jak hodnotit důvěryhodnost získaných informací. Dá se také říci, že respondenti vnímají potřebu kritického myšlení v digitálním světě.

Respondenti uvádějí, že se s návykovými látkami také setkali na internetu. Dle vyhodnocení jsou sociální sítě nejčastěji zmiňovanými platformami. Rovněž uvádějí vrstevníky. Jedna z dílčích otázek se právě ptá na mýty o těchto látkách. Na základě této otázky: **Připadá ti, že mezi tvými vrstevníky kolují nějaké přehnané příběhy nebo nepřesné informace o těchto látkách? Jaké?**

„No, třeba všichni říkají, že to HHC je super, protože ti dá ten efekt, kterej se někomu moc líbí, tak proto to berou. HHC taky není návykový.“

„Nevím.“

Respondenti zmiňují specifické riziko HHC, což je syntetický kanabinoid a také by se rádi dozvěděli více o rizicích.

Z dalších odpovědí respondentů lze usuzovat, že respondenti mají základní povědomí o rizicích návykových látek. Znájí obecné informace o tom, že jsou škodlivé pro zdraví a zhoršují fyzickou i psychickou pohodu. Někteří respondenti vyjadřují touhu po konkrétnějších informacích, například o specifických účincích drog, důvodech užívání a strategiích prevence.

„Tak jako já si myslím, že je jako těch informací, jako je obecně dost. Ale zároveň je to už i otravné, jak se jako všude píše, nebo jako říká, že prostě je, to je nebezpečné a takhle. Ale myslím si, že by k tomu jako mohly být víc jako konkrétní ty situace a nebo třeba jako důvody. Proč a vlastně jako co to s námi dělá a jako proč to prostě není dobré.“

„Já vím, že ty látky, který obsahují nikotin nebo alkohol mi ublíží. Mýmu tělu hlavně, a proto jsem se rozhodl je nebrat. Nechci brát, protože já si cením svého

těla. Protože to je asi ten hlavní důvod, proč nechci brát žádný z těchto návykových látek.“

„Já jich neberu už vůbec, protože oni jsou, už jak on řekl, špatný na tělo, špatný na zdraví a zhorší tu produktivnost, kterou budu potřebovat například na tu střední školu. Nebo na cokoliv v životě. A myslím si, že mám dost informací o těchto látkách.“

„Zhoršíš si tělo, prostě budeš fyzicky i psychicky na tom špatně. Dělam box, tak nechci mít méně síly.“

„Vím, že to je špatný. Ale moc informací o tom nemám, abych se jakože mohla rozhodnout, proč to nechci brát.“

Dále se pak rozvinula diskuze, kdy respondenti uváděli, že mladší děti ty látky berou i přes dostatek informací, protože chtějí zapadnout do kolektivu, či se vyrovnat se stresem, atp.

„Myslím, že ty mladší třeba to prostě berou, že si přijdou jako fakt frajeři, ale neví, že jim to škodí. Že si to neuvědomí, dokud se jim něco nestane.“

„No, já právě mám kamaráda, který kouří ty elektronické cigarety. A když měl například prevenci o drogách, tak věděl všechno o těch elektronických cigaretách a přesto to dělá.“

„Jako asi bych mohl dodat tak jako abych to shrnul většina těchto lidí. Osobně naši kamarádi a malé děti. Ten hlavní důvod je, že protože chtějí zapadat mezi ostatní děti.“

„Ze stresu to můžou brát, takže ví ty rizika, ale přesto do toho jdou.“

„No tak taky si myslím, že plno dětí prostě chce zapadnout a můžou třeba znát ty rizika. Ale právě to dělají, aby byli jako frajeři a nebo naopak tady, jak jsme už zmiňovali. Tak jelikož jsou prostě mladí a třeba si to tolik neuvědomí, že je to vlastně jako může dohnat někdy v budoucnu, tak právě jako si to berou. Jakože no teď je to v pohodě, teď je to dobrý, tak to brát prostě můžu. Nic se mi neděje, je to dobré a chutná mi to. Je to pro mě dobrý a můžu si to prostě vzít, že vlastně dokud je to riziko nedožene. Tak si myslím, že je to třeba dobrý.“

„Když tu někdo ještě zmiňoval ten stres, tak bych chtěl ještě k tomu doplnit, že oni možná berou ty drogy, aby se zbavily těch problémů. A oni znají ty rizika, ale ty problémy jsou horší než ty rizika těch drog.“

Lze říci, že mladí lidé můžou užívat návykové látky z různých důvodů, respondenti však zmiňují převážně tlak vrstevníků a touhu zapadnout. Také chtějí experimentovat a zažít vzrušení při užívání něčeho nového a zakázaného. Rovněž uvádí, že s návykovou látkou lze zvládnout stres a je to jistá forma úniku od problémů. Užívání drog je způsob, jak se cítit lépe a sebevědoměji.

