

PRAVDA O

ALKOHOLE

Chlást
Tvrde
Mok
Ožieračka

slovenskobeزدrog.sk

PREČO BOLA VYDANÁ TÁTO BROŽÚRKA

V o svete sa o drogách veľa hovorí — na uliciach, v školách, na internete a v TV. Niečo z toho je pravda, niečo zase nie.

Veľa z toho, čo ľudia o drogách počujú, pochádza od tých, ktorí ich predávajú. Polepšení drogoví dileri priznali, že by boli povedali čokoľvek, len aby iní drogy kúpili.

Ale čo alkohol? Je to skutočne droga? Veď napokon je legálny, je súčasťou spoločenského života a dokonca ho niektorí lekári odporúčajú ako zdraviu prospešný, keď sa požíva v malých dávkach.

Z prieskumov, ktoré sme vykonali, vyšiel alkohol ako prvý na zozname látok, ktoré mladiství najčastejšie užívajú a považujú za problém. Pretože berie toľko mladých životov (viac ako všetky ostatné drogy dokopy), je to látka, ktorej sa rodičia najviac obávajú.

K tomu, aby ste sa nestali jednou z mnohých obetí alkoholu a aby ste mohli pomôcť svojim priateľom, potrebujete poznať pravdivé fakty. To je dôvod, prečo sme pre vás pripravili túto brožúrku.

Vaša spätná väzba je pre nás veľmi dôležitá, a preto sa tešíme na vaše podnety. Môžete nás navštíviť na stránke **slovenskobezdrog.sk** a poslať nám e-mail na **info@slovenskobezdrog.sk**.

Čo je alkohol?

Alkohol je droga.

Je klasifikovaný ako utišujúci prostriedok, čo znamená, že spomaľuje životné funkcie — výsledkom čoho je zlá artikulácia, nestabilné pohyby, narušené vnímanie a neschopnosť rýchlo reagovať.

Kvôli spôsobu, akým ovplyvňuje myseľ, sa dá považovať za drogu znižujúcu schopnosť človeka rozumne myslieť a ovplyvňujúcu jeho úsudok.

Hoci je alkohol klasifikovaný ako utišujúci prostriedok, výsledný účinok určuje jeho skonzumované množstvo. Väčšina ľudí pije s cieľom *povzbudení*, niečo ako pivo alebo pohár vína na „odviazanie sa“. Ale ak človek vypije viac, ako dokáže jeho telo zvládnuť, zažije

skľučujúci účinok alkoholu. Začne sa cítiť „hlúpo“ alebo stratí kontrolu a koordináciu.

Predávkovanie sa alkoholom má za následok ešte vážnejšie utlmujúce účinky (neschopnosť cítiť bolesť, otravu, keď telo vyvráti jed a nakoniec bezvedomie, alebo ešte horšie, kómu alebo smrť v dôsledku vážnej otravy). Tieto reakcie závisia od toho, aké množstvo alkoholu človek vypije a ako rýchlo.

Existujú rôzne druhy alkoholu. Etylalkohol (etanol), jediný alkohol používaný v nápojoch, sa vyrába kvasením obilia a ovocia. Kvasenie je chemický proces, v ktorom kvasnice pôsobia na isté zložky potravín a pritom vytvárajú alkohol.



Obsah alkoholu

Kvasené nápoje, ako je pivo
a víno, obsahujú od
2% do 20% alkoholu.

Destilované nápoje, alebo
likéry, obsahujú 40 – 50
alebo ešte viac percent
alkoholu. Obvyklý obsah
alkoholu v jednotlivých
nápojoch:

Pivo	2 – 6% alkoholu
Mušt	4 – 8% alkoholu
Víno	8 – 20% alkoholu
Tequila	40% alkoholu
Rum	40% alkoholu alebo viac
Brandy	40% alkoholu alebo viac
Gin	40 – 47% alkoholu
Whiskey	40 – 50% alkoholu
Vodka	40 – 50% alkoholu
Destiláty	15 – 60% alkoholu

Alkohol za volantom

● V dôsledku užívania alkoholu malo nehodu alebo úraz 16,8% slovenských študentov.

● Nehody motorových vozidiel sú v Spojených štátoch najčastejšou príčinou smrti medzi mladistvými a sú zodpovedné za viac než jedno z troch úmrtí mladistvých v Amerike. Podľa Národného riaditeľstva bezpečnosti diaľnic bolo 31% mladistvých vodičov, ktorí zomreli v roku 2006, opitých.

● Riziko úmrtia vodiča pri dopravnej nehode spôsobenej pod vplyvom alkoholu je najmenej 11-krát

vyššie než u vodičov, ktorí alkohol nepili.

