

Kratom u dospívajících: informace pro rodiče

prim. MUDr. Miroslava Mašlániová a Mgr. et Bc. Tereza Jandová



Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

Ačkoli se kratom může zdát jako neškodný přírodní produkt, jedná se o psychoaktivní látku, která může představovat významné riziko – od zhoršení psychického stavu až po vznik závislosti. Potenciálně nebezpečná je také kombinace kratomu s dalšími psychoaktivními látkami.



Co je kratom a proč je pro dospívající rizikový

Kratom je prášek z listů stromu *mitragina speciosa*, původem z jihovýchodní Asie. Užívá se nejčastěji:

- jako prášek rozmíchaný ve vodě/jiném nápoji („shot“, „čaj“)
- v kapslích
- někdy jako extrakty (koncentrované formy)

Obsahuje alkaloidy (zejm. mitragynin a 7-hydroxymitragynin), které působí na receptory v mozku a ovlivňují náladu. Účinky se mohou lišit podle dávky a osoby: v nižších dávkách může působit povzbuzujícím dojmem, ve vyšších spíše tlumivě.

Pro dospívající je kratom rizikový hlavně proto, že:

- může vést k psychické i fyzické závislosti
- dávkování je nejisté (velké rozdíly v síle produktů, někdy nejasné složení)
- bývá vnímán jako „přírodní, tedy bezpečný“, což snižuje opatrnost
- často se užívá jako řešení stresu, úzkosti, nespavosti nebo tlaku na výkon, tím vzniká zvyk zvládat nepříjemné pocity pomocí látky,
- dochází často k jeho užívání v kombinaci s alkoholem či jinými látkami, tím se zvyšují zdravotní rizika



Účinky a rizika kratomu

Krátkodobé (vyhledávané) účinky:

- zlepšení nálady, pocit uvolnění nebo dodání energie
- potlačení únavy, někdy zvýšená hovornost, menší ostych v kontaktu s lidmi
- útlum, ospalost (častěji ve vyšších dávkách)

Krátkodobé nežádoucí účinky:

- nevolnost, zvracení, zácpa, bolesti břicha
- závratě, bolesti hlavy, sucho v ústech, pocení
- bušení srdce, zvýšený krevní tlak, třes
- úzkost, podrážděnost, zmatenost, panické stavy
- poruchy spánku (paradoxně i při užívání „na spaní“)
- zhoršená pozornost a koordinace (riziko úrazů, problém při sportu)

Riziko závislosti a abstinenčních příznaků:

Při pravidelném užívání si tělo na kratom postupně zvyká, roste tolerance a je potřeba stále větších dávek. Po vysazení se můžou objevit nepříjemné abstinenční příznaky, jako jsou:

- neklid, podrážděnost, úzkost
- nespavost, pocení, zimnice
- bolesti svalů/klobů, třes
- průjem, nevolnost, silná únava
- silná chuť látku znovu užít (craving)

Abstinenční příznaky mohou dospívajícího vyčerpávat a často vedou k dalšímu užívání.

Dlouhodobá rizika (zejména při pravidelném užívání):

- postupné zhoršování psychického stavu (úzkost, depresivní ladění, podrážděnost)
- školní problémy (kolísání výkonu, absence, ztráta motivace)
- sociální dopady (tajení, konflikty s okolím, finanční tlak)
- možné zatížení jater a celková tělesná zátěž (u části uživatelů; riziko se může zvyšovat při kombinacích a nejasné kvalitě produktu)
- u extraktů a koncentrovaných forem vyšší riziko nežádoucích účinků a vzniku závislosti

Zvláště nebezpečné jsou kombinace:

- kratom + alkohol
- kratom + léky na uklidnění nebo na spaní (benzodiazepiny, hypnotika, opioidy, aj.)
- Tyto kombinace mohou zvyšovat riziko kolapsu, zvracení, poruch vědomí a dalších akutních komplikací.



Čeho si všímat: varovné signály, že dítě kratom užívá

Předměty a stopy:

- sáčky nebo krabičky se zeleným či hnědým práškem, kapsle „shoty“, odměrky, lžičky, shaker
- zelenohnědý prášek, skvrny od prášku, zvláštní „bylinný“ zápach
- objednávky z e-shopů, balíčky, platby, prázdné obaly v koši

Tělesné příznaky:

- opakovaná nevolnost, zvracení, zácpa nebo průjem
- sucho v ústech, pocení, třes, bušení srdce
- změny spánku (nespavost nebo naopak spavost přes den)
- kolísání energie: období „nabuzení“ a pak útlum/únava
- zhoršení soustředění, bolesti hlavy, závratě

Chování a psychika:

- tajnůstkářství, zhoršená komunikace, podrážděnost
- výkyvy nálad, úzkost, apatie, ztráta zájmů
- častější žádosti o peníze, nevysvětlitelné výdaje
- zhoršení prospěchu, pozdní příchody, absence
- změna okruhu kamarádů, izolace, ztráta motivace k běžným aktivitám



Jak s dospívajícím o kratomu mluvit

Cílem není dospívajícího nachytat nebo obvinít, ale porozumět tomu, proč kratom užívá. Také jde o to zjistit, jaké dopady na něj užívání má a společně se domluvit na dalším postupu.