Respondenti si zcela uvědomují rizika spojená s užíváním návykových látek. Uvědomují si základní účinky návykových látek, které zmiňují. Uvádějí, že například kratom může vyvolávat závislost, vaping může poškodit zdraví a alkohol může vést k intoxikaci a ztrátě kontroly. Někteří respondenti ale vyjadřují nedostatek znalostí o specifických rizicích a dlouhodobých dopadech užívání návykových látek. Můžou mít mylné představy o tom, že některé látky, jako je elektronická cigareta bez nikotinu, jsou neškodné.

„Já třeba kratom viděla a no a myslím si, že jako ta závislost, jako na něm vzniká už automaticky jako hned. Už po jednom jakoby vyzkoušení a že se jako toho blbě zbavuje.“

„Já třeba kratom neznám.“

„Mně to nabízeli, ale já jsem odmítnul.“

„Já jsem o tom nikdy neslyšel.“

„Já to mám pořád na TikToku, někdo míchá kratom nebo čaj, na tom TikToku to mám pořád.“

„Taky jsem to už slyšela. Dost jsem si myslela, že je to teda jako rozšířený víc, takže o tom ví víc lidí. Hlavně to vidím na tom TikToku taky.“

„Jo chci dodat, že Vapa začaly být strašně populární mezi mladými prostě. To potom co to prošlo na internetu. No teď už to není tak hrozný, ale předtím to bylo horší. Jo, hodně.“

„Plno dětí si vlastně myslí jak v tom jako není žádný nikotin a že jim to nic neudělá a že to jako není nebezpečný. Takže třeba o tom jako mají málo informací a nebo to vlastně neznaj a berou to jenom jako pro nějakou frajeřinu.“

„A jako riziko toho je, že třeba ten člověk, jakmile to začne brát a už je dám, že oficiálně závislej, tak bez toho začne být výbušný, vystresovaný a to už začíná být velký problém většinou. Když ani terapie už nepomáhá, takže ty lidé jsou bez kontroly nemůžou dál pokračovat v normálním životě bez.“

„Alkoholový látky, jako je osobně pivo, že to ubližuje na hlavu na mozek.“

Respondenti uvádějí, že se s návykovými látkami, jako je kratom a vaping, setkávají v běžném životě. Zmiňují jejich dostupnost na internetu a mezi mladými lidmi. Respondenti zmiňují negativní dopady užívání návykových látek, jako je závislost, poškození zdraví, psychické problémy a konflikty s okolím. Z odpovědí vyplývá, že i zdánlivě „neškodné“ látky, jako je elektronická cigareta, můžou mít vážné následky. Je tedy zjevné, že si respondenti uvědomují daná rizika.

Poslední dílčí otázka se zabývá preventivními programy. Respondenti uvádějí, že se s preventivními programy o návykových látkách setkali ve škole. Počet a frekvence programů se liší, někteří respondenti jich zažili mnoho, jiní

žádné. Popisují obsah programů jako obecný a povrchní. Postrádají konkrétní informace o tom, jak drogy fungují, co dělají s tělem a jak se zbavit závislosti na nich. Někteří respondenti oceňují ukázky z praxe, například příběhy závislých lidí a jejich léčby. Vnímají tyto ukázky jako důležité pro pochopení reality užívání návykových látek.

„Nemáme žádné.“

„Osobně jsme jich měl osm.“

„Ve třídě jsme měli hromadu prevencí, řekl bych skoro každý rok. Pět z nich bylo o drogách, cigaretách a návykových látkách. A ani jeden z nich mi nepomohl se dozvědět něco nového. Já bych řekl, že všechno bylo takový povrchný obecný. Něco se prostě dozvíte do nějakých těch 13 let.“

„Míň jak ty obecný informace, tak bych chtěl slyšet víc o tom zdraví, jak mi to ublíží. Co všechno mi to udělá, jak to funguje, z čeho se to vyrábí, odkud se to bere? To jsou spíš takové ty informace, které bych chtěl slyšet o těch drogách.“

„Tak já měl moc prevencí taky o těch drogách a většinou tam říkali, že proč jich nemůžeme brát a co s tím udělá například ta policie, když uviděli drogy, který jsou nelegální a tak. Ano a chci vědět, co se bude dít, když beru nebo začnu brát a jak se toho zbavím.“