Pre väčšinu ľudí sú to len štatistiky — možno šokujúce, ale len štatistiky. Ale pre rodiny a priateľov tých, čo zahynuli v dôsledku dopravnej nehody spôsobenej mladistvými pod vplyvom alkoholu, každé číslo znamená tragickú stratu.

Alkohol skresľuje vnímanie a úsudok človeka. Ľudia pod vplyvom alkoholu bez problémov priznávajú, že ich reakčný čas je pomalší, než keď alkohol nepijú a že sú schopní riskovať mnoho vecí, ktoré by triezvi nikdy nespravili. Až príliš často končia tieto riskantné akcie smrťou.



Porozumenie tomu, ako účinkuje alkohol na telo

Alkohol sa dostáva do krvného obehu cez stenu žalúdka a tenkého čreva. V priebehu pár minút po vypití sa alkohol dostáva zo žalúdka do mozgu, kde rýchlo pôsobí, čím spomaľuje aktivitu nervových buniek.

Približne 20% alkoholu sa vstrebe cez žalúdok. Väčšina zo zostávajúcich 80% sa vstrebáva cez tenké črevo.

Alkohol sa krvným obehom tiež dostáva do pečene, ktorá pomocou procesu zvaného „metabolizmus“ odstraňuje alkohol z krvi. V pečeni sa alkohol mení na netoxickú látku. Pečeň dokáže v danej chvíli spracovať len jeho isté množstvo, zvyšok ďalej cirkuluje v ľudskom tele. Preto je sila účinku alkoholu na organizmus priamo úmerná skonzumovanému množstvu.

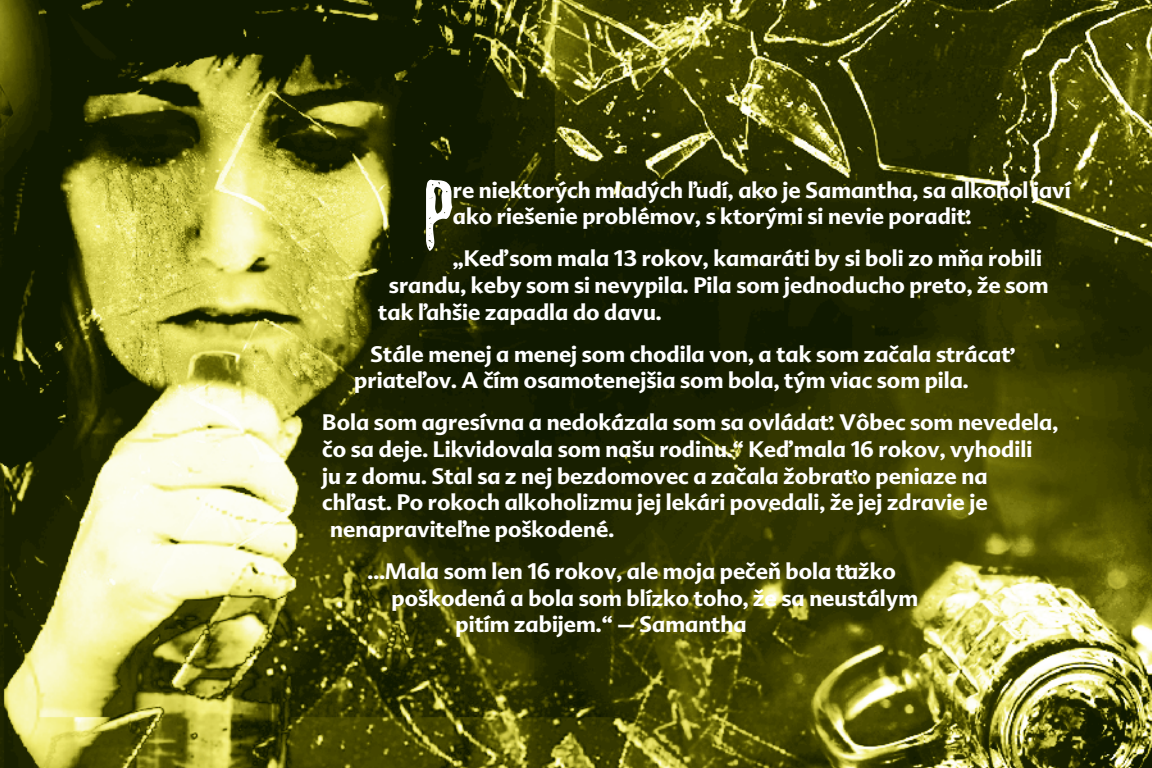
Ak množstvo alkoholu v krvi presiahne istú hodnotu, výrazne sa spomalí dýchanie, a to zapríčiní kómu alebo smrť, pretože do mozgu sa nedostáva kyslík.

