

# Univerzita Karlova v Praze

## 1. Lékařská fakulta

Studijní program : Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor : Adiktologie



**Bc. Milena Bošková**

**Co znamená pojem návyková látka v pojetí veganství : Postoje,  
zkušenosti a důsledky užívání návykových látek u veganů**

What is the meaning of the term addictive substance between vegans : Attitudes,  
experiences and consequences of addictive substances abuse between vegans

**Diplomová práce**

Vedoucí práce : Mgr. Petr Matoušek

PRAHA, 2017

### **Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze dne 24.4.2017

.....  
Bc. Milena Bošková

## **Identifikační záznam:**

BOŠKOVÁ, Milena. Co znamená pojem návyková látka v pojetí veganství: Postoje, zkušenosti a důsledky užívání návykových látek u veganů. [*What is the meaning of the term addictive substance between vegans: Attitudes, experiences and consequences of addictive substances abuse between vegans*]. Praha, 2017. s. 77 , gra. 7, Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN 2017. Vedoucí práce Matoušek, Petr.

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Petrovi Matouškovi za cenné rady a pomoc, které mi poskytnul při zpracování této práce. Také bych chtěla poděkovat všem lidem, kteří mi byli oporou a věnovali mi svůj čas, zejména veganům, se kterými jsem vedla rozhovory na téma veganství a návykové látky.

## **Abstrakt**

**Východiska:** Problematika zdravé výživy, konkrétně veganství, se poslední roky stává cílem výzkumů v zahraničí. O veganech víme, že upřednostňují životní styl bez konzumace živočišných produktů. Vegani vykazují nižší spotřebu alkoholu, tabáku a ostatních drog než obecná populace v Německu nebo Anglii. A jak to je v České republice?

**Cíle:** Hlavním cílem je zjistit, co znamená pojem návyková látka pro vegany a popsat prevalenci užívání návykových látek u veganů. Sekundárním cílem je zmapování postojů veganů k užívání návykových látek a zjištění důsledků jejich užívání u veganů.

**Výzkumný soubor:** Kvalitativní výzkumný soubor tvořilo 11 veganů, z toho 6 žen a 5 mužů. Respondenti byli vybráni metodou záměrného výběru a metodou sněhové koule. Kvantitativní výzkumný soubor tvořilo 153 respondentů.

**Metody:** Primárně se jedná o kvalitativní výzkum, ve kterém byla použita metoda polostrukturovaného interview. Výzkum byl doplněn stručným dotazníkem. Data byla analyzována metodou vytváření trsů a metodou vyhledávání a vyznačování vztahů.

**Výsledky:** Zjistilo se, že pojetí návykové látky u veganů je zajímavé. Vegané rozlišují mezi návykovou látkou a drogou. Vykazují čtyři typy pojetí pojmu návyková látka. Návyková látka jako nebezpečství, jako zdroj seberozvoje, zdroj energie nebo zdroj utrpení.

**Závěr:** Potvrdili se současné trendy prevalence užívání návykových látek u veganů oproti české populaci, zejména co se týče užívání alkoholu převažuje nárazové pití. Vegani vykazují zvýšenou míru prevalence užívání konopných drog oproti české populaci.

## **Klíčová slova**

veganství – vegan - životní styl – návyková látka – užívání drog – motivace

## **Abstract**

**Background:** Problem of a healthy nutrition, mainly vegan nutrition, is the main goal of a lot of studies abroad. It is well known that vegans prefer lifestyle without meat products. This study is draught by using results from a lot of studies, which were published in different journals. Vegans in England and Germany had lower consumption of tobacco, alcohol and cannabis drugs. But how is it in Czech Republic ?

**Goals:** The main goal is to determine what is the menaninf of the term addictive susbtance between vegans and describe prevalence of addictive substances abuse. The second goal is to map attitudes of vegans towards addictive substances use.

**Sample:** Sample was made by 11 vegans, 6 women, 5 men. Respondents were selected by using two methods – snowball sampling and intended selection. Collected data was analysed by the clustering method and pattern recording method. Questionnaire was filled by 153 respondents.

**Methods:** It is based like a qualitative study, where semistructured interview was used for data collection. Collected data were analysed by clustering method. Quantitative part of this study is based like questionnaire, which was analysed by MS Excel tool.

**Results:** The research found out some interesting statistics about vegans. Vegans have separate meaning about addictive substance and drug. There are four statements for meaning of addictive substance between vegans: source of danger, source of energy, source of suffer, source of self- development.

**Conclusions:** Last trends in cannabis drugs and alcohol abuse between czech population were confirmed in vegan community as well. The most interesting was finding that vegans reported higher prevalence of cannabis drugs use than ordinary czech population.

### **Key words:**

vegans – vegan lifestyle – addictive substance – addictive drug use – motivation







## Obsah

1. ÚVOD.....	3
2. Návykové látky.....	6
2.1. Návyková látka ako pojem.....	6
2.2. Kategorizácia návykových látok.....	8
2.3. Neurobiológia účinku alkoholu, tabáku a konopných drog.....	16
2.4. Prevalencia užívania alkoholu, tabáku a konopných drog.....	18
3. Veganstvo.....	20
3.1. Veganstvo – vymedzenie základných pojmov.....	20
3.2. Veganský spôsob stravovania.....	22
3.3. Motivácia.....	26
3.4. Dôsledky užívania návykových látok.....	35
4. Metodológia výskumu.....	37
4.1. Základy výskumu.....	37
4.2. Východiska výskumu.....	38
4.3. Cieľ práce.....	38
4.4. Výskumné otázky.....	38
4.5. Výskumný súbor.....	39
4.6. Metódy zberu dát.....	41
4.7. Metódy analýzy dát.....	43
5. Etika výskumu.....	44
6. Výsledky výskumu.....	45
6.1. Skúsenosti veganov s návykovými látkami.....	46
6.2. Pojem návyková látka v pojatí veganstva.....	53
6.3. Postoje veganov k návykovým látkam.....	57
6.4. Dôsledky užívania návykových látok.....	59
7. Diskusia.....	66
8. Záver.....	70
9. Použitá literatúra.....	71
10. Prílohy.....	76

# 1. ÚVOD

V úvode tejto práce by som sa chcela zmieniť o tom, prečo som si vlastne vybrala tému veganstva a návykových látok. Diplomová práca je z formálneho hľadiska písaná v slovenskom jazyku. Prvé stránky sú uvedené v českom jazyku, vrátane abstraktu, čím splňujú kritéria stanovené 1. LF UK pre písanie úvodných strán diplomových prací. Vzorové úvodné strany sú dostupné k stiahnutiu na internetových stránkach 1. LF UK. Vzhľadom k tomu, že mojím materinským jazykom je slovenský jazyk, prácu som sa rozhodla písať v tomto jazyku.

Návykové látky sprevádzajú ľudstvo už po stáročia. Pod pojmom návyková látka si každý človek môže predstaviť substanciu, ktorá má závislostný potenciál. Tento potenciál sa neskôr môže rozvinúť v samotnú závislosť na danej látke. V rôznych kultúrach a spoločnostiach sa môžeme stretnúť s rituálnym užívaním rozličných návykových látok. Návyková látka tu predstavuje akýsi prostriedok, ktorý užívateľovi umožňuje náhľad do vlastného vnútra a pochopenie seba samého. Nejedná sa teda o škodlivé užívanie, ale o súčasť kultúry daného spoločenstva. V niektorých prípadoch sa môžeme stretnúť s užívaním nejakej konkrétnej návykovej látky za účelom sebezoznania, či spojenia s vyššou mocnosťou. Inde zas využívajú návykové látky k liečbe rôznych zdravotných a psychických problémov. Tisíce rokov využívali ľudia návykové látky pre rôzne účely, vyvíjali sa nové substancie zamerané na liečbu ako napríklad heroin, ktorý pôvodne slúžil ako liek proti kašlu. Ich účinky boli skúmané nielen na ľuďoch samotných, ale aj na zvieratách. V súčasnosti využíva množstvo farmaceutických firiem a laboratórií pre výskum návykových látok a ich účinkov na človeka práve zvieratá. Na laboratórnych zvieratách sa testuje napríklad tabák, konopné drogy, ale aj stimulanty. Tieto poznatky sú v rozpore s filozofiou veganstva, ktorá sa snaží hájiť záujmy zvierat.

Pre spracovanie tejto diplomovej práce som sa rozhodla vybrať si subkultúru veganov a zistiť ich postoj k užívaniu návykových látok. Vegani sa môžu považovať za špecifickú skupinu ľudí v oblasti stravovania, ktorá je v Českej republike zatiaľ málo známa. Aby sme mohli s pojmom vegan naďalej pracovať, tak si ho hneď v úvode definujeme. Vegan je človek, ktorý nekonzumuje mäso, mäsové produkty, potraviny živočíšneho pôvodu a produkty, ktoré by mohli obsahovať látky živočíšneho pôvodu, prípadne ich deriváty.