„Brali jsme v chemii nějaký alkohol, ale nedozvěděla jsem se nic nového.“

„Povrchově, jakože mohlo by to jít více do hloubky.“

„No tak my jsme těch prevencí měli teda víc o drogách. Vlastně jsme jich měli už celkem hodně. Ale přijde mi teda, že jako něco se teda jako opakovalo, ale něco zase bylo aj jako dost nový a vlastně i dost zajímavé a třeba i jako ukázky toho, jak ty lidi se chovaj, nebo když prostě už jsou jako mezi bezdomovci. A jak vypadají, když už mají prostě jako závislost a jak se léčí, tak to bylo prostě zajímavé jako vidět ten průběh toho člověka a vlastně mi to jako dost dalo, že jsem to fakt jako viděla živě, že ty lidi jako. Jak skončí prostě a jak jako vypadají, tak to je. Myslím, že jako důležitý to vidět, že prostě člověk jako vidí tu realitu toho, co to s náma může udělat. Ale jako furt si myslím, že bych jako nějaký asi informace jako ještě potřebovala, nebo měla jako pocit, že bych se chtěla dozvědět. Asi nedokážu říct konkrétně, ale ještě by se to určitě daleko nějak rozvést.“

Efektivita programů se značně liší. Respondenti oceňují praktické ukázky, jako jsou příběhy závislých lidí a jejich léčby. Oceňují také informace o rizicích a důsledcích užívání návykových látek. Někteří respondenti uvádí, že programy jim pomohly odolat tlaku vrstevníků a vyhnout se užívání drog. Většina z nich uvádí, že vnímá programy jako obecné a povrchní. Postrádají konkrétní

informace o tom, jak drogy fungují a jak se zbavit závislosti. Někteří respondenti uvádí, že programy v nich nevyvolaly zájem o problematiku návykových látek.

6. Shrnutí výzkumu

Předchozí část se zabírala pochopení vnímání nových návykových látek generací Alfa. Celý výzkum byl veden hlavní otázkou: „Jak vnímá generace Alfa nové návykové látky?“ Tato otázka sloužila jako vodítko pro celou metodologii výzkumu, určovala směr sběru dat, analýzy a interpretace výsledků. Z odpovědí na dílčí výzkumné otázky jsme zjistili, že informační zdroje, které generace Alfa využívá k získání povědomí o nových návykových látkách, jsou převážně digitální média a sociální sítě. Dále bylo zjištěno, že mezi touto generací koluje několik mýtů a stereotypů. Právě tyto mýty a postoje mohou dále ovlivňovat jejich postoje a chování. V neposlední řadě se tento výzkum zaměřil na preventivní opatření, která by mohla pomoci generaci Alfa vyhnout se zneužívání návykových látek. Bylo zjištěno, že efektivní prevence by měla zahrnovat edukaci a dostupnost správných informací, které by neměly být pouze povrchové.

Při položení jedné z prvních otázek, a to vnímání pojmu nové návykové látky a jaké látky by do této kategorie zařadili, respondenti uváděli širokou škálu látek, včetně pervitinu, HHC, cigaret, snusu, nikotinových sáčků, kanabisu, vapiků, elektrických cigaret, kratomu, tvrdých drog, kokainu, alkoholu, cukru, kávy, kofeinu, zeleného čaje, nealkoholického piva a energetických nápojů. Respondenti vnímali pojem nové návykové látky poměrně široce a zahrnovali do něj jak nelegální drogy, tak legální látky, které vnímají jako problematické. Jak je již uvedeno výše, může dojít k podceňování rizik spojených s užíváním některých legálních látek. Většina respondentů zná konkrétní příklady nových návykových látek, jako jsou elektronické cigarety, nikotinové sáčky a kratom.

Respondenti vnímali nové návykové látky jako problematické a srovnávali je s tradičními drogami. Zdůrazňovali jejich snadnou dostupnost a šíření, zvláště mezi mladými lidmi. Někteří z nich uvedli, že legální látky, jako např. kofein, jsou snadno dostupné, zatímco nelegální drogy, jako např. kokain, nejsou. Také poukazovali na nedostatečnou kontrolu prodeje, což umožňuje přístup k těmto látkám i mladším dětem. Respondenti upozorňovali, že nové návykové látky jsou méně stigmatizované a jejich užívání může být podceňováno.

Při otázce na zdravotní rizika a závislost nové návykové látky vyvolaly mezi respondenty dynamickou diskuzi. Někteří zmiňovali, že tyto látky mohou obsahovat škodlivé chemikálie, které mohou vést k explozím a dalším zdravotním problémům. Respondenti si uvědomovali, jak moc mohou být závislí na těchto látkách a jak mohou negativně ovlivnit jejich zdraví a sociální vnímání.

Někteří z nich měli osobní zkušenosti s užíváním těchto látek a uvědomovali si negativní dopady na jejich zdraví a vztahy.