Jak začít:

- otevřete téma ve chvíli, kdy máte oba čas: „Potřebuju s tebou probrat jednu věc, jde mi o tvoje zdraví a bezpečí.“
- mluvejte konkrétně: „Našel/a jsem... / Všiml/a jsem si... (prášek, objednávky, nevolnosti).“
- položte krátké mapující otázky: „Co to je? Jak často to bereš? Kdo ti to doporučil? V čem ti to pomáhá?“

Co je dobré sdělit stručně:

- „I když je to ‘přírodní’, může to vytvářet závislost a po vysazení se objevují nepříjemné abstinenční stavy.“
- „Jednotlivé produkty se liší silou a složením, dávkování je nejisté.“
- „Nechci, aby sis tím řešil/a stres nebo spánek – pojďme hledat jiný, bezpečný způsob.“

Čemu se vyhnout:

- zlehčování („to nic není“) i dramtizování bez faktů
- výhrůžkám a trestům bez jasného plánu (dospívající se může uzavřít a více tajit)
- moralizování; účinnější je jasně pojmenovat hranice a zároveň nabídnout pomoc



Co dělat, když zjistíte, že dospívající kratom užívá

1) Zmapujte situaci

- jaká forma (prášek/kapsle/extrakt), jak často, kolik, v jakých situacích
- zda bere kratom sám/sama nebo v partě; kde ho kupuje,
- zda kombinuje s alkoholem, léky na předpis nebo jinými látkami
- zda už zkusil/a přestat a co se stalo (abstinenční příznaky)

2) Nastavte jasné hranice

- u nezletilých stanovte jasně, že užívání psychoaktivních látek doma netolerujete
- omezte dostupnost: přiměřeně věku nastavte dohled nad penězi/online nákupy, pravidla pro objednávání a přebírání balíčků, kontrola výdajů

- domluvte základní pravidla, která sníží rizika: žádné užívání o samotě, žádné kombinace s alkoholem nebo jinými návykovými látkami, žádné řízení/koloběžka pod vlivem návykových látek

3) Řešte důvod užívání

Zaměřte se na to, proč dospívající po kratomu sahá (stres, spánek, výkon, úzkost) a nabídněte jinou bezpečnější alternativu.

- zvládnání stresu nebo úzkosti: pravidelný režim, dostatek spánku, pohyb, odborná pomoc (psycholog, psychiatr, terapeut), nácvik zvládnání stresu a úzkosti
- u tlaku na výkon: rozumná úprava nároků, plán učení, spolupráce se školou

4) Plán ukončení užívání

Pokud dospívající vyzkoušel kratom pouze několikrát nebo ho užívá nepravidelně, je často možné užívání ukončit okamžitě. Při pravidelném užívání ale může být vysazení nepříjemné a provázené abstinenčními příznaky. V takovém případě je vhodné konzultovat postup s odborníkem, aby dospívající zvládl/a odvykací stavy bezpečně a snížilo se riziko návratu k užívání.

5) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Vyhledejte pediatra, adiktologa nebo psychologa, pokud:

- dospívající užívá kratom pravidelně, zvyšuje dávky, říká, že to "bez toho nejde"
- zažívá výrazné abstinenční příznaky, nespavost, úzkost či depresivní stavy
- horší se ve škole nebo vztazích s okolím, lže, má finanční potíže
- máte podezření, že kombinuje kratom s alkoholem, léky na předpis nebo jinými látkami

6) Kdy jednat ihned

Vyhledejte akutní pomoc (155/112) pokud se objeví:

- porucha vědomí, kolaps, křeče
- dušnost, silné bolesti na hrudi, zmatenost
- nezvladatelné zvracení, známky dehydratace
- podezření na kombinaci s alkoholem nebo tlumivými léky a zhoršující se zdravotní stav



Krátké shrnutí pro rodiče

- Kratom je psychoaktivní látka; která u dospívajících může rozvinout závislost s těžkými odvykacími stavy. Užívání kratomu může mít negativní vliv na duševní zdraví, výkon ve škole a blízké vztahy. představuje riziko závislosti, abstinence, zhoršení psychiky a školních dopadů.
- Všimněte si možných varovných signálů: zeleného nebo hnědého prášku/kapslí, nevolností, zažívacích potíží, výkyvů energie, změn spánku a nálad, tajeň a nejasných finančních výdajů.
- Mluvte s dospívajícím klidně, věcně, hledejte důvod užívání (stres, spánek) a nastavte jasné, srozumitelné hranice.
- Při pravidelném užívání nebo výrazných potížích vyhledejte odbornou pomoc; v akutním případě volejte 155/112.



www.iprev.cz