Počet veganov sa v Českej republike každoročne zvyšuje, zatiaľ sa však neobjavila žiadna štúdia, ktorá by množstvo veganov v Českej republike skúmala. Ovšem existujú skupiny na sociálnych sieťach ako Facebook, kde sa títo ľudia združujú. V skupine Vegan CZ/SK sa aktuálne nachádza 21 000 členov, otázkou však je, či sú títo ľudia naozaj vegani alebo len ľudia, ktorí sa o tento spôsob stravovania zaujímajú. Každopádne môžeme povedať, že v posledných rokoch prejavuje záujem o veganstvo čoraz viac ľudí. Dôkazom toho je aj fakt, že sa každú prvú nedeľu v mesiaci organizujú Veganské večere, veganské pikniky v Stromovke a v neposlednom rade aj Veggie Parade – sprievod na podporu spôsobu života bez konzumácie mäsa a živočíšnych produktov. O tématiku veganstva prejavila záujem dokonca aj 3. Lekárska fakulta Univerzity Karlovy, konkrétne MUDr. Jan Gojda z Centra pre výskum diabetu, metabolizmu a výživy. Koncom roku 2016 zverejnila Česká veganská spoločnosť na svojich stránkach výzvu pre veganov, aby sa zúčastnili klinickej štúdie týkajúcej sa prospešnosti veganského spôsobu stravovania pre človeka. Z toho môžeme usudzovať, že veganstvo a veganský spôsob života sa pomaly začína objavovať aj v Českej republike. Ľudia sa zaujímajú o život bez krutosti na zvieratách, čomu podriaďujú aj svoj životný štýl, spôsob myslenia a stravovania. Filozofia veganstva spočíva v tom, že zvieratá sú rovnocenné ľuďom, teda majú rovnaké právo na život ako ľudia. Vegani rešpektujú práva zvierat a snažia sa ich chrániť. Inými spôsobmi veganstva sú napríklad raw stravovanie, u ktorého je špecifické to, že dotyčná osoba nekonzumuje stravu, ktorá bola teple spracovaná. Ďalšími spôsobmi sú vitariánstvo, zamerané na konzumáciu čerstvej zeleniny alebo frutariánstvo zamerané na konzumáciu čerstvého ovocia.

V tejto práci sa zaoberám výskumom veganov ako špecifickou cieľovou skupinou a ich postojom k užívaniu návykových látok. Snažím sa zistiť, čo vlastne znamená pojem návyková látka pre veganov, ktoré látky považujú za návykové a aké sú ich skúsenosti s nimi. Jedným z argumentov proti užívaniu návykových látok je fakt, že sú testované na zvieratách, čo je v rozpore s veganskou filozofiou. Takisto je treba podotknúť, že niektoré druhy alkoholu, prípadne liekov na lekárske predpis môžu obsahovať deriváty látok živočíšneho pôvodu, takže ich užívanie je pre veganov neprípustné. Avšak musím zmieniť, že vegani vykazujú pozitívny postoj k užívaniu konopných drog a konopných produktov, ktoré považujú za zdravotne nezávadné. Vo veganských kuchárkach sa preto môžeme stretnúť s využitím konopných semienok, konopnej múky, možnosti zakúpiť si konopné cestoviny a ďalšie konopné produkty v bio obchodoch. V prípade športovcov sa často

skloňuje pojem konopný proteín, ktorý je pomerne žiadaným tovarom na trhu.

Podľa poslednej Výročnej správy o stave vo veciach drog v Českej republike z roku 2016, ktorú každoročne uverejňuje Národné monitorovacie stredisko pre drogy a závislosti, sú postoje obyvateľov Českej republiky k užívaniu návykových látok dlhodobo stabilné. Správa popisuje, že sa znižuje prijateľnosť fajčenia tabáku na verejnosti i konzumácie alkoholu. Pri pohľade na dlhodobé trendy je zjavná relatívne stabilná miera užívania konopných látok vo vekových skupinách 15-34 a 15-64 rokov. V roku 2015 došlo v horizonte posledných posledných 12 mesiacov k miernemu medziročnému poklesu miery užívania konopných látok (z 11,4% na 9,4%). Užitie konopných drog v poslednom roku uviedlo 18,8% populácie vo veku 15-34 rokov. Skúsenosti s ostatnými návykovými látkami medzi mladými dospelými do 35 rokov v horizonte v posledných 12 mesiacoch sú nižšie – skúsenosť s extázou 3,5%, s halucinogénnymi hubami 2,2%, s ostatnými návykovými látkami pod 1% (Mravčík, V., Chomynová, P., Grohmannová, K., Janíková, B., Tion Leštinová, Z., Rous, Z., Kiššová, L., Kozák, J., Nechanská, B., Vlach, T., Černíková, T., Fidesová, H., Vopravil, J., Jurystová, L., 2016). Tieto čísla vykazuje obecná populácia v Českej republike, avšak nie je vylúčené, že by sa vo výskumnom súbore nemohli vyskytovať aj nejakí vegani. Životný štýl výskumných súborov väčšiny štúdií zameraných na výskum a prevalenciu drog v Českej republike, nebol nijako podrobne rozobraný, preto som sa rozhodla vybrať si za cieľovú skupinu veganov. Podľa anglickej vegetariánskej a veganskej spoločnosti môžu niektoré druhy vín a likérov obsahovať stabilizátory alebo čiridlá, ktoré sú živočíšnymi derivátmi, napríklad kasein, albumin a iné. Tieto deriváty látok živočíšneho pôvodu môžu byť dôvodom obmedzenej konzumácie alkoholu. Testovanie tabáku na zvieratách môže byť dôležitým faktorom, prečo sa vegan rozhodne pre zmenu postojov k fajčeniu. Na základe týchto faktov som sa rozhodla urobiť štúdiu, ktorá by priniesla nové poznatky v oblasti užívania návykových látok z pohľadu špecifickej cieľovej skupiny- veganov. Za zaujímavé považujem zistenie do akej miery ovplyvňuje veganský spôsob života týchto ľudí z pohľadu užívania návykových látok, prípadne ktoré návykové látky vegani preferujú a považujú za prijateľné.

## 2. Návykové látky

V tejto kapitole sa venujem definícii pojmu návyková látka. Na základe viacerých zdrojov sa snažím o výklad daného pojmu. Zároveň sa venujem charakteristike troch najčastejšie zneužívaných látok v Českej republike, ktoré reprezentujú konopné drogy, alkohol a tabák. Na podklade výsledkov výskumu, ktorý bol realizovaný vo veganskej skupine som identifikovala tri najčastejšie zneužívané látky v danej skupine. Alkohol, tabák a konopné drogy, podobne ako u výskumov realizovaných na obecnej populácii obyvateľstva Českej republiky, sa vyskytujú aj u veganov na prvých priečkach z hľadiska celoživotnej prevalencie užívania návykových látok. Z interview realizovaných na vybranej skupine veganov totiž vyplynulo, že ich skúsenosti s inými návykovými látkami sú buď veľmi malé alebo žiadne. Z toho dôvodu som sa rozhodla, že svoj výskumný zámer sústredím na tri najčastejšie užívané návykové látky medzi veganmi a ostatným látkam sa budem venovať len okrajovo.

### 2.1. Návyková látka ako pojem

Návykové látky sprevádzajú celé dejiny ľudstva. V každej kultúre sa k výkladu pojmu návyková látka pristupovalo rozdielne. Termín droga sa do Európy dostal z východu. Ak by sme pátrali po pôvode slova návyková látka z etymologického hľadiska, tak by sme mohli použiť Stručný etymologický slovník jazyka českého, v ktorom sa píše, že slovo droga sa do Európy dostalo z arabskej kultúry. Presnejšie hovorili Arabi droge *durawa*. Arabčina toto slovo prevzala z perského jazyka. Peržania drogu nazývali *dáru*, čo by sme v preklade nazvali liek, liečivo. Slovník popisuje aj ako sa slovo droga dostalo k nám. Zo Španielska sa tento pojem preniesol do Francúzska ako *drogue*, v Nemecku sa nazýval *droge* a odtiaľ do Českej republiky ako droga (Holub L., Lyer S., 1978, s.141). Z etymologického hľadiska by sme mohli povedať, že staroveké kultúry pojmom droga nazývali liečivá a lieky prospešné pre ľudí. Je zaujímavé ako sa v priebehu tisícročí menilo vnímanie slova droga v jednotlivých kultúrach, neskôr krajinách až do súčasnosti. Myslím si, že v dnešnej dobe pri zmienke droga napadne väčšinu ľudí to, že jedná napríklad o

nejakú návykovú látku v podobe pervitínu, heroínu a iných. Je známym faktom, že niektoré súčasné drogy ako napríklad heroín, boli primárne vyrobené ako lieky. Heroín sa používal ako sirup proti kašlu. Oproti tomu v súčasnosti je zaradený na zoznam návykových látok.

Podľa trestného zákoníka z roku 2011 sa pod pojmom návyková látka rozumie: "Alkohol, omamné látky, psychotropné látky a ostatné látky spôsobilé nepriaznivo ovplyvniť psychiku človeka alebo jeho ovládacie alebo rozpoznávacie schopnosti alebo sociálne správanie" (Texty zákonov, Trestný zákoník, 2011).