Respondenti zpochybňují důvěryhodnost informací získaných z internetu, zejména z neoborných zdrojů jako jsou influenceři nebo youtubeři, kteří často nemají dostatek znalostí a jsou motivováni ziskem. Doporučují ověřovat informace z více zdrojů a obracet se na odborníky. Uvědomují si, že na internetu kolují nepravdivé informace a zdůrazňují potřebu kritického myšlení. Respondenti také poukazují na to, že mladí lidé mohou užívat návykové látky kvůli tlaku vrstevníků, touze zapadnout, pro lepší zvládnání stresu nebo ze zvědavosti. Uvědomují si základní rizika spojená s užíváním návykových látek, ale někteří mají nedostatek konkrétních informací o specifických rizicích a dlouhodobých dopadech. Respondenti také uvádějí, že se často setkávají s návykovými látkami, jako je kratom a vaping, které jsou snadno dostupné na internetu a mezi mladými lidmi. Uvědomují si negativní dopady užívání těchto látek – závislost, poškození zdraví, psychické problémy a konflikty s okolím. Uvědomují si, že i zdánlivě „neškodné“ látky, jako je např. elektronická cigareta, mohou mít vážné následky.

Respondenti se také zmiňují o preventivních programech ve školách, které se zaměřují na návykové látky. Počet a kvalita těchto programů se liší. Stejně tak se liší i počet a kvalita programů, které respondenti absolvovali. Obsah programů často popisují jako obecný a povrchní, postrádají konkrétní informace o „fungování“ drog, jejich účincích na tělo a způsoby léčby závislosti. Oceňují praktické ukázky, jako jsou příběhy závislých a jejich léčby, které považují za důležité pro pochopení reality užívání návykových látek. Efektivita programů se značně liší; někteří respondenti uvádějí, že programy jim pomohly odolat tlaku vrstevníků, zatímco jiní je považují za nedostatečné a povrchní.

Závěrem lze říci, že z odpovědí respondentů vyplývá, že se mladí lidé často setkávají s návykovými látkami a jsou si vědomi jejich rizik. Preventivní programy ve školách jsou však často vnímány jako povrchní a nedostačující. Pro zvýšení jejich efektivity by bylo vhodné zaměřit se na konkrétní informace o fungování drog, jejich účincích na zdraví a způsoby léčby závislosti. Praktické ukázky a příběhy závislých lidí mohou být cenným nástrojem pro lepší pochopení a prevenci užívání drog.

Závěr

Předkládaná diplomová práce si dala vysoký cíl, kdy se zaměřila na pohled generace, která je nyní na základních školách. Generace, která je rovněž nazývána digitální generací, která má k dispozici obrovské množství informací. Cílem bylo prozkoumat, jak tato skupina vnímá a hodnotí problematiku návykových látek. Celý výzkum byl veden hlavní otázkou: „Jak vnímá generace Alfa nové návykové látky?“ Tato otázka určovala směr sběru dat, analýzy a interpretace výsledků. Cíle práce se podařilo naplnit díky detailnímu teoretickému rozboru a následnému výzkumu, který poskytl cenné informace o postojích a názorech generace Alfa. Výsledky výzkumu jednoznačně prokázaly potřebu inovativního přístupu v oblasti primární prevence zaměřené na tuto věkovou skupinu.

Samotný výzkum ukázal, že generace Alfa získává informace o nových návykových látkách převážně z digitálních médií a sociálních sítí. Mezi touto generací koluje několik mýtů a stereotypů, které ovlivňují jejich postoje a chování. Respondenti uváděli širokou škálu látek, které vnímají jako nové návykové látky – jak nelegálních, tak i legálních látek, které považují za problematické. Bylo zjištěno, že nové návykové látky jsou méně stigmatizované, což může vést k podceňování jejich rizik.

Diskuse o zdravotních rizicích a závislostech spojených s novými návykovými látkami byla dynamická a ukázala, že respondenti si uvědomují jejich potenciální škodlivost. Přestože si jsou vědomi základních rizik, mnozí nemají konkrétní informace o specifických rizicích a dlouhodobých dopadech užívání těchto látek. Výzkum rovněž ukázal, že prevence ve školách je často považována za nedostatečnou a povrchní. Pro zvýšení efektivity preventivních programů je třeba zaměřit se na konkrétní informace o fungování těchto látek, jejich účincích na zdraví a způsoby léčby závislosti. Praktické ukázky a příběhy závislých lidí byly respondenty považovány za důležité pro lepší pochopení reality užívání návykových látek.

