

## Nikotinové sáčky bez tabáku („nicopods“, často mylně nazývané „snus“) u dospívajících.



Interaktivní platforma  
podpory duševního zdraví  
a prevence rizikového chování

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

Nejde o klasický „snus“ s tabákem, ale o moderní výrobky s nikotinem a aromaty. U dospívajících je hlavním rizikem rychlý rozvoj závislosti na nikotinu, snadné skrývání a časté užívání (například ve škole).



### Co jsou nikotinové sáčky a proč jsou pro dospívající rizikové

Nikotinové sáčky jsou malé bílé „polštářky“, které si uživatel vloží mezi dásně a ret (nejčastěji horní). Neobsahují tabák, ale obsahují:

- nikotin v různých dávkách
- nosnou složku (vláknina/celulóza)
- aromata (máta, ovoce, sladké příchutě)
- další přísady upravující pH a rychlost vstřebávání

Nikotin se vstřebává přes sliznici dutiny ústní. Účinek se dostaví během několika minut a trvá až desítky minut.

Pro dospívající jsou rizikové zejména proto, že:

- jsou nenápadné (bez kouře a bez typického zápachu), takže se snadno používají ve škole, doma i při sportu,
- příchutě a marketing snižují vnímané riziko,
- dávku lze snadno opakovat, což podporuje návyk „pořád něco mít“,
- některé sáčky obsahují velkou dávku nikotinu a závislost se rozvíjí velmi rychle,
- nikotin u dospívajících může zhoršovat spánek, regulaci emocí a učení (kolísání pozornosti, podrážděnost).



### Účinky a hlavní rizika nikotinových sáčků

**Krátkodobé (vyhledávané) účinky:**

- pocit „nakopnutí“, chvilková úleva od stresu
- pocit lepšího soustředění (často jde spíše o ústup abstinenčních příznaků)
- pocit uvolnění, zklidnění

**Časté nežádoucí účinky**

- Nežádoucí účinky se objevují především na začátku užívání nebo při velkých dávkách nikotinu.
- nevolnost, zvracení, motání hlavy
- bušení srdce, pocení, třes, bledost

- škytavka, pálení v ústech, zvýšené slinění nebo naopak sucho v ústech
- bolesti hlavy

#### **Závislost na nikotinu**

- rychlý přechod od „občas“ k „denně“, často i několikrát denně
- postupné zvyšování tolerance: užívání častěji nebo větších dávek
- ztráta kontroly: dospívající plánuje den podle toho, kdy si dá sáček
- používání jako „řešení“ stresu, nudy, tlaku ve škole

#### **Abstinenční příznaky po vysazení:**

- podrážděnost, neklid, úzkost
- zhoršené soustředění, „mozková mlha“
- poruchy spánku, únava
- zvýšená chuť na sladké/jídlo
- silná chuť znovu užít (craving)

#### **Dopady na dutinu ústní:**

- podráždění dásní v místě vkládání sáčku, pálení, afty
- možné ustupování dásní v konkrétním místě, citlivost zubů
- sucho v ústech, horší dech

#### **Rizikové kombinace:**

- nikotinové sáčky + vape/cigarety: výrazně vyšší nikotinová zátěž, riziko rychlého vzniku závislosti
- alkohol: snazší přehnutí dávky a horší sebekontrola



## **Čeho si všímat: varovné signály, že dítě používá nikotinové sáčky**

#### **Předměty a stopy:**

- malé kulaté krabičky, často bílé/metalické/barevné, s výrazným logem, s příchutí máty nebo ovoce
- jednotlivé sáčky v kapsách, v penálu, v batohu, v autě, ve sportovní tašce
- prázdné krabičky, použité sáčky skladované v prostoru ve víčku
- časté drobné platby/objednávky

#### **Chování:**

- nenápadné vyboulení rtu, posouvání něčeho v ústech jazykem
- časté zapíjení, plivání, cucání bonbonů nebo žvýkání žvýkaček (maskování užívání)
- opakované krátké odchody, ale bez kouřové stopy
- podrážděnost nebo neklid, když nemá možnost dát si sáček

### **Tělesné příznaky:**

- opakovaná nevolnost, závratě (často po „silnějších“ sáčkích)
- sucho v ústech, podrážděné dásně, afty
- zhoršený spánek, ranní únava, bolesti hlavy
- kolísání energie a nálady během dne



## **Jak s dospívajícím mluvit**

Dospívající může tvrdit, že „to není kouření“ nebo „je to lepší než cigarety“. Absence kouře ale nic nemění na tom, že užívání nikotinu může rychle vést k rozvoji závislosti a mít dopady na psychiku i fungování ve škole.