Mladí ľudia verus dospelí Aký je rozdiel?

Telo mladého človeka sa nedokáže vysporiadať s alkoholom rovnako ako telo dospelého.

Pitie alkoholu je omnoho škodlivejšie pre mladistvých než pre dospelých, pretože ich mozgy sa počas puberty a rannej dospelosti stále vyvíjajú. Pitie počas tohto kritického obdobia môže mať za následok celoživotné poškodenie mozgových funkcií, obzvlášť pamäti, motoriky (schopnosti hýbať sa) a koordinácie.

Podľa prieskumu je u ľudí, ktorí začali piť pred 15-tym rokom života 4-krát vyššia pravdepodobnosť, že si vybudujú závislosť od alkoholu ako u tých, čo začali piť ako 21-roční.



Pre niektorých mladých ľudí, ako je Samantha, sa alkohol javí ako riešenie problémov, s ktorými si nevie poradiť.

„Keď som mala 13 rokov, kamaráti by si boli zo mňa robili srandu, keby som si nevypila. Pila som jednoducho preto, že som tak ľahšie zapadla do davu.

Stále menej a menej som chodila von, a tak som začala strácať priateľov. A čím osamotenejšia som bola, tým viac som pila.

Bola som agresívna a nedokázala som sa ovládať. Vôbec som nevedela, čo sa deje. Likvidovala som našu rodinu.“ Keď mala 16 rokov, vyhodili ju z domu. Stal sa z nej bezdomovec a začala žobrať peniaze na chľast. Po rokoch alkoholizmu jej lekári povedali, že jej zdravie je nenapraviteľne poškodené.

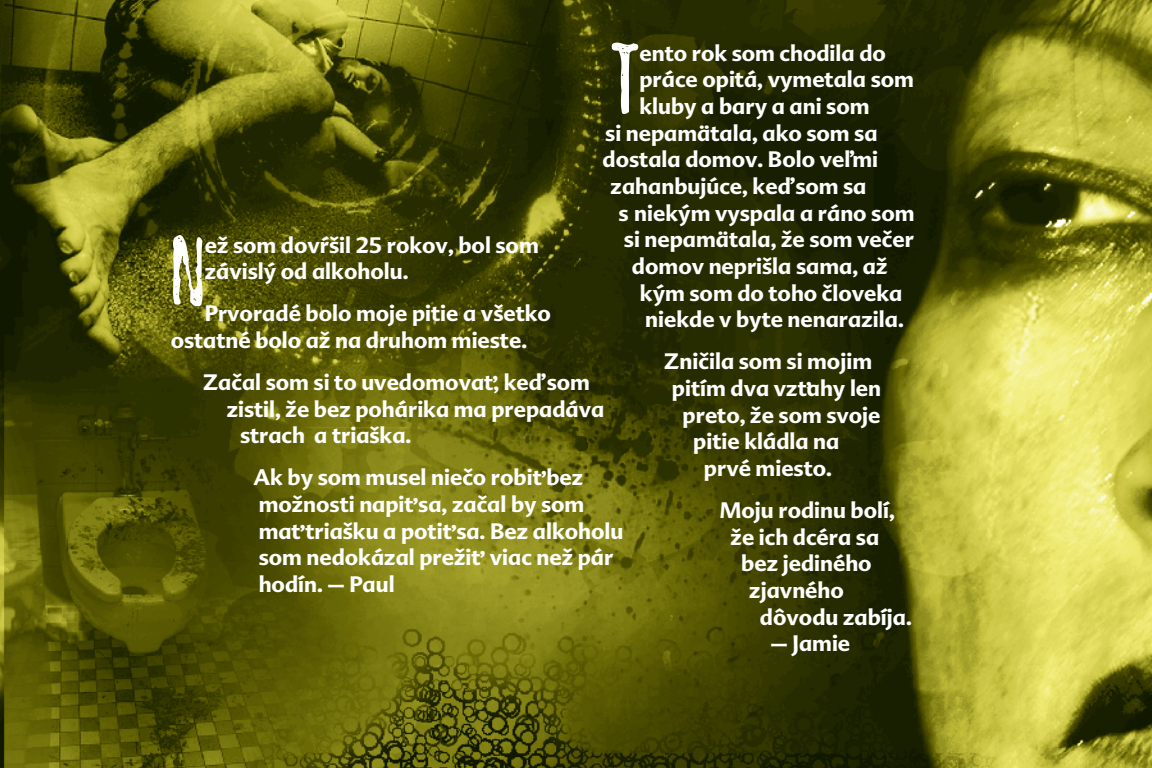
...Mala som len 16 rokov, ale moja pečeň bola ťažko poškodená a bola som blízko toho, že sa neustálym pitím zabijem.“ — Samantha

Čo je to flámovanie?