Během této práce jsem dospěla k osobnímu poznatku, že generace Alfa má specifické potřeby a postoje, které je nutné respektovat a zohlednit při tvorbě preventivních programů. Je nezbytné vytvářet strategie, které budou efektivně komunikovat rizika spojená s užíváním návykových látek způsobem, který je pro tuto generaci srozumitelný a relevantní. Na základě těchto získaných poznatků si dovoluji navrhnout další využití této diplomové práce. Může sloužit

jako podklad pro začínající adiktology a odborníky v oblasti prevence, kteří přicházejí do kontaktu s mladými lidmi. Doporučuji využít zjištěné informace k vývoji nových preventivních programů a metodik zaměřených na tuto generaci. Práce může také posloužit kolegům v různých oborech, kteří pracují s osobami závislými na návykových látkách, aby lépe pochopili specifika této cílové skupiny a mohli tak efektivněji přistupovat k prevenci i léčbě závislostí.

Teoretická část práce je podpořena empirickým výzkumem, který jasně ukázal, že stávající metody primární prevence je potřeba inovovat. Doufám, že tato práce přispěje k lepšímu pochopení generace Alfa a pomůže při tvorbě efektivních preventivních strategií, které povedou ke snížení rizik spojených s užíváním nových návykových látek.

Seznam literatury

1. ANDRLOVÁ K., MAIEROVÁ E., MYŠÁKOVÁ K., GREPL M., CHOVANCOVÁ M. (2016): Krátká intervence pro uživatele konopí. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-137-4.
2. BEYOND MILLENNIALS: THE NEXT GENERATION OF LEARNERS. [online]. Dostupný na: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/About-Deloitte/gx-2018-millennial-survey-report.pdf>. Staženo dne: 20. 5. 2024
3. BIOLOGICAL PSYCHIATRY. [online]. Dostupný na: [https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(22\)00264-5/abstract](https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(22)00264-5/abstract). Staženo dne: 20. 5. 2024.
4. BUCHTOVÁ B. A KOL. (2020). Jak využít metodu Focus group v prostředí knihovny. Brno: Centrum sociálních inovací ve veřejných knihovnických a informačních službách. ISBN 1452270988.
5. CANNABIS, CANNABINOIDS, AND HEALTH. [online]. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5741114/>. Staženo dne: 30. 4. 2024.
6. CENTRUM PREVENTIVNÍ VÝCHOVY UNIVERZITY PALACKÉHO. (2023). [online]. Dostupný na: <https://veda.upol.cz/pracoviste/vyzkumna-pracoviste/centrum-prevence-rizikove-virtualni-komunikace/>. Staženo dne: 1. 6. 2024.
7. ČERNÝ, M. A KOL. (2010). Primární prevence rizikového chování ve školství. Tišnov: Sdružení SCAN. ISBN 987-80-87258-47-7.
8. ČESKO. Vyhláška o nikotinových sáčcích bez obsahu tabáku č. 141/2023 Sb. [online] Dostupný na: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2023-141>. Staženo dne: 22. 3. 2024.
9. ČESKO NA DROGÁCH. [online] Dostupný na: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/15855221547-cesko-na-drogach/223562264160004/>. Staženo dne: 28. 5. 2024.

10. ČESKÉ DĚTI V KYBERSVĚTĚ. [online] Dostupný na: <https://zsmsolsi.cz/cz/soubor-ceske-deti-v-kybersvete-135-.pdf>. Staženo dne: 30. 5. 2024.
11. DĚTI A MÉDIA. [online]. Dostupné na: <https://www.deti-a-media.cz/>. Staženo dne: 30. 5. 2024).
12. DUFKOVÁ, M., 2011. Generace Y. Třípól – časopis pro studenty [online]. Dostupný na: <https://www.3pol.cz/cz/rubriky/studenti/1433-generace-y>. Staženo dne: 20. 5. 2024.
13. DROP IN, O.P.S. [online]. Dostupné na: <https://www.dropin.cz/centrum-primarni-prevence-drop-in-o-p-s/>. Staženo dne: 28. 5. 2024.
14. HOFMANS, L., VAN DEN BOSCH, R., MÄÄTTÄ, J.I. ET AL., (2020). Dopamine promotes cognitive effort by biasing the benefits versus costs of cognitive work. original U.S. Government Works. PMCID: PMC7430502.
15. EVROPSKÁ ZPRÁVA O DROGÁCH 2023. [online]. Dostupné na: https://vlada.gov.cz/assets/ppov/zavislosti/media/Highlights_EDR2023_CS_FINALweb.pdf. Staženo dne: 20. 3. 2024.
16. EUROPEAN SOCIETY FOR PREVENTION RESEARCH [online]. Dostupné na: <http://euspr.org/>. Staženo dne: 20. 3. 2024.
17. GALLÀ, M., AERTSEN, P., DAATLAND, CH., DESWERT, J., FENK, R., FISCHER, U. (2005). Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí. Příručka o efektivní školní drogové prevenci. Praha: Úřad vlády ČR. ISBN 80-86734-38-2.
18. GENERATION ALPHA: the real picture. [online]. Dostupné na: <https://www.gwi.com/reports/gen-alpha>. Staženo dne: 20. 3. 2024.
19. GENERATION ALPHA: STATISTICS, Data and Trends. [online]. Dostupné na: <https://explodingtopics.com/blog/generation-alpha-stats>. Staženo dne: 20. 3. 2024.
20. HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. [online]. Dostupné na: <https://hbsc.cz/>. Staženo dne: 10. 4. 2024.

