Vážení rodiče, vážení pedagogové,

v poslední době se zvyšuje počet případů, kdy děti a dospívající experimentují s **kratomem** – psychoaktivní látkou původem z jihovýchodní Asie. Rádi bychom vás informovali o jeho účincích a rizicích.

**Co je kratom a jak působí?**

Kratom obsahuje **mitragynin**, látku s povzbuzujícími i tlumivými účinky:

* **Malé dávky**: Vyvolávají nárůst energie, ale také bušení srdce, ztrátu chuti k jídlu, zvracení a průjem.
* **Vyšší dávky**: Mají tlumivý účinek, způsobují zmatenost, nadměrné pocení a zácpu.
* **Velmi vysoké dávky**: Může dojít až ke **ztrátě vědomí** a ohrožení života.

**Rizika užívání kratomu?**

* **Zdravotní problémy:** Dlouhodobé užívání kratomu může být spojeno s různými zdravotními problémy, včetně poruchy spánku, ztráty váhy, problémů s játry a ledvinami, a v extrémních případech dokonce s úmrtím.
* **Psychické efekty:** Někteří uživatelé mohou zažívat psychické problémy, jako jsou úzkost, deprese nebo dokonce halucinace. Vysoké dávky kratomu mohou také způsobit změny nálady a podrážděnost.
* **Nebezpečné kombinace:** Kratom může reagovat s určitými léky, což může mít nepředvídatelné následky. Míchání kratomu s alkoholem či jinými drogami může vážně ohrozit zdraví a vést až k úmrtí.
* **Předávkování kratomem:** může mít závažné důsledky a vyvolávat různé nepříjemné symptomy. V případě nadměrného užívání se mohou objevit nežádoucí účinky, jako jsou zvracení, závratě, zmatenost, a v extrémních případech dokonce i kóma. Některé z příznaků předávkování zahrnují také ztrátu vědomí, respirační potíže a výrazné zpomalení srdečního tepu.

·        **Závislost:** Kratom obsahuje látky, které mohou ovlivnit opioidní receptory v mozku, což zvyšuje riziko fyzické i psychické závislosti na této látky. Pravidelné užívání může vést k nárůstu tolerance, což znamená, že bude zapotřebí vyšší dávky k dosažení stejného účinku.

Závislost na kratomu může být spojena s **abstinenčními příznaky** (kratomový absťák), jako jsou podrážděnost, úzkost, nespavost a fyzické nepohodlí při pokusu o odvykání.

**Jak se kratom připravuje a užívá?**

•    **smíchat se sladkým nápojem či vodou** - nejčastější

•    **nasype se do úst a zapije vodou** (tzv. Toss & Wash) – taky dost častý způsob

•    forma **tablet** či **kapslí** – zatím jsme nezaznamenali

•    udělat si **čaj** (10 minut vaří – zežloutne, zoranžoví)

**Jak s dětmi mluvit o kratomu?**

* **Otevřenost**: Zeptejte se jich, co o kratomu vědí, bez odsuzování nebo kritiky.
* **Sdílejte fakta**: Upozorněte, že i legálně dostupné látky mohou způsobit vážné zdravotní komplikace.
* **Podpora důvěry**: Povzbuďte děti, aby se na vás obrátily, pok ud budou potřebovat pomoc nebo mají otázky.

**Jak poznat, že dítě experimentuje s kratomem?**

* Náhlé **změny nálad**, **chování**, **únava** nebo **podrážděnost**.
* **Pokles výkonu ve škole** nebo **narušení vztahů s rodinou a přáteli**.
* Nevysvětlené balíčky nebo náhlé **zvýšení výdajů**.

**Od prosince 2024** začínají platit **nové restrikce pro psychomodulační látky**, mezi které patří také kratom. Tento zákon, vycházející z novely o návykových látkách schválené Senátem, se zaměřuje zejména na ochranu dětí a mladistvých před riziky spojenými s užíváním těchto látek. Výrobky s psychomodulačními látkami si budou moct kupovat výhradně dospělí lidé ve specializovaných prodejnách, zakazuje prodej prostřednictvím automatů a pro internetový prodej stanoví omezení, hlavně povinnost ověření věku při prodeji i výdeji.

**Kratom je návyková látka**, která nemá ve škole své místo. Školní řády zakazují užívání jakýchkoliv návykových látek ve škole i na všech školních akcích. Proto je **zakázáno jej přinášet či užívat ve škole**. Tento zákaz má ochránit zdraví všech žáků a zajistit bezpečné prostředí pro všechny.

 PhDr. Věra Neusar

 oblastní metodik prevence