Obecne sa však o návykových látkách vyjadrujeme o drogách, ktoré sú schopné ovplyvniť psychické funkcie človeka. Pojmom droga sa zaoberajú viacerí autori z oblasti prevencie a liečby návykových látok. Dvaja nemeckí psychiatri sa vo svojej knihe zaoberajú pojmom droga a popisujú to takto: " Pojem droga je vypožičaný z francúzskeho slova *drogue* vyskytujúceho sa v 14. storočí a obecne označuje sušené, teda rastlinné alebo živočíšne suroviny. U tohto pojmu došlo k zmene významu. Jednak sa týmto pojmom označujú liečivé rastliny, jednak taky v špeciálnom význame psychoaktívne prirodzené, polosyntetické a syntetické substancie s potenciálom závislosti" (Göhlert, F.Ch., Kühn, F.,2001, p.18).

Podľa Ganeri (2001) je droga jednoduchá liečivá látka, ktorá pôsobí na telo a môže spôsobovať zmeny nálad, správania. Takisto môže ovplyvniť to, čo cítime alebo počujeme. Takisto varuje, že ich užívaním človek riskuje, že sa na týchto látkach stane závislý a bez nich už nebude schopný normálne fungovať.

Na stránkach drogovej poradne Sananimu z.ú.- organizácie, ktorá sa zaoberá prevenciou a liečbou osôb závislých na návykových látkach, sa nachádza dotaz ohľadom toho, či návyková látka a droga znamenajú to isté. Na dotaz odpovedá Orlíková (2009), kde vyjadruje svoj názor, že pojem návyková látka je nadradený pojmu droga. Hovorí, že zatiaľ, čo pojem návyková látka je obecný a zahrňuje viaceré látky, tak pod pojmom droga si predstavujeme najmä nelegálne návykové látky. V súvislosti s termínom návyková látka popisuje aj rozdiel medzi užívateľom drog a užívateľom návykových látok, kde si ako

užívateľa drog primárne predstavíme niekoho, kto užíva nelegálne návykové látky. Pojem užívateľ návykových látok je neutrálnejší a môže zahrňovať aj užívateľa alkoholu.

Z môjho pohľadu je návyková látka taká látka, ktorá má závislostný potenciál, takže môže vyvolať závislosť. Kebyže nad tým uvažujeme nielen v adiktologickom rozmedzí, tak by sme mohli medzi tieto látky zaradiť aj kávu, čaj, čokoládu, cukor a ďalšie látky, ktoré sú schopné vyvolať zmeny v mozgu a naštartovať závislostné procesy. Navyše, keď sa zamyslíme priamo nad slovom droga, znamená to výlučne len návykovú látku v zmysle v akom ju poznáme dnes? Rozhodne si myslím, že slovo droga má ďaleko väčší rozsah, ktorý môžeme nájsť aj mimo adiktológie. Drogou by sme mohli označiť aj liek. Uvažovala som nad tým, prečo sa v Anglicku hovorí *drug store*, čo by v našom preklade znamenalo lekáreň. Možno preto, že slovo *drug* - droga sa v Anglicku používa aj vo význame liek, liečivo. V rôznych krajinách, kultúrach, subkultúrach nemusí ísť v prípade slova droga primárne o návykovú látku. Lenže aký majú vegani názor na návykové látky? Stotožňujú sa s danými tvrdeniami alebo sú ich definície návykovej látky odlišné od tých adiktologických? Táto práca si kladie za cieľ zistiť odpoveď na tieto otázky.

## 2.2. Kategorizácia návykových látok

Minařík (2008) rozdeľuje návykové látky podľa ich účinku na psychiku na:

- Tlmivé látky (narkotika), ktoré spomaľujú psychomotorické tempo, malé dávky majú ukludňujúci charakter, vyššie dávky navodzujú spánok až kómu alebo aj zástavu životných funkcií
- Psychomotorické stimulancia, urychľujú myšlienkové tempo, zbavujú únavy a pôsobia povzbudivo na motoriku človeka
- Halucinogeny, spôsobujú zmeny vnímania

Takisto sa zmieňuje aj o kategorizácii jednotlivých látok podľa miery rizika, kde látky s vysokou mierou rizika označuje ako tvrdé drogy a látky s nižšou mierou rizika ako mäkké drogy. Medzi látky, ktoré majú strednú až vysokú mieru rizika sa radí alkohol, extáza, lysohlávky, kokain, pervitin, LSD, toulén, heroin, crack. Relatívne malé až žiadne riziko

predstavujú pre človeka látky ako marihuana, hašiš, kokový čaj, káva a takisto aj samotný čaj.

Iné delenie návykových látok sa objavuje u Göhlerta a Kühna (2001), ktorí používajú jednoduché rozdelenie na aktívne a upokojujúce drogy. Medzi aktívne drogy patria amfetamíny, halucinogeny, kokain a konopné drogy. Ako bolo už vyššie spomenuté aktívne drogy majú povzbudivý účinok, zvyšujú tep a krvný tlak a ten, kto ich užil môže stratiť časť svojich zábran. Upokojujúce drogy (sedatíva) sa vyznačujú utlmujúcim účinkom na človeka a patria sem heroin, alkohol, ale takisto aj barbituráty.

Hynie (2000) sa píše o tom, že látky, ktoré znižujú napätie a strach, zlepšujú náladu, vyvolávajú eufóriu alebo iné príjemné pocity, prípadne zvyšujú duševný alebo telesný výkon, patria medzi najčastejšie zneužívané látky. Ako jedno zo základných kritérií delenia návykových látok považuje Hynie ich schopnosť vyvolávať psychickú závislosť, toleranciu a takisto aj fyzickú závislosť. Na základe typu závislosti, ktorú dané látky vyvolávajú delí jednotlivé látky nasledovne:

- Látky vyvolávajúce predovšetkým psychickú závislosť- kokain, marihuana, amfetamíny, LSD a ďalšie halucinogeny
- Látky vyvolávajúce psychickú aj fyzickú závislosť- opioidy, barbituráty, alkohol

Ako vidíme každý autor používa odlišné delenie návykových látok. Vo svojej podstate sa však jedná o obdobné kategorizácie, kde podstatným vždy zostáva fakt, že každá návyková látka môže vyvolať závislosť, či už psychickú alebo fyzickú, prípadne psychickú aj fyzickú dohromady. Jednotlivé látky sa však od seba líšia mierou vzniku tolerancie.

### **2.2.1. Alkohol**

Alkohol sprevádza ľudstvo už po stáročia. Prvú zmienku o alkohole predstavujú archeologické nálezky, ktoré poukazujú na to, že sa alkohol v podobe vína vyrábal už pred 7000 rokmi. Alkohol vzniká chemickým procesom kvasenia zo sacharidov, prípadne z polysacharidov z obilnín a zemiakov. Vyššia koncentrácia alkoholu sa dosahuje destiláciou



(Popov, 2003). Nemeckí psychiatri Göhlert a Kühn (2001) hovoria o alkohole ako o potravinu s vysokým energetickým obsahom, jede, ktorého toxický účinok sa prejavuje akútnym a chronickým predávkovaním, ale takisto aj ako o prostriedku na spanie, ktorý ukladňuje a uvoľňuje.

Spotreba alkoholu sa pohybuje okolo 10 litrov čistého alkoholu na obyvateľa v Českej republike. Na popredných priečkach sa Česká republika vyskytuje vo svete v spotrebe piva. Nadmerná konzumácia alkoholu sa vyskytuje približne u 1/4 mužov (Kalina, 2008). Účinky alkoholu závisia od množstva požitej látky. Platí fakt, že malé dávky alkoholu pôsobia stimulačne, vyššie dávky tlmivo. Podľa Nešpora (1999) je intoxikácia ovplyvnenie látkou, otrava. Samotná intoxikácia závisí od hladiny alkoholu v krvi. Kolektív autorov združenia Sananim (2007) popisuje štyri štádia v súvislosti s intoxikáciou alkoholom:

- ľahká opilosť, ktorá sa prejavuje excitáciou, dávka do 1,5 g/l
- stredne ťažká opilosť, ktorú sprevádza útlm a ospalosť, dávka 1,6-2,0 g/l
- ťažká opilosť, stav hraničiaci s narkózou, dávka 2,0-3,0 g/l
- veľmi ťažká opilosť, stav bezvedomia, existuje tu hrozba zástavy dychu a obehu, dávka nad 3,0 g/l