Flámovanie je činnosť spojená s pitím veľkého množstva alkoholu, zvyčajne definované ako päť a viac „drinkov“ u muža alebo štyri a viac „drinkov“ u ženy vypitých pri jednej príležitosti.

Na Slovensku v roku 2007 18,3% študentov potvrdilo, že v dôsledku užívania alkoholu mali zníženú výkonnosť v škole, 23,5% študentov uviedlo problémy vo vzťahoch s rodičmi.

Nepremeškám žiadnu príležitosť opit' sa na fláme. Aby som bol úprimný, som zo seba znechutený, ale nedokážem ovládnuť svoju túžbu... Keď priveľa pijem alebo vypijem istý druh alkoholu, mám problém sa nadýchnuť a na celom tele sa mi vyhádzu flaky, ale pijem ďalej, až kým vyčerpaním neodpadnem a nezaspím.... Nie som si istý, či som dostatočne silný na to, aby som prestal s týmto sprostým správaním. — Allen



Než som dovŕšil 25 rokov, bol som závislý od alkoholu.

Prvoradá bolo moje pitie a všetko ostatné bolo až na druhom mieste.

Začal som si to uvedomovať, keď som zistil, že bez pohárika ma prepadáva strach a triaška.

Ak by som musel niečo robit' bez možnosti napit'sa, začal by som mat'triašku a potit'sa. Bez alkoholu som nedokázal prežiť viac než pár hodín. — Paul

Tento rok som chodila do práce opitá, vymetala som kluby a bary a ani som si nepamätala, ako som sa dostala domov. Bolo veľmi zahanbujúce, keď som sa s niekým vyspala a ráno som si nepamätala, že som večer domov neprišla sama, až kým som do toho človeka niekde v byte nenarazila.

Zničila som si mojím pitím dva vzťahy len preto, že som svoje pitie kládla na prvé miesto.

Moju rodinu bolí, že ich dcéra sa bez jediného zjavného dôvodu zabíja.
— Jamie

Čo je alkoholizmus alebo závislosť od alkoholu?

Závislosť od alkoholu (alkoholizmus) sa prejavuje 4 príznakmi:

- **Žiadostivosť:** silná potreba alebo nutkanie piť.
- **Strata kontroly:** neschopnosť obmedziť pitie pri akejkoľvek príležitosti.
- **Fyzická závislosť:** abstinenčné príznaky ako je nevoľnosť, potenie sa, triaška a pocit úzkosti sa dostavia potom, ako sa po období výrazného požívania alkoholu prísun alkoholu zastaví.

Vážna závislosť môže viesť k životu nebezpečným abstinenčným príznakom vrátane kŕčov, ktoré sa dostavia 8 až 12

hodín po poslednom poháriku. Delirium tremens (D.T.) začína o 3 až 4 dni, keď človek začne byť extrémne podráždený, trasie sa, má halucinácie a stráca kontakt s realitou.

- **Odolnosť:** nutnosť vypiť väčšie množstvá alkoholu, aby človek dosiahol účinok.

Alkoholik, ktorý pije stále viac a viac, často hovorí, že môže skončiť kedy chce, akurát že nikdy „nechce“. Alkoholizmus nie je *cieľ*, ale *cesta*, dlhá cesta úpadku, na ktorej sa život neustále zhoršuje.

Ked'som sa pokúsil skoncovat's pitím, zistil som, že moje telo vyžaduje alkohol tak veľmi, že nedokážem prestať. Triaška neprestávala, začal som sa potiť; nemohol som vôbec myslieť; až kým som sa znovu nenapil. Nemohol som existovať bez alkoholu.

Ďalších 8 rokov som strávil vracaním sa do detoxikačných centier a nemocníc, snažiac sa prísť na to, čo sa mi to stalo a ako je to možné, že nedokážem prestať. Bola to tá najhoršia a najdlhšia nočná mora. — Jan



Medzinárodné štatistiky

Alkohol zabíja viac mladistvých než všetky drogy dokopy. Podpisuje sa pod tri hlavné príčiny smrti mladých vo veku 15 až 24 rokov: nehody, vraždy a samovraždy.