### **Jak začít:**

- „Chci s tebou mluvit o nikotinových sáčkích. Záleží mi na tvém zdraví a na tom, jak se máš.“
- „Všiml/a jsem si (krabičky / bouličky pod rtem / nevolností). Chci porozumět tomu, jak to máš s užíváním nikotinových sáčků.“

### **Mapující otázky:**

- „Jak dlouho sáčky užíváš a kolikrát denně?“
- „Jak silné sáčky máš?“ (podívejte se společně na krabičku)
- „V jakých situacích máš největší potřebu dát si sáček?“ (škola, stres, po jídle, cestou domů)
- „Zkusil/a jsi někdy přestat a být bez toho? Jak ses cítil/a?“
- „Kombinuješ to s vapem nebo cigaretami?“

### **Co sdělit stručně a jasně:**

- „Tady jde hlavně o nikotin a ten je návykový. Nechci, aby sis na něm vytvořil/a závislost a musela si podle toho plánovat den.“
- „Když je ti po sáčku špatně, je to signál, že je dávka pro tělo moc vysoká.“
- „Máš moji podporu. Budeme to řešit tak, abys zvládl/a přestat.“

### **Čemu se vyhnout:**

- posměchu a moralizování: často vedou k tomu, že dospívající začne užívání skrývat
- dlouhým přednáškám: účinnější jsou krátká, srozumitelná fakta a domluva na konkrétním postupu



## **Co dělat, když dospívající užívá nikotinové sáčky**

### **1) Zmapujte realitu**

- kolik sáčků denně užívá, jak silné, kdy a kde (škola, domov, sport)
- co užívání nejčastěji spouští: stres, nuda, parta, tlak na výkon
- zda sáčky kombinuje s vapováním, cigaretami, alkoholem nebo jinými látkami
- jaké dopady užívání má na spánek, známky, náladu, finance

## 2) Nastavte jasné hranice

- u nezletilých jasně komunikujte, že užívání nikotinových produktů není přijatelné
- přiměřeně věku omezte dostupnost kapesného a objednávání balíčků
- pokud dochází k užívání ve škole, zvažte komunikaci s vyučujícími

## 3) Domluvte plán ukončení užívání

- pokud se jedná o ojedinělý experiment nebo krátké užívání, ukončete užívání okamžitě
- u dlouhodobého užívání s abstinenčními příznaky zvažte postupné snižování dávek (např. 2–4 týdny)

### Praktické kroky:

- společně pojmenujte „kritické situace“ a najděte náhradní řešení (např. žvýkačka bez cukru, pití vody, krátká procházka, dechové cvičení)
- upravit režim spánku (nikotin zhoršuje usínání i kvalitu spánku)
- prvních 7–14 dní je nejtěžších, buďte dospívajícímu oporou

## 4) Sledujte abstinenční příznaky a související obtíže

- pokud dítě užívá nikotin kvůli úzkosti, stresu nebo zhoršené náladě, je potřeba řešit i tyto obtíže a zvážit vyhledání podpory (školní psycholog, psycholog, dětský psychiatr dle závažnosti)

## 5) Kdy vyhledat odbornou pomoc

Zvažte kontaktovat pediatra/adiktologa/psychologa, pokud:

- dospívající používá nikotin denně a opakovaně se mu nedaří přestat
- objevují se úzkosti, deprese, sebepoškozování, panické ataky
- má dlouhodobé problémy se spánkem a soustředěním
- nikotin kombinuje s dalšími návykovými látkami (vape, alkohol, THC)

## 6) Kdy jednat ihned

Nikotin ve vyšších dávkách může způsobit zdravotní potíže. Vyhledejte lékařskou pomoc (volejte 155/112), pokud se objeví:

- opakované zvracení, silná slabost, kolaps
- silné bušení srdce, bolest na hrudi, dušnost
- zmatenost, křeče, porucha vědomí

U mladších dětí je nebezpečné i náhodné vložení/požítí sáčku – skladujte sáčky mimo jejich dosah.



## Krátké shrnutí pro rodiče

- Tabákové/nikotinové sáčky jsou nenápadný zdroj nikotinu a u dospívajících často vedou k rychlému rozvoji závislosti.
- Všimněte si krabiček, bouličky pod rtem, podrážděných dásní, nevolností a výkyvů nálad.
- Mluvte s dospívajícím věcně, nastavte hranice, omezte dostupnost a nabídněte plán ukončení užívání.
- Při známkách nikotinové intoxikace jednejte rychle; při ohrožení volejte 155/112.



www.iprev.cz



Klinika adiktologie | 1. LF UK A VFN V PRAZE



Interaktivní platforma  
podpory duševního zdraví  
a prevence rizikového chování



Úřad vlády  
České republiky



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



PRAHA  
PRAHA  
PRAHA