21. HOFMANS, L., VAN DEN BOSCH, R., MÄÄTTÄ, J.I. ET AL., (2020): Dopamine promotes cognitive effort by biasing the benefits versus costs of cognitive work. ISBN 978-94-6284-247-2.
22. HLOUŠEK, K., 2009. Generace X: vystresovaná, idealistická pragmatická. [online]. Dostupné z: <https://hn.cz/c1-34643240-generace-x-vystresovana-idealistica-pragmaticka>. Staženo dne: 20. 5. 2024.
23. CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., DVOŘÁKOVÁ, Z., ORLÍKOVÁ, B., ROUS, Z., ČERNÍKOVÁ, T. (2022) Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2022. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-311-8.
24. CHOMYNOVÁ, P., MRAVČÍK V. Národní výzkum užívání návykových látek 2020. [online]. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/355958922_Narodni_vyzkum_uzivani_navykovych_latek_2020_National_Survey_on_Substance_Use_2020. Staženo dne: 30. 4. 2024.
25. CHOMYNOVÁ, P. A KOL. (2023) Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2023. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-323-1.
26. CHOMYNOVÁ, P. A KOL. (2023) Souhrn situace v oblasti alkoholu v České republice 2023. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-323-1.
27. JOHNSON, M., JOHNSON, L., (2010). Generations Inc. From Boomers to Linksters - Managing the Friction Between Generations at Work. 1st ed. Saranac, NY: Amacom Books. ISBN 978-08-144-1573-3.
28. KALINA K. A KOL. (2008) Základy klinické adiktologie. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1411-0.
29. KLINIKA ADIKTOLOGIE, Ohniskové skupiny jako evaluační nástroj [online]. Dostupné na: <https://www.adiktologie.cz/ohniskove-skupiny-jako-evaluacni-nastroj>. Staženo dne: 14. 6. 2024.
30. KRATOM—PHARMACOLOGY, Clinical Implications, and Outlook: A Comprehensive Review. [online]. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7203303/>. Staženo dne: 30. 4. 2024.

31. KRATOM: A Legal Drug That's Dangerously Addictive. [online]. Dostupné na: <https://childmind.org/article/kratom-a-legal-drug-thats-dangerously-addictive/>. Staženo dne: 30. 4. 2024.
32. KRAUS, B. (2015) Životní styl současné české rodiny. Hradec Králové: Gaudeamus, ISBN 978-80-7435-544-8.
33. KULHÁNEK A., Nové trendy v užívání tabáku: elektronické cigarety a zahříváný tabák. [online]. Dostupné na: <https://at-konference.cz/wp-content/uploads/2019/07/nove-trendy-v-uzivani-tabaku-kulhanek-2019.pdf>. Staženo dne: 22. 3. 2024.
34. LINHART, J., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A., MAŘÍKOVÁ, HANA. (1996). Velký sociologický slovník. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-310-5.
35. LOCIKA. [online]. Dostupné na: <https://www.centrumlocika.cz/>. Staženo dne: 12. 5. 2024.
36. MACEK P. (2003). Adolescence. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
37. MASARYKOVA UNIVERZITA. [online]. Dostupné na: <https://www.em.muni.cz/vite/4892-co-stoji-za-vznikem-zavislosti-dopaminove-silenstvi>. Staženo dne: 28. 5. 2024.
38. MEDICINE UMICH. [online]. Dostupné na: <https://medicine.umich.edu/dept/psychiatry/news/archive/202207/study-pre-teens-yields-surprises-about-alcohol-tobacco-marijuana>. Staženo dne: 28. 5. 2024.
39. MIOVSKÝ M. A KOL. (2015): Prevence rizikového chování ve školství. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. ISBN 978-80-7422-392-1.
40. MCCRINDLE, MARK. What comes after Generation Z? Introducing Generation Alpha. McCrindle [online]. Dostupné na: <https://mccrindle.com.au/insights/blogarchive/what-comes-after-generation-z-introducing-generation-alpha>. Staženo dne: 20. 3. 2024.