- U mladistvých, ktorí pijú alkohol, je 7,5-krát vyššia pravdepodobnosť, že začnú brať ďalšie nelegálne drogy a 50-krát vyššia pravdepodobnosť, že budú užívať kokaín, než u mladých ľudí, ktorí nikdy nepili. Jeden prieskum ukázal, že 32% ľudí (starších než 12 rokov) často požívajúcich alkohol taktiež užívalo nelegálne drogy.

- Prieskum Európskej školskej štúdie o alkohole a iných drogách uvádza, že prvý pohár piva vypilo 73% detí skôr než dovŕšilo 13 rokov, prvý pohár vína 59,7% a prvý pohár destilátu okúsilo už 38% školákov, skôr než dovŕšili 13 rokov.

- Rizikovým alebo škodlivým spôsobom pije alkohol takmer pätina dospelých, čo je viac ako 1,3 milióna obyvateľov z ekonomicky aktívnej populácie SR. Zo závislosti od alkoholu sa ale lieči iba zlomok tých, ktorí svoje pitie nezvládajú. Ročne ich je 25 000.

- Počet úmrtí v Spojených štátoch spojených s alkoholom bol v roku 2007 až 12 998. Toto je trikrát viac než počet amerických vojakov, ktorí zahynuli v boji počas prvých šiestich mesiacov vojny v Iraku.

- Na Slovenku sa v priemere vypije 10,2 litra čistého alkoholu na osobu a rok.

● Výskum Ministerstva spravodlivosti USA ukázal, že až 40% násilných trestných činov je spáchaných pod vplyvom alkoholu.

● V rokoch 2005 – 2006 bolo v Anglicku do protialkoholických liečební prijatých 187 640 ľudí.

● V Anglicku v roku 2005 zaznamenali 6 570 úmrtí, ktorých priamou príčinou bolo požitie alkoholu. V roku 2006 vzrástol počet úmrtí súvisiacich s požitím alkoholu na 8 758. Jedná sa o 7%-ný nárast oproti predchádzajúcemu roku.

● Podľa jedného výskumu je zo 490 miliónov ľudí žijúcich v Európskej únii viac než 23 miliónov závislých od alkoholu.

● V Európe má alkohol na svedomí takmer každé desiate ochorenie alebo predčasné úmrtie.

V roku 2005 bolo 39% všetkých dopravných nehôd zapríčinených alkoholom.

40% násilných trestných činov je spáchaných pod vplyvom alkoholu.





Krátkodobé účinky

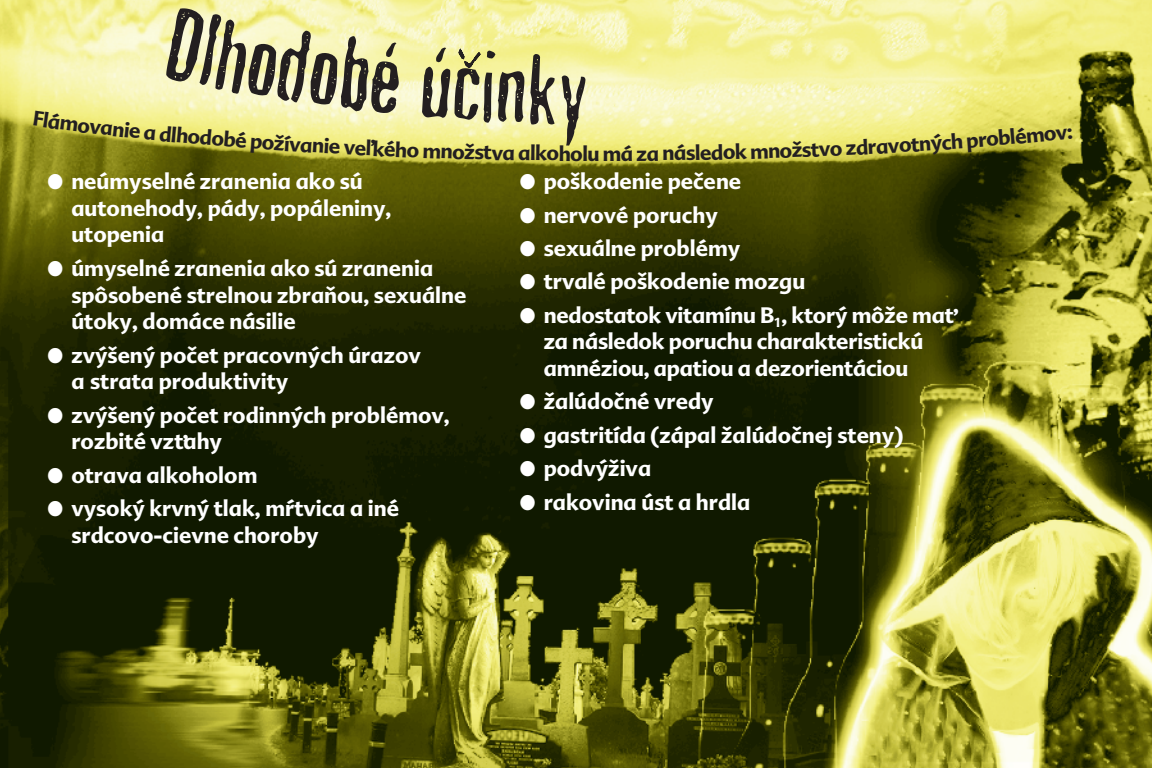
V závislosti od požitého množstva a od fyzickej kondície jedinca môže alkohol spôsobiť:

