

Tomáš Pagáč: Rizikom pre mladých už nie je len žuvací tabak

Na trhu je k dispozícii množstvo látok, ktoré môžu riešiť veľa problémov, no zároveň môžu aj veľa problémov vyvolať. Kedysi mala k týmto látkam prístup úzka skupina ľudí. Dnes to už neplatí. Viac sa dozviete v rozhovore s Tomášom Pagáčom, vedúcim oddelenia testovania a prevencie Antidopingovej agentúry SR.

Z fenoménu žuvacieho tabaku sa stal akýsi trend. Zo športového prostredia sa dostal už do veľmi nízkych vekových kategórií na základných školách. Čím si to vysvetľujete?

Bavíme sa približne o 12-ročných deťoch. Marketing má veľkú silu, navyše žuvací tabak je ľahko dostupný, čiže je veľmi jednoduché dostať sa k nemu. V zahraničí napríklad existujú aj automaty na žuvací tabak. Keďže to nie je drahá záležitosť, je dostupný takmer pre všetkých. Počas webinárov, ktoré sme robili cez pandémie, sme začali s témou energetických nápojov a postupne sa k tomu pridružil práve žuvací tabak.

Čo znamená pre telo 12-ročného človeka, keď užíva pravidelne žuvací tabak? Prípadne, ak to kombinuje ešte aj s energetickými nápojmi.

V porovnaní s cigaretami sa neinhuluje dym, ale nikotín sa priamo vstrebáva cez ďasno alebo sliznicu ústnej dutiny. Riziká sú veľmi podobné ako pri cigaretách, ale aj na samotný nikotín môže každé telo zareagovať inak. Niektorí si to možno ani nevšimnú, iní si to zas môže všimnúť veľmi výrazne. Môže sa zvýšiť krvný tlak alebo tep, začne sa potiť, byť nervóznym, trasú sa mu ruky, potom sa k tomu môže pridružiť žalúdočné zvracanie, celková nevoľnosť, malátnosť alebo nezvládnutie nikotínovej náložky.

Počas prednášok na stredných školách sa študenti zaujímali o lieky proti úzkosti. Zaskočilo vás to?

Šokovalo ma to. Počas vzdelávania učiteľov sme zistili, že obrovským problémom medzi mladými sú energetické nápoje. Po každej prednáške sme mali diskusiu, na ktorej už nebol prítomný učiteľ. Prednášky sa týkali látok, ktoré sú zakázané pre športovcov, no zároveň môžu ovplyvňovať aj deti na školách. Popri tom sme hovorili aj o rizikách spomínaných energetických nápojov. Bol som pripravený, že študenti sa zrejme budú pýtať aj na žuvací tabak. Keď vo voľnej diskusii po prvý raz padla otázka na lieky proti úzkosti, veľmi ma to zaskočilo. Osobne som ako siedmak na základnej škole netušil, že také niečo existuje. Postupne som zistil, že táto téma rezonuje na každej prednáške.

Priznali sa študenti, prečo tieto lieky vyhľadávajú?

Terapeuticky sa môžu používať na zmiernenie úzkosti, stresu alebo panických atakov. To sú typické príklady, kedy lekár predpíše spomínané lieky. Osobne sa obávam, že časť tínedžerov sa môže zaujímať o tieto lieky pretože je to jednoducho „cool“. Nehovorím, že to platí v každom prípade, mnohé môžu byť opodstatnené. Nepomáhajú nám ani sociálne siete, vďaka ktorým sa mnohé látky dostávajú do povedomia širšieho publika a potom sú tu rôzne výzvy, ktoré často hraničia s ohrozením života. V minulosti sme tu mali viaceré trendy, najskôr to bolo fajčenie, pitie alkoholu, dnes sú to energetické nápoje, žuvací tabak a pomaly aj lieky proti úzkosti.

Nemôže to súvisieť aj s dobou?