41. MY CLEVELAND CLINIC. [online]. Dostupné na: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22581-dopamine>. Staženo dne: 15. 5. 2024.
42. NÁRODNÍ PROTIDROGOVÁ CENTRÁLA SKPV PČR. [online]. Dostupné na: <https://www.policie.cz/clanek/hhc-je-ode-dneska-zakazanou-latkou.aspx>. Staženo dne: 17. 4. 2024.
43. NÁRODNÍ PROTIDROGOVÁ CENTRÁLA, VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022. [online]. Dostupné na: file:///D:/Users/Prevence/Downloads/npc2023_08_web.pdf. Staženo dne: 28. 5. 2024.
44. Národní ústav pro duševní zdraví 2024. [online]. Dostupné na: <https://www.nudz.cz/>. Staženo dne: 1. 6. 2024.
45. NOVELA ZÁKONA O NÁVYKOVÝCH LÁTKÁCH musí před novými látkami urychleně ochránit hlavně děti, proto ji vláda ČR projedná. [online]. Dostupné na: <https://vlada.gov.cz/cz/ppov/zavislosti/media/novela-zakona-o-navykovych-latkach-musi-pred-novymi-latkami-urychlene-ochranit-hlavne-deti--proto-ji-vlada-cr-projedna-jeste-o-prazdninach-207451/>. Staženo dne: 30. 4. 2024.
46. NIDA. [online]. Dostupné na: <https://nida.nih.gov/>. Staženo dne: 28. 5. 2024.
47. OLECKÁ I., POSPÍŠIL J. (2023) Návykové látky v české populaci mezi lety 2018 – 2023. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6393-3.
48. PTÁČEK R., KUŽELOVÁ H. (2013) Vývojová psychologie pro sociální práci. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. ISBN 978-80-7421-060-0.
49. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ: S čím experimentují české děti? (tisková zpráva, studie HBSC). [online]. Dostupné na: <https://www.drogy-info.cz/article/press-centrum/rizikove-chovani-s-cim-experimentuji-ceske-deti-tiskova-zprava>. Staženo dne: 10. 4. 2024.
50. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ: S čím experimentují české děti? (tisková zpráva, studie HBSC). [online]. Dostupné na: <https://www.drogy-info.cz/article/press-centrum/rizikove-chovani-s-cim-experimentuji-ceske-deti-tiskova-zprava>.

- info.cz/article/press-centrum/rizikove-chovani-s-cim-experimentuji-ceske-deti-tiskova-zprava. Staženo dne: 10. 4. 2024.
51. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., (2012). Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.
 52. SLADEK S. (2014) GEN Z: THEFIRSTGENERATIONOF 21 ST CENTURY HAS ARRIVED! [online]. Dostupné z: <https://www.slideshare.net/AENC/gen-z-final-white-paper>. Staženo dne: 20. 5. 2024.
 53. STUDIE GYTS. [online]. Dostupné na: <https://szu.cz/aktuality/studie-gyts-215-deti-ve-veku-13-15-let-uziva-tabakove-vyrobky/>. Staženo dne: 30. 4. 2024.
 54. SOUHRNNÁ ZPRÁVA O ZÁVISLOSTECH V ČR 2022. [online]. Dostupné na: <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-cr-2022/#alkohol>. Staženo dne: 30. 4. 2024.
 55. SOUHRN SITUACE V OBLASTI TABÁKOVÝCH A NIKOTINOVÝCH VÝROBKŮ V ČESKÉ REPUBLICE 2023. [online]. Dostupné na: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/35576/1248/P%C5%99%C3%ADloha%20k%20TZ%202024-02-29_Souhrn%20zpr%C3%A1vy%20o%20tab%C3%A1ku%20a%20nikotinu%202023_fin1.pdf. Staženo dne: 30. 3. 2024.
 56. STUDIE GYTS. [online]. Dostupné na: <https://szu.cz/aktuality/studie-gyts-215-deti-ve-veku-13-15-let-uziva-tabakove-vyrobky/>. Staženo dne: 30. 4. 2024.
 57. SYNTETICKÉ KANABINOIDY. [online]. Dostupné na: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/synteticke-kanabinoidy/>. Staženo dne: 17. 4. 2024.
 58. THE EFFECT OF WEIGHT-BEARING exercise and non-weight-bearing exercise on gait in rats with sciatic nerve crush injury. [online]. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4434004>. Staženo dne: 30. 4. 2024.