- nezrozumiteľnú reč
 - ospalosť
 - zvracanie
 - hnačku
- podráždený žalúdok
- bolesti hlavy
- ťažkosti s dýchaním
- zahmlený zrak a sluch
- zhoršený úsudok
- oslabené vnemy a koordináciu
- bezvedomie
- anémiu (strata červených krviniek)
- kómu
- okná (výpadky pamäti, keď si pijan nedokáže spomenúť na udalosti, ktoré sa odohrali, keď bol pod vplyvom alkoholu)

Dlhodobé účinky

Flámovanie a dlhodobé požívanie veľkého množstva alkoholu má za následok množstvo zdravotných problémov:

- neúmyselné zranenia ako sú autonehody, pády, popáleniny, utopenia
- úmyselné zranenia ako sú zranenia spôsobené strelnou zbraňou, sexuálne útoky, domáce násilie
- zvýšený počet pracovných úrazov a strata produktivity
- zvýšený počet rodinných problémov, rozbité vzťahy
- otrava alkoholom
- vysoký krvný tlak, mŕtvica a iné srdcovo-cievne choroby
- poškodenie pečene
- nervové poruchy
- sexuálne problémy
- trvalé poškodenie mozgu
- nedostatok vitamínu B₁, ktorý môže mať za následok poruchu charakteristickú amnéziou, apatiou a dezorientáciou
- žalúdočné vredy
- gastritída (zápal žalúdočnej steny)
- podvýživa
- rakovina úst a hrdla



Moja závislosť postupne rástla a než som si to stihla uvedomiť, potrebovala som pohárik ráno aj večer.

Rozhodla som sa skoncovat's pitím. Väčšinu noci som nespala a na poludnie ďalšieho dňa ma bolela každá kosť v tele. V slepej panike som si nervózne naliala pohár ginu, pričom sa mi ruky triasli tak, že som rozliala polovicu fliaše.

Ako som gin prehltala, cítila som ako moje utrpenie pomaly slabne. A vtedy som si konečne uvedomila strašnú pravdu:

bola som závislá.

Nedokázala som tomu uniknúť!

— Faye

Najmladšie obeť

Ked' pije tehotná žena, alkohol vstupuje do jej krvného obehu, prejde cez placentu a dostane sa do plodu (nenarodeného dieťaťa).

Alkohol môže poškodiť plod kedykoľvek počas tehotenstva, ale najväčšie je to počas prvých mesiacov. Existuje tu riziko alkoholom spôsobených porúch, ako sú poruchy rastu, abnormality tváre a poškodenie mozgu a nervového systému.



Po stope nešťastia

Alkohol v niekoľkých posledných desaťročiach zničil životy mnohých talentovaných umelcov, hudobníkov a spisovateľov. Tu je niekoľko z nich:

John Bonham (1948–1980): Nadmerné užívanie alkoholu viedlo k tragickej smrti bubeníka skupiny Led Zeppelin Johna „Bonzo“ Bonhama, najviac známeho svojim bubnovým sólom „Moby Dick“. Po skúške na nadchádzajúce turné ho po noci plnej alkoholu našli zaduseného vlastnými zvratkami.

Steve Clark (1960–1991): gitarista skupiny Def Leppard. Tento ťažký alkoholik zomrel po smrteľnej kombinácii alkoholu a drog vo svojom londýnskom dome.

Micheal Clarke (1946–1993): americký muzikant, bubeník skupiny The Byrds. Zomrel na zlyhanie pečene po tridsiatich rokoch nadmerného užívania alkoholu.

Brian Connolly (1945–1997): škótsky rockový spevák a vedúci spevák skupiny Sweet. Jeho problémy s pitím zapríčinili, že v roku 1978 musel skupinu opustiť; znovu sa k nej pripojil o mnoho rokov neskôr, ale alkohol zničil jeho zdravie a v roku 1997 zomrel na zlyhanie pečene.