Medzi riziká spojené s užívaním alkoholu patria najmä zdravotné problémy, ktoré môžu byť somatické alebo psychické. Kolektív autorov Sananimu (2007) popisuje somatické problémy ako problémy spojené s dlhodobjším užívaním alkoholu, napríklad poškodenie tráviaceho traktu, hormonálne zmeny u mužov a s tým spojená znížená produkcia testosteronu. Pozitívne účinky alkoholu na zdravotný stav sa týkajú minimálnych dávok, čo predstavuje 20-30 g alkoholu denne. Oproti tomu psychické problémy súvisiace s užívaním alkoholu predstavujú väčšie riziko. Jedná sa o poruchy osobnosti, syndróm z odňatia drogy, delirium tremens, alkoholickú paranoidnú psychózu, alkoholickú halucinózu alebo Korzakovu alkoholickú psychózu. Zvlášť závažný stav býva delirium tremens. Skála (1988) ho popisuje ako výskyt po niekoľkoročnom ťažkom užívaní alkoholu, ktorý sa najčastejšie vyskytuje u pijanov tvrdých liehovín. V popredí všetkých príznakov sú halucinácie zrakové a telové, nápadný je tras celého tela a zrýchlený tep. O

alkoholickej paranoidnej psychóze sa Skála (1988) vyjadruje ako o stave, ktorého podstatou sú bludné predstavy o nejakom dianí. Najčastejšie sa jedná o pocity vzťahovosti, väčšinou vo forme bludov žiarlivosti voči partnerovi. Alkoholická halucinóza je diagnostikovaná na základe trvalej prítomnosti halucinácií, najmä sluchových a vizuálnych. Objavuje sa u osôb pri znížení množstva konzumovaného alkoholu, ktoré sú závislé na alkohole desať a viac rokov. Najrozšírenejším problémom v súvislosti s požívaním alkoholu je závislosť na alkohole a s tým súvisiaci syndróm z odňatia, tzv. odvykací stav, ktorý sa s maximálnou intenzitou prejavuje už druhý deň po prerušení konzumácie alkoholu u dlhodobého požívateľa alkoholu. Skála (1988) popisuje rôzne symptomy súvisiace s odňatím alkoholu, kde patria tras rúk, celého tela, poruchy stability a koordinácie pohybov, kŕče, potenie, celkový neklud, úzkosti a poruchy spánku.

### **2.2.2. Konopné drogy**

Konopné drogy zaraďuje Hynie (2000) medzi halucinogeny. Táto skupina návykových látok sa vyznačuje vznikom slabej psychickej závislosti. Miovský et kol. (2008) popisuje viacero druhov konopí. Najznámejšie z nich v súvislosti s pestovaním konopí sú *Cannabis sativa* a *Cannabis indica*. Snahy o identifikáciu účinnej látky v konope sa datujú do obdobia 19.- teho storočia. Hanuš (2008) píše, že vedci vtedy z konope izolovali látku zvanú kanabinol. Najaktívnejšou psychotropnou látkou u konopných drog je THC, ktorého presný názov je delta-9-trans-tetrahydrocannabinol. Jednotlivé látky, napríklad cannabidiol sa v rastline vyskytujú v inaktívnej forme, aktívne sa stávajú až následným spracovaním danej rastliny. Najčastejší spôsob spracovania je sušenie rastliny.

Považujem za potrebné zmieniť sa aj o výskume prof. Lumíra Hanuša, českého chemika a vedca, ktorý sa zaoberal výskumom prírodných látok a zúčastnil sa výskumu konopných látok. Na internetových stránkach [lecivekonopi.cz](http://lecivekonopi.cz) je zmienka o jeho najvýznamnejšej práci, ktorá bola publikovaná vo vedeckom časopise Science – "Isolation and structure of brain constituent that binds cannabinoid receptor". Profesorovi Hanušovi sa s jeho kolegom, americkým molekulárnym farmakológom Williamom Devane, podarilo izolovať novú endogénnu látku v mozgu, zvanú anandamid. Tento objav bol zásadný v oblasti neurobiológie závislosti, ale taktiež pomohol porozumieť účinkom liečebného konope.

Česká republika si dlhodobo udržiava prvenstvo medzi európskymi krajinami v prevalencii užívania konopných drog. Výskumy zo školského prostredia poukazovali na to, že v rokoch 1994- 2000 malo užívanie konopných drog stúpajúci trend v skupine stredoškôľakov. V súčasnosti tento trend stagnuje, prípadne sa znižuje. Z výročnej správy z roku 2012 vyplynulo, že v posledných štyroch rokoch kleslo užívanie konopných drog vo všetkých vekových skupinách (Mravčík et kol., 2013). Konopné drogy sa môžu vyskytovať vo viacerých modalitách. Najrozšírenejšou modalitou konopných drog je samotná marihuana. Miovský et kol. (2008) odkazuje na to, že marihuana predstavuje usušené okvetné lístky samičej rastliny konope. Potencia marihuany potom závisí od množstva týchto lístkov v marihuane. V podstate to znamená to, že čím viac okvetných lístkov samičej rastliny, tým má marihuana väčšiu potenciú. Ďalšími modalitami sú hašiš, konopný olej alebo syntetické konopné drogy, ktoré sú farmaceuticky upravené a využívané na liečbu bolestivých stavov. Existuje viacero spôsobov aplikácie konopných drog, no najčastejšie sa vyskytujúci spôsob aplikácie je fajčenie konopných drog. Zriedkavo sa objavuje transdermálna alebo injekčná aplikácia konopných drog.

Účinky konopných drog by sme mohli rozdeliť na krátkodobé a dlhodobé. Podľa Kalinu (2008) patria medzi krátkodobé účinky: sucho v ústach, hlad, nepríjemné obsedantné myšlienky, zhoršenie jemnej motoriky, pozornosti, úsudku, predĺženie reakčného času v dobe intoxikácie, psychotické prežitky a halucinácie. Dlhodobé účinky, ktoré vznikajú na podklade denného užívania konopných drog, sa prejavujú ako hlboké zamýšľanie sa nad detailmi, pomalosť v rôznych smeroch alebo poruchy krátkodobej pamäte. Z pohľadu účinku konopných drog na mozog človeka môžeme povedať, že zatiaľ neexistujú žiadne štúdie, ktoré by potvrdili, že tieto látky spôsobujú nejaké významné zmeny v mozgu človeka. Avšak Kolektív autorov združenia Sananim (2007) sa k problematike užívania konopných drog stavia tak, že podľa nich názor, ktorý zastáva fakt, že užívanie konopných drog je bezpečné, nie je úplne pravdivý. Je síce pravda, že vážnejšie komplikácie v podobe toxickej psychózy sú vzácne, ale aj napriek tomu je tu riziko straty kontaktu s realitou u osôb, ktoré denne užívajú tieto látky. Takisto nedoporučujú užívať marihuanu vo chvíľach, kedy sa človek necíti psychicky v poriadku, pretože by to jeho pocity mohlo ešte viac prehĺbiť.

### 2.2.3. Tabák

Tabák je návyková látka, ktorú pestovali už Indiáni. Indiáni fajčili tabák rituálne, čo sa o dnešnom užívaní tabáku v spoločnosti povedať nedá. Králiková (2003) píše, že tabák obsahuje 4000-5000 rôznych zložiek, avšak jedinou návykovou zložkou je alkaloid nikotín. Hynie (2000) hovorí o tom, že pri fajčení tabáku sa do tela dostáva okolo 300 rôznych chemických látok. Malé dávky nikotínu zvyšujú aktivitu sympatiku, čož môže mať za následok stimuláciu centrálnej nervovej sústavy. Ovšem nikotín vo vyšších dávkach blokuje účinok v gangliách. Kalina (2008) sa vyjadruje o nikotíne ako o prudkom jede, ktorého minimálna smrteľná dávka pre človeka predstavuje 50 mg.

Celosvetovo stúpa spotreba tabáku ročne o 3%, najmä v rozvojových krajinách. V rozvinutých krajinách fajčenie tabáku buď stagnuje alebo postupne klesá. V Českej republike fajčí približne 30% obyvateľov vo veku nad 15 rokov. Objavujú sa aj trendy, že vo veku medzi 15 až 18 rokov, fajčí 40- 50% mladých ľudí. Fajčenie prevažuje u mladých dievčat (Králiková, 2003). V Českej republike umiera približne 23 000 ľudí ročne v dôsledku zdravotných problémov súvisiacich s užívaním tabáku.

Existujú dve formy tabáku. Jedná sa o tabák bez dymu alebo o tabák, ktorý horí. Tabák bez dymu môže byť šnupací alebo orálny- žuvačky, listy, "moist snuff", čo predstavuje sáčok, ktorý sa položí na jazyk a uvoľňuje sa z neho nikotín. Tabák, ktorý horí je možné zohnať na trhu v podobe klasických cigariet, cigár, prípadne dýmky.