59. TÝDENÍK POLICIE. [online]. Dostupné na: <https://tydenikpolicie.cz/youtuber-ukazoval-divakum-jak-zachazet-s-drogami-dale-pak-hodnotil-jejich-ucinky-ted-ho-stiha-policie/>. Staženo dne: 28. 5. 2024.
60. UNDERSTANDING GENERATION ALPHA. [online]. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/342347030_Understanding_Generation_Alpha. Staženo dne: 17. 4. 2024.
61. UNDERSTANDING ADOLESCENT HEALTH AND WELLBEING IN CONTEXT: CROSS-NATIONAL FINDINGS FROM THE HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN STUDY. [online]. Dostupné na: <https://hbsc.cz/vystupy>. Staženo dne: 17. 4. 2024.
62. VĚDECKÉ STANOVISKO EFSA k bezpečnosti kofeinu. [online]. Dostupné na: <https://bezpecnostpotravin.cz/vedecke-stanovisko-efsa-k-bezpecnosti-kofeinu/>. Staženo dne: 10. 4. 2024.
63. ZDRAVÁ GENERACE. [online]. Dostupné na: <https://zdravagenerace.cz/reporty/rizikove-chovani>. Staženo dne: 30. 4. 2024.
64. ZPRÁVA O ALKOHOLU V ČR 2023. [online]. Dostupné na: <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/zprava-o-alkoholu-v-cr-2023/>. Staženo dne: 17. 4. 2024.
65. ZUARDI, A. W. 2008. Cannabidiol: from an inactive cannabinoid to a drug with wide spectrum of action. *Revista Brasileira de Psiquiatria* ISSN 1809-452X.

Seznam příloh

Příloha č. 1. Otázky pro rozhovor

Příloha č. 2. Příprava focus group

Příloha č. 1 Otázky pro rozhovory focus group

1. Kolik vám je let?
2. Když se mluví o nových návykových látkách, co vás napadne jako první?
3. Jak vnímáte tyto látky? Myslíte, že jsou něčím odlišné od jiných tradičních drog?
4. Myslíte si, že jsou nové návykové látky pro vaše zdraví nebezpečné? Proč ano, nebo proč ne?
5. Máte pocit, že víte dost o tom, jaké účinky tyto látky mají? Můžete uvést nějaký příklad?
6. Kde jste poprvé slyšeli o nových návykových látkách?
7. Jaké zdroje informací o těchto látkách nejčastěji používáte (internet, škola, přátelé, rodiče)?
8. Jak důvěryhodné se vám zdají informace, které z těchto zdrojů získáváte? Proč?
9. Pripadá vám, že mezi tvými vrstevníky kolují nějaké přehnané příběhy nebo nepřesné informace o těchto látkách? Jaké?
10. Jak si myslíte, že by bylo možné předávat informace, které jsou pravdivé?
11. Jak se cítíte ohledně množství informací, které máte o nových návykových látkách? Pripadá vám, že víte dost, nebo byste chtěli vědět víc?
12. Máte někdy pocit, že jsou informace o nových návykových látkách záměrně zkreslené nebo neúplné? Jak to ovlivňuje tvoje vnímání těchto látek?
13. Znáte nějaké preventivní programy? Co na ně říkáte? Informují?
14. Je ještě něco, co byste chtěli k tématu dodat?

Příloha č. 2 Příprava na focus group – ohniskovou skupinu

28. 5. 2024 od 16:00–18:00

Stanovení cíle:

Cílem focus group je prozkoumat, jak generace Alfa vnímá nové návykové látky.

Výběr účastníků:

Počet účastníků: 6–10 osob

Demografické údaje: Věková skupina 13–14 let

Kritéria výběru: Různé školy, různé sociální pozadí, různé úrovně zkušeností s návykovými látkami (přímé či nepřímé)

Příprava prostředí:

Místnost: Pohodlná a neutrální, s dostatkem prostoru pro všechny účastníky

Uspořádání sezení: Kruh, aby všichni viděli na moderátora i ostatní účastníky

Technické vybavení: Diktafon pro záznam diskuse (se souhlasem)

Příprava materiálů:

Pravidla

Otázky a scénáře pro moderátora

Základní pravidla pro účastníky:

- Hovoří vždy pouze jedna osoba.
- Žádné vedlejší rozhovory mezi sousedy.
- Všichni účastníci se aktivně zapojují.
- Nikdo nemá dominantní roli.
- Každý má právo říci svůj názor.
- Každý má právo se k názoru jiného vyjádřit, ale nesmí ho odsuzovat nebo dehonestovat.
- Každý má právo odmítnout odpovědět na nepříjemnou otázku a nemůže být do odpovědi nucen.
- Informace sdílené během diskuse zůstávají důvěrné.
- Účastníci se oslovují jménem a používají zdvořilý jazyk.

Struktura Focus Group:

Zahájení, účastníci si volí místo sami, představení moderátora a účastníků, vysvětlení účelu a cílů setkání, představení základních pravidel, diskuze, otázky

Závěr:

- Ukončení hlavní diskuse.
- Poskytnutí času na závěrečné vyjádření k čemukoli, co nebylo řečeno během diskuse.
- Krátké kolečko zpětné vazby pro moderátora.