Oliver Reed (1938–1999): Britský herec, známy svojimi rolami vo filmoch *Oliver!*, *Zalúbené ženy*, *Traja mušketieri* a *Gladiátor*. Zomrel po náhlom infarkte počas prestávky v nakrúcaní filmu *Gladiátor*. Podľahol ťažkej otrave alkoholom – vypil 3 fľaše rumu, 8 pív a niekoľko dvojítých whiskey.



Alkohol:

Alkohol (etylalkohol alebo etanol) sa po tisíce rokov vyrábal kvasením pšenice, ovocia a medu.

Kvasené nápoje existovali v ranej egyptskej civilizácii a existuje dôkaz o prvom alkoholickom nápoji v Číne pochádzajúci cca z roku 7000 pred K.

V Indii požívali alkoholický nápoj nazývaný sura medzi rokmi 3000 a 2000 pred K.

Obyvatelia Babylonu uctievali bohyňu vína už v roku 2700 pred K.

V Grécku bola jedným z prvých nápojov, ktoré si získali obľubu, medovina — kvasený nápoj z medu a vody. Grécka literatúra je plná varovaní pred nadmerným pitím alkoholu.

Niekoľko pôvodných amerických civilizácií si vytvorilo závislosť od alkoholu ešte v pred-Kolumbovských* dobách.

Kvasené nápoje v ranej egyptskej civilizácii

* pred-Kolumbovský: pred príchodom Krištofa Kolumba do Ameriky v roku 1492.

krátka história

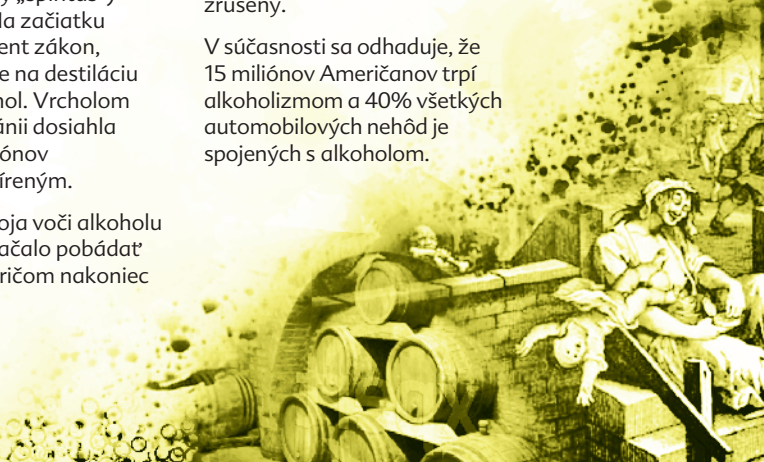
Mnoho typov kvasených nápojov v oblasti juhoamerických Ánd bolo vyrábaných z kukurice, hrozna alebo jablák a nazývali sa „chicha“.

V 16. storočí sa alkohol (nazývaný „špiritus“) vo veľkom používal v medicíne. Na začiatku 18. storočia vydal Britský parlament zákon, ktorý podporoval použitie pšenice na destiláciu alkoholu. Trh zaplavil lacný alkohol. Vrcholom bola polovica 18. storočia. V Británii dosiahla konzumácia ginu 18 miliónov galónov a alkoholizmus sa stal veľmi rozšíreným.

V 19. storočí nastala zmena postoja voči alkoholu a hnutie zástancov abstinencie začalo pobádať k jeho striedmemu požívaniu — pričom nakoniec začalo presadzovať úplný zákaz.

V roku 1920 bol v USA vydaný zákon zakazujúci výrobu, predaj, dovoz a vývoz alkoholických nápojov. Ilegálny obchod s alkoholom zažil boom a v roku 1933 bol zákaz alkoholu zrušený.

V súčasnosti sa odhaduje, že 15 miliónov Američanov trpí alkoholizmom a 40% všetkých automobilových nehôd je spojených s alkoholom.



Pravda o drogách

Drogy sú v podstate jedy. Ich účinok určuje užívané množstvo.

Malé množstvo stimuluje (zrýchli a naštartuje vás). Väčšie množstvo účinkuje ako sedatívum (spomalí vás). A ešte väčšie množstvo spôsobí otravu a môže človeka zabiť.

Toto platí pre každú drogu. Líšia sa iba množstvom potrebným na dosiahnutie príslušného účinku.

Ale mnohé drogy spôsobujú aj niečo iné: priamo ovplyvňujú myseľ. Môžu skresliť pohľad človeka na dianie okolo neho, následkom čoho môže byť konanie daného človeka čudné, iracionálne, nenáležité a dokonca deštruktívne.