Účinky tabáku na ľudský organizmu sa prejavujú v podobe rôznych zdravotných komplikácií. Ganeri (2001) uvádza zaujímavé fakty o fajčení, napríklad:

- za každú vyfajčenú cigaretu ubudne fajčiarovi v priemere 5 a pol minúty života,
- fajčenie spôsobuje štvornásobne viac predčasných úmrtí než nehody, alkohol, samovraždy alebo zneužívanie drogou

Kalina (2008) podobne ako u konopných drog aj tu rozlišuje krátkodobé a dlhodobé účinky tabáku na človeka. Krátkodobé účinky sa na zdraví človeka prejavia v podobe zvýšenej

sekrécie slín, žalúdočných štiav a potu, blokácie hemoglobínu oxidom uhoľnatým, nepriaznivým vplyvom na prekrvenie svalu srdca, dilatáciou ciev v svaloch. V prípade predávkovania môžeme pozorovať bolesti hlavy, studený pot, bledosť, zvracanie, poruchy koordinácie pohybov. Ganeri (2001) a Kalina (2008) sa zhodujú na zdravotných následkoch dlhodobého užívania tabáku, kde patria chronické zápal dýchacích ciest- karcinom pľúc, bronchitídy, chronická obštrukčná choroba pľúc, poruchy tráviaceho traktu- nechutenstvo, hnačky, poruchy potencie u mužov a takisto aj poruchy sústredenia a poruchy spánku. Hynie (2000) spomína aj vplyv tabáku na tehotné ženy. U žien- fajčiarok má fajčenie vplyv na vývoj plodu.

#### **2.2.4. Ostatné návykové látky**

Táto podkapitola sa venuje rozdeleniu ostatných návykových látok- opioidy, halucinogeny, stimulancia a tanečné drogy, ktoré sa v celoživotnej prevalencii u výskumného súboru veganov objavujú zriedka, prípadne vôbec.

O opioidoch sa Kalina (2008) ako o tlmivých látkach s výrazným euforickým efektom. Zástupci prírodných opioidov sú alkaloidy morfium alebo kodein, z polysyntetických a syntetických látok sú to heroin, metadon. V Českej republike sa často zneužíva aj buprenorfín alebo opioidné analgetika, ktoré sú na predpis. Podľa výročnej správy o stave vo veciach drog v Českej republike z roku 2012 bolo odhadovaných približne 10 600 problémových užívateľov opioidných látok, z toho 4300 užívateľov heroínu a 6300 užívateľov buprenorfinu (Mravčík et kol.,2013). Celosvetovo najrozšírenejšou drogou z tejto skupiny látok je heroin., ktorý sa do roku 1994 vyskytoval v ČR len sporadicky. Buprenorfín sa dostal na český trh ako substitučný preparát v roku 2000. V dôsledku neustále sa znižujúcej kvalite a čistote heroínu sa do popredia postupne dostalo zneužívanie buprenorfinu. Známe sú viaceré spôsoby aplikácie opiátov- injekčná, intranazálna, inhalácia, fajčenie a u buprenorfinu taktiež sublingválne.

Účinky opiátov na ľudský organizmus môžu byť krátkodobé alebo dlhodobé. Krátkodobé účinky v súvislosti s akútnou intoxikáciou popisuje Hynie (2000) ako pocity eufórie, ktoré sprevádza mióza- zorničky nemusia reagovať na svetlo, pokles kožnej teploty, hypotenzia, bradykardia, zvracanie, môže dôjsť k útlmu dychového centra až k

zástavedychu a smrti intoxikovaného. Dlhodobé účinky sa prejavujú najmä v rozvoji závislosti. Na opiátoch vzniká psychická aj fyzická závislosť, avšak k rozvoju fyzickej závislosti je potrebné užívať danú látku niekoľko mesiacov s dennou frekvenciou. Ďalším problémom je fakt, že s rozvojom závislosti stúpa aj tolerancia k účinkom danej látky, preto je potreba dávky zvyšovať. Dlhodobí užívatelia tejto látky sú schopní zvládnuť i niekoľnonásobne vyššie dávky ako je bežná dávka pre toho, kto látku užije prvýkrát.

Halucinogeny sú látky, ktoré po požití vedú k vzniku celého spektra rôznych prejavov, ktoré sú podobné tým, čo vidáme napríklad u akútnej schizofrénie. Tieto látky vyvolávajú zmeny vnímania, ktoré sa môžu prehĺbiť až do halucinácií. Hlavným reprezentantom týchto látok sú halucinogénne huby a LSD. Ganeri (2001) hovorí, že LSD je najsilnejšou halucinogénnou drogou. LSD vynašiel v roku 1943 Albert Hoffmann. Niekedy je LSD popisované ako droga, ktorá rozširuje vedomie človeka, pretože priamo ovplyvňuje mozog. Užívatelia vravia, že sa jedná o kozmickú skúsenosť, prepojenie človeka s prírodou, dokonca sa popisuje aj prepojenie s Božstvom. Z prírodných látok podobným LSD sa často zneužívajú halucinogénne huby zvané lysohlávky. Halucinogénne huby sa využívali po storočia vo viacerých kultúrach, kde sa práve prostredníctvom nich snažili šamani vyliečiť psychické stavy, ktoré človeka sprevádzali.

Účinky halucinogénnych látok závisia od viacerých faktorov. Narušené je aj vnímanie času, čo sa prejavuje ako pocit extrémne pomalého toku času. Najčastejšie sa však vyskytujú zmeny v percepcii, ktoré sa prejavujú v intenzívnejšom vnímaní farieb, zvuku a pachov. Po požití látky môže dôjsť aj k synestézii, čo znamená, že je nejaký podnet vnímaný úplne iným zmyslom ako je typické. Dochádza k vizuálnym ilúziám a vyvinúť sa takisto môžu aj halucinácie. Po podaní LSD je narušené pociťovanie "vládného já" (Hynie, 2000). Dlhodobé užívanie halucinogénnych látok je možné pozorovať v zmene osobnosti, tendencii dotyčnej osoby hovoriť o veciach s magickým výkladom, podivnosti hraničiacej až s psychotickým stavom. Čo sa týka orgánovej toxicity halucinogenov, tak tá je rôzna. Niektoré látky sú v bežných dávkach relatívne bezpečné – psilocybin, LSD, iné môžu byť vysoko toxické- durman, muchotrávka červená (Kalina, 2008).

Stimulancia sú látky, ktoré spôsobujú celkové povzbudenie organizmu. Hlavnými predstaviteľmi týchto látok sú pervitin a kokain. Pervitin sa najčastejšie vyskytuje v

práškovej forme, ale niektorí užívatelia hovoria, že pervitin je možné získať aj v kryštalickej forme. Spôsob aplikácie sa líši, u začiatočníkov prevažuje intranazálna aplikácia, u dlhodobých užívateľov intravenózna, takže si látku aplikujú injekčne. Kokain má dlhú tradíciu v užívaní, pôvodní užívatelia kokainu rituálne žuvali kokové listy. V súčasnosti je aplikácia kokainu intranazálna, zriedka sa vyskytuje injekčná aplikácia. Odhad počtu problémových užívateľov pervitínu v Českej republike je približne 20 500 osôb. Účinky sú samozrejme buď krátkodobého charakteru- sucho v ústach, zvýšené potenie, bolesť na hrudi, ktorá môže viesť až k zlyhaniu srdca, agitovanosť a s tým spojené rôzne opakujúce sa pohyby, pocity strachu, úzkosti, prenasledovani, viditeľná je mydriáza. V prípade dlhodobého užívania dochádza k rozvoju závislosti, u užívateľov je nápadné chudnutie, zjavné je poškodenie chrupu. Z psychických problémov sa objavujú halucinácie a bludy, ktoré majú paranoidne perzekučný charakter (Kalina, 2008).

Tanečné drogy tvoria zvláštnu skupinu látok vyznačujúcu sa charakteristickými vzorcami užívania, najčastejšie užitie na párty a akciách s reproduktorovou elektronickou hudbou. Patria sem MDMA, nazývaná extáza, MDA. Extáza patrí medzi najobľúbenejšie tanečné drogy. Táto droga bola primárne používaná k potlačeniu chuti do jedla. Extáza má charakter stimulantu, jej účinok sa prejaví zhruba dvadsať minút po jej užití tak, že dotyčnej osobe dáva pocit vyrovnanosti a zblíženia sa s ostatnými, zároveň odstraňuje zábrany a mení sebakontrolu človeka (Ganeri, 2001). Život ohrozujúci je stav prehriatia organizmu, ktorý sa nazýva malígna hypertermia. Nedostatok tekutín, telesná námaha v podobe tanca, požívanie alkoholických nápojov po predošlom požití extázy zvyšuje riziko rozvoja malígnej hypertermie. Zvýšenie telesnej teploty organizmu, nedostatok tekutín môžu viesť k smrti.

### **2.3. Neurobiológia účinku alkoholu, tabáku a konopných drog**

V predošlej podkapitole som popísala rozdelenie jednotlivých návykových látok. Každá z týchto látok po požití pôsobí na špecifické receptory v mozgu, čo má za následok to, že človek sa pod vplyvom rozličnej látky prejavuje inak než za predpokladu, že by danú látku neužil. Teda s požitím každej návykovej látky dochádza v mozgu človeka k viacerým

zmenám, ktoré sa prejavujú v podobe žiadúcich alebo nežiadúcich účinkov na organizmus. Vzhľadom k tomu, že sa v práci venujem návykovým látkam, považujem za potrebné zmieniť sa aspoň touto malou podkapitolou o mechanizme ich účinku v tele človeka. Každá z vyššie popisovaných návykových látok má svoju účinnú látku, ktorá pôsobí na centrálny nervový systém človeka. V tejto podkapitole sa snažím popísať účinné látky alkoholu, konopných drog a tabáku a spôsob ich mechanizmu účinku. Neurobiológia mechanizmu účinku návykových látok je podstatná pre pochopenie niektorých dôležitých dejov prebiehajúcich v centrálnom nervovom systéme po požití danej látky.