Nech to už súvisí s čímkoľvek, užívanie týchto liekov by malo byť pod lekárskeho dohľadom, s pravidelným sledovaním a hlavne by sa takého lieky mali brať v opodstatnených prípadoch. Stretol som sa bohužiaľ aj s tým, že deťom dávajú lieky rodičia, aby sa dobre vyspali. Vyplynulo to z diskusie po prednáške. Málokto si pritom uvedomuje, že toto môže byť cesta k ľahším drogám. Stále platí, že

ak má dieťa problémy, tak s tým treba pracovať a riešiť ich. To sa týka napríklad aj spomínanej nespavosti. Problém so spánkom pritom môže súvisieť s užívaním energetických nápojov, pretrénovanosťou alebo užívaním kofeínových tabliet. Aspektov je veľmi veľa. Keď je dieťa nepokojné alebo má stres, treba v prvom rade hľadať a riešiť príčinu.

Nie je tajomstvom, že počas pandémie trpeli úzkosťami aj mladiství. Môže to s tým súvisieť?

Ak by to aj s tým súviselo, tak stále platí, že užívanie tohto typu liekov musí podliehať kontrole lekára. Hlavným dôvodom je to, že liek môže interferovať s inými látkami či liekmi, to treba mať pod dohľadom. Keďže ide o látku viazanú na lekársky predpis, nemalo by sa s ňou hazardovať.

Takmer dva roky sme žili prevažne v online priestore. Ako sa toto mohlo podpísať na psychike detí?

Žijeme vo veľmi zvláštnej dobe, vytrácajú sa interakcie, niektoré deti sa dostávajú do situácií, že sa boja s niekým rozprávať alebo hrať. Pred pandemiou boli deti aspoň v škole nútené k interakcii. To sa však vytratilo. Minimum ľudských interakcií môže naozaj viesť k rôznym psychologickým javom, ktoré sa môžu postupne vyvinúť. Na druhej strane je táto téma možno aj o tom, koľko času trávia rodiny spolu. Či to náhodou nie je len o tom, že dieťa si žije svoj život a rodič zas svoj. Koľko času trávia rodičia spolu s deťmi.

Nebezpečenstvom pre túto vekovú kategóriu sú aj sociálne siete a rôzne výzvy.

Presne tak, stále sa objavuje enormne veľa výziev. Hoci aj médiá hovoria o dôsledkoch, kedy išlo mladým ľuďom doslova o život, stále to nestačí. Dnešná doba je extrémne rýchla, sociálne siete tomu nepomáhajú. Keď jeden deň niekto napríklad v Spojených štátoch zverejní výzvu, na druhý deň je to u nás. Už to pritom nie sú výzvy, aby deti skákali napríklad na pravej nohe. Dnes sú to výzvy, ktoré môžu výrazne ovplyvniť zdravie. Jedna z tých výziev bola napríklad taká, že sa liehom nakresil obrázok na podlahu a mal sa zapáliť. Bolo treba natočiť video, ako to horí. Bohužiaľ sa stalo, že lieh kvapkal aj ďalej a fľaša s liehom vybuchla. Ak to bolo v miestnosti, tak z toho boli popáleniny tretieho stupňa. Takéto výzvy sa momentálne dejú s liekmi. Možno si spomínate na nedávnu výzvu, v rámci ktorej mali deti zjesť všetky lieky konkrétneho typu, ktoré našli doma. Otázkou je, kam to pôjde ďalej.

Antidopingová agentúra SR by sa mala zaoberať len profesionálnymi športovcami. Webináre a prednášky, na ktorých sa zúčastňujete sú vašou osobnou iniciatívou. Prečo ste sa na to dali?

Je mojím presvedčením, že deti sú naša budúcnosť. A každý športovec začínal v školskej lavici na základnej škole. Aj keď na základných školách skôr dominujú témy ako energetické nápoje a žuvací tabak, liekové výzvy a podobne, je dôležité sa týmto témam venovať.

Ako vie SADA pomôcť mladistvým v boji s nebezpečenstvami, ktoré sme spomínali?

Našou snahou je predovšetkým informovať. Netváriť sa, že problémy neexistujú. Je dôležité o problémoch hovoriť, rozprávať sa s učiteľmi, žiakmi a nemôžeme zabúdať ani na rodičov. Z mojej skúsenosti na školách môžem povedať, že naše deti sú veľmi inteligentné a šikovné, len ich treba usmerniť a dať im priestor sa realizovať.