Drogy blokujú všetky pocity — tie žiaduce aj tie nežiaduce. Takže drogy síce poskytujú krátkodobú pomoc tým, že uľavujú od bolesti, zároveň však ničia schopnosti a ostražitosť človeka a zatemňujú jeho myslenie.

Lieky sú drogy, ktorých cieľom je zrýchliť alebo spomaliť, alebo zmeniť činnosť telesných funkcií v snahe tieto funkcie zlepšiť. Niekedy sú potrebné. Avšak stále sú to drogy: účinkujú ako stimulanty alebo sedatíva a privysoké dávky vás môžu zabiť. Takže ak neužívate lieky tak, ako by sa mali užívať, môžu byť rovnako nebezpečné ako nelegálne drogy.

**Skutočným riešením je
poznať fakty a nie začať
užívať drogy.**



PREČO ĽUDIA UŽÍVAJÚ DROGY?

Ľudia užívajú drogy, pretože chcú vo svojom živote niečo zmeniť.

Tu je niekoľko príčin, prečo mladí ľudia užívajú drogy:

- Aby zapadli do kolektívu
- Aby unikli alebo sa uvoľnili
- Aby sa zbavili nudy
- Aby vyzerali dospelo
- Aby sa vzopreli spoločenským pravidlám
- Aby experimentovali

Myslia si, že drogy sú riešením. Avšak napokon sa drogy stanú ich problémom.

Akokoľvek ťažké môže byť čeliť vlastným problémom, následky užívania drog sú vždy horšie než problém, ktorý sa človek snaží nimi vyriešiť. Skutočným riešením je poznať fakty a nie začať užívať drogy.



REFERENCIE

Údaje, ktoré sú použité v tejto brožúrke, pochádzajú z týchto zdrojov:

„Facts About Alcohol,“ U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (U.S.)

„Alcohol and Underage Drinking,“ School of Public Health at John Hopkins University

„Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings,“ SAMHSA

Prieskum ESPAD – Európskej školskej štúdie o alkohole a iných drogách – 2007

„Alcohol and Crime,“ U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

„Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey,“ UK Home Office Online Report

„Statistics on Alcohol: England, 2007,“ National Health Service (UK) „Alcohol in Europe: A Public

Health Perspective,“ Institute of Alcohol Studies (UK)

„Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency,“ Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

„Alcohol and the Brain,“ University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

„Alcohol Intoxification,“ www.emedicinehealth.com

„Alcohol Alert,“ U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

Mothers Against Drunk Driving „Teen Drivers: Fact Sheet,“ Centers for Disease Control

FOTOGRAFIE:

Strany 3, 4, 7, 19: Stockxpert;
Strana 5 (vrak): Bigstockphoto;
Strana 9 (dolu): Nightwatching;
Strana 14 (na lavo): Stockxpert,
(v pravo) iStockphoto; Strana 17
(anjel): Lisa Grissinger; Strana 18
(Siduri): GoddessGift.

Milióny výtlačkov brožúrok ako je táto v 22 rôznych jazykoch boli rozdane ľuďom po celom svete. Ako sa na ulici objavujú nové drogy a ako sa o ich účinkoch dozvedáme nové informácie, vydané brožúrky aktualizujeme a vytvárame nové.

Brožúrky vydáva Nadácia Svet bez drog, nezisková verejnoprospešná organizácia so sídlom v Los Angeles v Kalifornii.

Nadácia poskytuje svojej medzinárodnej sieti, zameranej na prevenciu užívania drog, vzdelávacie materiály, poradenstvo a koordinuje ju. Pracuje s mládežou, rodičmi, pedagógmi, občianskymi združeniami a vládnymi organizáciami – s každým, kto má záujem pomáhať ľuďom viesť život bez drog.

FAKTY, KTORÉ MUSÍTE POZNAŤ

Táto brožúrka je jednou zo série publikácií, ktoré prinášajú fakty o marihuane, alkohole, extáze, kokaíne, crack kokaíne, metamfetamíne a kryštalickom metamfetamíne, inhalantoch, heroíne, LSD a o zneužívaní liekov na lekársky predpis. Keď si ich človek prečíta, dozvie sa o drogách dosť na to, aby sa dokázal rozhodnúť pre život bez nich.

Ak chcete získať viac informácií alebo viac výtlačkov tejto alebo ďalších brožúrok z tejto série, kontaktujte:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
1-888 NOTODRUGS
(1-888-668-6378)

Slovensko bez drog, o.z.
Žilinská 8
811 05 Bratislava

info@slovenskobezdrog.sk
www.slovenskobezdrog.sk