Podstatou jednotlivých dejov v mozgu je neurotransmisia v centrálnej nervovej sústave (ďalej len CNS). V CNS sa uplatňuje stimulácia napätím a pôsobením samotných neurotransmiterov. Základnou zložkou nervovej sústavy je neuron. Spojenie jednotlivých neuronov pomocou synapsí umožňuje prenos signálu. Na presynaptických neuronoch sa uvoľňujú chemické látky- neurotransmitery, ktoré následne stimulujú alebo inhibujú činnosť postsynaptickej buniek. Znalosť jednotlivých neurotransmiterov je dôležitá z terapeutického hľadiska, pretože existuje množstvo psychiatrických porúch, ktoré potom dokážeme liečiť. Neurotransmitery delíme na aminokyseliny a biogénne aminy. Aminokyseliny sú buď inhibičné, napríklad GABA alebo Glycin alebo excitačné, kde patria Glutamát či Aspartát. Excitačné aminokyseliny otvárajú chloridové kanály a zvyšujú frekvenciu neuronálnych výbojov. Inhibičné aminokyseliny otvárajú chloridové kanály a znižujú frekvenciu neuronálnych výbojov. Medzi biogénne aminy sa radia Acetylcholin, Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin (Hynie, 2000).

Neurobiologický substrát vplyvu alkoholu na psychické funkcie je daný zmenami, ku ktorým dochádza v metabolizme neurotransmiterov, najmä dopaminu a noradrenalinu, v centrálnej nervovej sústave. Pri alkoholizme tak dochádza k dopaminergnej, serotonergnej a taurinergnej aktivite. Takisto dochádza k potlačeniu inhibičného účinku kyseliny gama aminomáselne, zvanéj GABA. Oproti tomu sa zvyšuje aktivita glutamátu, kalciových kanálov v neuronoch a počet NMDA receptorov. Hyperstimuluje sa cholinergný, noradrenergický systém a opioidný systém. K somatickému poškodeniu organizmu v dôsledku užívania alkoholu dochádza v dôsledku aktivity acetaldehydu, ktorý vzniká pri biodegradácii etylalkoholu (Popov, 2003).



Konopné drogy obsahujú účinnú látku THC, o ktorej som písala už predtým. Hlavným neurobiologickým mechanizmom účinku týchto látok je väzba THC na kanabinoidné receptory v mozgu. Tieto receptory na seba primárne viažu látky zvané anandamidy, ktoré sú derivátom kyseliny arachidonovej. Anandamidy sú látky telu vlastné a ich účinky sa podobajú účinkom kanabinoïdov. Vyvolávajú pocity nadnesenej nálady, šťastia, radosti zo života. Podstatou účinku THC je fakt, že obsadzuje kanabinoidné receptory a anandamidy tak postupne strácajú receptory, na ktoré by sa mohli naviazať. V konečnom dôsledku dochádza k znižovaniu produkcie anandamidov v tele človeka.

Účinnou látkou v tabákových výrobkoch je nikotín. Nikotín sa viaže na nikotínové receptory v mozgu a dráždi ich. Za normálnych okolností sa na tieto receptory viaže acetylcholin. Tým, že sa nikotín viaže na nikotínové receptory v periférnom, vegetatívnom nervovom systéme, ovláda vnútorné orgány. Vyvoláva zvýšenú aktivitu tráviaceho traktu, čo má za následok zvýšenú produkciu slín, tráviacich štiav, zvyšuje sa motilita čriev a potenie. Pri spaľovaní, ktoré prebieha počas fajčenia sa uvoľňuje oxid uhoľnatý, čo má za následok zníženú schopnosť krvi prenášať kyslík. To tvorí 15% deficitu kyslíku u fajčiara (Kolektív autorov združenia Sananim, 2007).

#### **2.4. Prevalencia užívania alkoholu, tabáku a konopných drog**

Najznámejšou štúdiou v tejto oblasti je ESPAD (The European School survey Project on Alcohol and Other Drugs), ktorá sa zameriava na užívanie alkoholu a iných drog u detí vo veku 15 – 16 rokov. Hlavný cieľom projektu ESPAD je podať informácie ohľadom užívania legálnych a nelegálnych návykových látok medzi adolescentmi a porovnať ich s výsledkami z iných zemí. Štúdia ESPAD má jednotnú metodiku, ktorá pozostáva z dôkladne vypracovaného dotazníka. Tieto dotazníky vyplňujú žiaci 9. tried základných škôl a študenti 1. ročníka stredných škôl. V Českej republike mali skúsenosti s konopnými látkami v celoživotnej prevalencii stúpajúci trend do roku 2003 (44%). V rokoch 2007-2015 tento trend postupne klesá (38%). Tento pokles môžeme sledovať najmä u chlapcov, u dievčat sa situácia v posledných rokoch nezmenila. Čo sa týka alkoholu a fajčenia sú českí študenti na popredných miestach. V rokoch 2011-2015 došlo k výraznému poklesu

konzumácie alkoholu, a to v indikátoroch za posledných 12 mesiacov a za posledných 30 dní. Preferovaným nápojom stále zostáva pivo.

Ďalšou inštitúciou, ktorá monitoruje stav drog je Národné monitorovacie stredisko pre drogy a drogové závislosti (NMS). Mravčík a kol. (2013) píše, že najčastejšie užitými drogami boli konopné drogy, ktoré v živote skúsilo 27% obyvateľov. Posledná výročná správa uvádza, že konopné drogy aspoň raz v živote vo vekovej skupine 15-64 rokov skúsilo 29,5%. V číslach je možné vidieť mierny nárast užívania konopných drog v celoživotnej prevalencii respondentov vo veku 15-64 rokov. Podrobná analýza rozsahu užívania konopných drog podľa päťročných vekových skupín poukázala na pokles vo vekových skupinách 20-24 a 25-29 rokov, ale naopak nárast vo vekových skupinách 35-49 rokov. Ovšem v prípade užívania za posledných 12 mesiacov bol zaznamenaný mierny pokles vo všetkých vekových skupinách. Vo vekovej skupine 15-34 rokov má prevalencia užívania konopných drog v posledných 12 mesiacoch klesajúci trend od roku 2008 (28,4%) do roku 2015 (18%). Druhou najčastejšie užívanou drogou bola do roku 2011 extáza, ktorú však v roku 2012 nahradili halucinogénne huby. Halucinogénne huby v populácii vo veku 15-34 rokov užilo za posledných 12 mesiacov 2,2% v roku 2015. Do roku 2012 zaznamenávali klesajúci trend, od roku 2013 sa tento trend zvyšuje (Mravčík a kol., 2015). Na vysokej úrovni je v Českej republike aj výskyt rizikovej konzumácie alkoholu. Podľa screeningového dotazníku CAGE sa rizikové pitie alkoholu týka 17% populácie. Problémové pitie sa vyskytuje u 8,2% populácie. V Českej republike fajčí tabák vyše 2 mil. obyvateľov, čo predstavuje 26% populácie nad 18 rokov (Mravčík a kol., 2013). Podľa výročnej správy z roku 2015 prebehlo v rokoch 2014-2015 Evropské šetrenie o zdraví 2014, ktorého sa zúčastnilo vyše 6300 respondentov. Z výsledkov vyplynulo, že v súčasnosti fajčí 35% mužov a 22,6% žien starších 15 rokov. Najvyšší podiel fajčiarov je medzi mužmi vo veku 25-34 rokov a 45-54 rokov, u žien je to 35-64 rokov.

Tieto trendy užívania návykových látok sa vyskytujú v celkovej českej populácii. Nie je preto vylúčené, že by vegani mohli byť takisto zaradení do daných štúdií, či už realizovaných alebo v budúcnosti. Z toho dôvodu som považovala za potrebné zmieniť sa o stave užívania drog v celkovej populácii v Českej republike.

### **3. Veganstvo**

Táto kapitola sa zaoberá problematikou veganstva. Vysvetľuje základné pojmy, ktoré sa týkajú veganstva a veganského spôsobu života. Zároveň odhaľuje motiváciu veganov, prečo sa rozhodli stať sa veganmi a popisuje aké sú postoje veganov voči užívaniu návykových látok. Z týchto poznatkov som následne formulovala hypotézy diplomovej práce, ktorými sa bližšie zaoberám vo výskumnej časti. Poslednú časť tejto kapitoly tvorí prehľad štúdií týkajúcich sa samotného veganstva a takisto aj veganstva a užívania návykových látok.

#### **3.1. Veganstvo – vymedzenie základných pojmov**

Existuje viacero systémov stravovania. Prvým systémom je ekologické, bio stravovanie, kde hlavným požiadavkom je to, aby boli jednotlivé potraviny pestované a spracované tradičnými poľnohospodárskymi postupmi bez použitia agrochemikálií. Myšlienka prírodného pestovania potravín, ktoré sú bio, sa využíva aj vo veganskej filozofii. Druhý systém predstavuje makrobiotická strava, ktorá je založená na starých čínskych tradíciách. Tieto tradície boli upravené v Japonsku a celý systém výživy bol rozložený do viacerých stupňov. Vegetariánske stravovanie predstavuje tretí systém stravovania. Vegetariáni, ktorí nejedia mäso ani ryby, ale jedia živočíšne produkty v podobe mliečnych výrobkov, mlieka a vajec sa nazývajú laktoovovegetariáni. Systém, kde stravníci odmietajú všetky živočíšne produkty sa nazýva veganský systém stravovania. Medzi veganstvo zaraďujeme aj špecifické formy stravovania, kde patrí vitariánstvo- konzumácia čerstvej zeleniny, frutariánstvo- konzumácia čerstvého ovocia a raw stravovania, kde stravník je stravu, ktorá nie je tepelne upravená.

Veganstvo je pojem, ktorý sa bezprostredne týka spôsobu stravovania a príjmu výživy a životnej filozofie človeka, kde sú zvieratá rovnocenné s ľuďmi a majú rovnaké práva na život ako človek. Pojem ľudská výživa predstavuje živiny potrebné pre udržanie aktivity, zdravia, rastu a rozmnožovania. V praxi je potrebné vedieť, ako pôsobí výživa na zdravie

človeka. Hovoríme o výživovom stave človeka. Výživový stav človeka sa týka jednej osoby a určitej doby, jedná sa teda o jednorázové zistenie. U niektorých jedincov však môžeme sledovať vývoj výživového stavu vo vzťahu k hodnotenej spotrebe potravín, kde môžu byť príkladom vegani. Vegan je človek, ktorý odmieta všetky živočíšne produkty, teda nielen mäso, ale aj mlieko, mliečne výrobky a vajcia. Vegani majú problém so zabezpečením niektorých živín, napríklad niektorých esenciálnych aminokyselín a minerálnych látok.

Problémy môžu nastať u detí veganov, ktoré môžu byť ohrozené podvýživou (Pokorný J., Pánek J., 1996). Na problematiku výživy veganských detí narážajú aj Svačina, Müllerová a Bretšnajdrová (2013), ktorí tvrdia, že vegani predstavujú z pohľadu spôsobu stravovania najrizikovejšiu skupinu. Zhodujú sa na tom, že výhradne veganská strava nedokáže pokryť nároky na niektoré vitamíny, napríklad vitamín D, B12 a minerály, kde patrí železo, zinok a vápnik. Veganská strava nie je veľmi bohatá na bielkoviny a vzhľadom k objemu rastlinnej stravy je zvýšenie energetického obsahu u kojencov a batolať zvlášť náročné. Nedostatok bielkovín môže mať, najmä u detí, zlý vplyv na ďalší vývoj dieťaťa. Česká veganská spoločnosť (ďalej len ČVS) vydala brožúrku, v ktorej sa venuje práve problematike výživy tehotných matiek- veganiek a výživy detí veganských rodičov. Vo svojom zhrnutí, ktoré sa nachádza za každou kapitolou venovanou určitému veku dieťaťa, uvádzajú niekoľko doporučení pre výživu detí. Podľa ČVS je v prvom roku života dieťaťa najlepšie výlučne materské mlieko. Žena by mala dieťa kojiť dovtedy, kým je to možné. ČVS v brožúrke zverejnila aj plán výživy dieťaťa v kojeneckom veku, zamerala sa na výživu detí v predškolskom a školskom veku. Upozorňuje na to, že sú dôležité návštevy lekára a krvné testy, ktoré by prípadne odhalili nežiadúce účinky tohto typu stravovania v podobe nedostatku niektorých látok potrebných pre deti, napríklad bielkoviny. V neposlednom rade je súčasťou brožúrky zoznam doporučených potravinových doplnkov (ČVS,2015). Veganská strava môže mať v niektorých prípadoch aj letálne následky, najmä u malých detí, pokiaľ sú rodičia nedostatočne informovaní o možných rizikách spojených s touto diétou u malých detí. New York Times uverejnilo článok, v ktorom autorka Nina Planck popisuje úmrtie malého dieťaťa vo veku 6 týždňov v dôsledku podvýživy. Rodičia toto dieťa krmili sojovým mliekom a ovocnými džúsami (New York Times, 2007). V tomto prípade by vhodná edukácia rodičov-veganov o tom, ako sa

majú správne stravovať kojenci a malé deti, zrejme pomohla predísť úmrtiu dieťaťa.

Vegetariánsky alebo veganský spôsob stravovania môže spôsobiť zdravotné komplikácie u detí aj dospelých v prípade, že nedodržia správny režim stravovania a príjem látok potrebných pre život človeka. Tieto látky je preto potrebné dopĺňať rôznymi doplnkami stravy s obsahom vitamínov a minerálov, napríklad B12. Ovšem mohli by sme polemizovať o tom, či je vegetariánska alebo veganská strava vôbec zdravá. Ak uvažujeme nad tým, že títo ľudia nejedia mäso a mäsové výrobky, tak by sme mohli tvrdiť, že u tejto skupiny osôb je nižšie riziko rozvoja niektorých druhov nádorových ochorení. Tento fakt potvrdzujú aj Svačina, Müllerová a Bretšnajdrová (2013). V roku 2016 vydala Česká veganská spoločnosť Sprievodcu veganstvom, v ktorom podrobne popisuje, ako sa správne stravovať, keď je dotýčaný človek vegan. "Len vyradiť živočíšne potraviny z jedálneho stola nestačí, pretože v nevhodne zostavenej strave môžu chýbať niektoré dôležité látky. Potenciál veganskej stravy preto využijete len v prípade, že budete v rozumnej miere dodržiavať nasledujúcich 5 zásad správnej veganskej stravy – celozrnné obilniny, strukoviny, ovocie a zelenina, správne zachádzať s tukmi a minerály a vitamíny. Nezabudnite, že dôležité je spolupracovať s lekárom a pravidelne absolvovať odbery kvôli rozboru krvi. Vzhľadom k tomu, že veganská strava má odlišné riziká než strava konvenčná, je dobré požiadať svojho lekára o zistenie hladiny nasledujúcich položiek: vitamín B12, vitamín D, železo a kompletný krvný obraz" (ČVS, 2016).

### **3.2. Veganský spôsob stravovania**

Vplyvov na preferenciu a výber spôsobu výživy človeka je viacero. Pokorný a Pánek (1996) tieto vplyvy rozdeľujú na:

#### Psychické vplyvy

Výživa človeka nie je len fyziologickou záležitosťou, ale takisto aj psychickou, pretože aj konzumácia pokrmov môže byť u človeka spojená s príjemnými pocitmi. V prípade návykových látok môže ísť o konzumáciu konopných látok v podobe koláčikov, pervitínu v podobe kryštálikov, alkoholu pridaného do rôznych koláčov, buchiet, sladkostí alebo aj hubičiek nakladaných v mede. V poslednej dobe sa v súvislosti s psychikou a stravovaním

často skloňuje pojem stres. Stres má veľký vplyv na množstvo skonzumovaného jedla a aj na samotnú chuť k jedlu. Pri miernom krátkodobom strese má človek tendenciu psychickú záťaž kompenzovať niečím iným, napríklad konzumáciou niektorých sladkých pokrmov, cukroví, pitím kávy alebo fajčením cigariet. Tento jav sa nazýva stresová hypergafia a môže viesť k nadmernému príjmu energie alebo stimulujúcich látok. Pri dlhodobom strese vykazuje človek opačné tendencie, ktoré sa prejavujú nechutenstvom.

### Sociálne vplyvy

Ak vychádzame z faktu, že človek je spoločenský tvor a jeho správanie sa často podriaďuje správaniu sa spoločnosti, v ktorej sa pohybuje, tak je zjavné, že sa tomu podriaďuje aj jeho spôsob života a postojov k určitým veciam. Už od praveku ľudia jedávali spoločne, čo sa zachovalo dodnes v podobe spoločného stolovania pri rôznych spoločenských akciách. Taktiež význam sviatkov sa potvrdzuje slávnostným jedlom, napríklad vianočná večera, veľkonočný obed. Tieto rituály sviatkov sa využívajú aj v liečbe osôb závislých na návykových látkach v terapeutických komunitách. Dôležitým faktorom, ktorá spadá pod sociálne vplyvy je aj dostupnosť jedla. V niektorých krajinách Českej republiky nie je veganstvo rozšírené natoľko, aby sa tu vyskytovali veganské obchody, prípadne obchody so zdravou výživou. Dostupnosť niektorých veganských potravín je v Českej republike, mimo Prahu, nízka.

Takisto nesmieme zabudnúť na ďalší sociálny faktor, ktorý má vplyv na spôsob stravovania, ktorým je výchova. Je zrejmé, že ako sa stravujú rodičia, tak sa pravdepodobne budú stravovať aj ich deti. Vo veganskej komunite sa preto môžeme stretnúť s matkami-vegankami, ktoré vedú svoje deti k veganskému spôsobu stravovania už od útleho veku. S tým súvisí aj spôsob života a myslenia veganov. Prijateľnosť jednotlivých pokrmov sa postupne mení s vekom človeka. V priebehu adolescencie sa môže veganstvo stať pre mladého človeka akýmsi útočiskom, kde sa mladý dospelávajúci snaží nájsť pochopenie v skupine a utvrdiť sa v tom, že to, čo robí, je správne. Ako väčšina mladých ľudí v adolescentnom veku sa mladý človek snaží niekam zaradiť zapadnúť. Súnaležitosť k veganskej skupine a pochopenie z jej strany sa tak stávajú prostriedkom pre budovanie identity mladého človeka. Niektorí mladí ľudia však hľadajú pocit súnaležitosti v iných skupinách, ktoré konzumujú alkohol, užívajú alebo experimentujú s návykovými látkami, ktoré nepoznajú, čím si získavajú obľubu a uznanie v skupine.

### Zhoda s osobným presvedčením

Na preferenciu a výber spôsobu stravovania má podstatný vplyv aj životná filozofia konzumenta. V najširšom slova zmysle sa môže jednať o vplyv kultúry na spôsob stravovania, kde sa uplatňuje vplyv okolia a tradícií, napríklad pitie čaju v Japonsku, či vína vo Francúzsku. Okrem vplyvu okolia sa tu samozrejme uplatňuje aj vplyv osobnosti konzumenta. Človek si sám vyberá spôsob, akým sa bude stravovať, pokiaľ nie je ovplyvnený kultúrou alebo náboženstvom. V niektorých východných náboženstvách sa uplatňujú rôzne stravovacie návyky, napríklad India, kde sa krava považuje za posvätné zviera a preto je zakázané jesť hovädzie mäso. Budhisti sa zdržujú konzumácie mäsa z úcty k životu. Kresťania síce odbúrali všetky predpisy týkajúce sa konzumácie mäsa, ale predsa len existujú určité obmedzenia súvisiace s postným obdobím. Sem patrí postná doba pred Veľkou nocou, v priebehu adventu pred Vianocami.

V súčasnosti sa potýkame s problémom príst'ahovalectva a kvótami pre príst'ahovalcov do Európy. Istá časť príst'ahovalcov môže byť muslimského vyznania, s čím súvisia aj rôzne stravovacie obmedzenia. Znáмым je zákaz konzumácie vína, avšak podľa stupňa pravovernosti sa tento zákaz vzťahuje i na pivo alebo liehoviny. V posledných rokoch sa v Európe začala rozmáhať myšlienka, že aj zvieratá sú živé tvory a majú právo na dôstojný život. Bojovníkmi za práva zvierat sa stali vegetariáni a vegani. Presvedčenie, že konzumácia mäsa a živočíšnych produktov má zlý vplyv nielen na zdravie človeka, ale aj na životné prostredie, je základným kameňom filozofie veganstva a veganského spôsobu stravovania.

Brazier (2014) sa vo svojej knihe *Vegan v kondícii* píše o svojom novom spôsobe stravovania, ktorý nazval *Thrive diet*. Hlavným cieľom je zníženie telesného tuku, zlepšenie čistoty mysli, kvality spánku, zvýšenie sily, odolnosti voči infekciám a eliminovať chuť na sladké a nezdravé potraviny, kde patria aj návykové látky. Sám autor potvrdzuje, že od *Thrive diet* môžeme očakávať zníženie chuti na nezdravé jedlá. Výživová pyramída tejto diety je postavená na sacharidoch s vysokým podielom vlákniny. Základňu pyramídy tvoria rôzne druhy zeleniny. Medzi základné doporučenia týkajúce sa životného štýlu s *Thrive diet* patrí najmä prístup k dennému svetlu, čo podporuje produkciu vitamínu D v tele, tma pre zlepšenie kvality spánku a regenerácie, spojenie mysli a tela, ale najdôležitejším doporučením je zdravé stravovanie.

Nevhodná strava sa podieľa na množstve zdravotných problémov, preto je dobré vylúčiť z jedálneho nielen masné jedlá, rýchle občerstvenie, rafinované cukry, ale aj návykové látky, kde patrí najčastejšie zneužívaný alkohol a tabák. Otázkou zostáva konope a konopné produkty. Autor píše, že obľúba konopných produktov v podobe potravín za posledných pár rokov vzrástla. Konope z pohľadu veganského stravovania predstavuje zásadnú zložku potravy. Protein, ktorý je obsiahnutý v konope obsahuje všetkých desať esenciálnych aminokyselín, takže je kvalitnejší než iné zdroje bielkovín. Konopné produkty a potraviny majú protizápalové účinky, čo je kľúčové pre proces obnovy mäkkých tkanív poškodených fyzickou aktivitou. Konopné aminokyseliny podporujú imunitný systém človeka, napríklad edestin, ktorý je súčasťou DNA, je prítomný len u konope. Konope sa taky vyznačuje lepšou stráviteľnosťou než ostatné proteíny. Vo veganskej strave sa môžeme stretnúť s využitím konopného oleja, konopných semienok, konopných cestovín alebo konopného proteinového prášku, ktorý je obľúbený hlavne medzi veganskými športovcami.

K problematike alternatívneho stravovania sa vyjadruje aj Škoda (2002), tvrdí, že alternatívni terapeuti považujú stravu za jeden z najdôležitejších faktorov ovplyvňujúcich zdravotný stav človeka. Z pohľadu veganov je človek primárne bylinožravec. Vychádzajú z faktu, že väčšina našich zubov je plochých, aby sme mohli v ústnej dutine lepšie drviť obilniny a zeleninu. Z hľadiska alternatívnej výživy sa veganská strava doporučuje pri niektorých prísnych dietách, napríklad redukčné diety alebo diety pri rôznych nádorových ochoreniach. Množstvo stravovacích zvykov veganskej kuchyne vychádza z makrobiotického spôsobu stravovania. U makrobiotického režimu sa uvádza, že najmenej 50% z celkového množstva potravy by mali tvoriť obilniny. 5% dennej dávky by mala tvoriť polievka, vhodná je polievka so sójovou miso pastou. Každý pokrm by mal obsahovať 30% zeleniny, z toho 15% by mali tvoriť strukoviny. Pri príprave pokrmov sa kladie dôraz na rastlinné tuky, najlepšie sezamové, ľanové, konopné a slnečnicové. Makrobiotika ako taká má niekoľko stupňov podľa toho, ako veľmi je prísna. Miernejšie stupne pripomínajú racionálnu stravu, postupne prechádza k vegetariánstvu až do extrémnych foriem, kedy ľudia konzumujú len obilniny. Z hľadiska adiktológie je zaujímavý fakt, že konzumácia piva a iných alkoholických nápojov tu neprichádzajú v úvahu. Je však treba podotknúť, že makrobiotika nie je úplne ideálny spôsob stravovania.



Zdá sa, že veganský životný štýl je predpokladom pre obmedzenie, prípadne vylúčenie návykových látok zo života človeka. Otázkou zostáva koľko veganov naozaj dodržiava prísne veganské stravovanie a v súvislosti s tým odmieta užívanie návykových látok. Zároveň zisťujeme, že konopné látky majú aj radu ďalších využití, najmä vo veganskom jedálničku, takže nemusí dochádzať len k ich zneužívaniu v podobe návykových látok.

### **3.3. Motivácia**

Motivácia človeka k určitému konaniu predstavuje základný predpoklad, ktorý vedie k nejakej zmene. Konanie človeka totiž vždy smeruje k určitým cieľom. Zvolský a kol. (2006) píše, že smerovanie človeka je podmienené určitými motívmi. Motívy sú v podstate podnety, ktoré vedú k uspokojeniu potrieb. Potreba je jednoducho nedostatok niečoho, čo človek potrebuje a chýba mu to. Motivácia je dôležitá súčasť vôle človeka. Jedná sa o súbor motívov, ktoré sú podnetom k určitému správaniu.

Z pohľadu psychológie hovoríme o motivácii vtedy, keď sa zaoberáme dôvodmi, zdrojmi a príčinami správania. Dva základné modely motivácie sú model nedostatku a model vybitia. Podľa modelu nedostatku je konanie motivované pocitom nedostatku niečoho, ktorý musí byť niečím vyplnený. U modelu vybitia dochádza k uspokojeniu pri jeho vybití, uvoľnení nahromadeného napätia. S motiváciou súvisia aj postoje človeka. Postoje sú v podstate odvodené motivačné predpoklady reagovať určitým spôsobom, s určitou intenzitou a v určitom čase na určité motivačne závažné podnety. Postoje môžu byť elementárne alebo obecné. Elementárne sa viažu k určitým objektom, jednoduchým veciam, napríklad postoj ku knihe, ktorú niekto číta alebo postoj k nejakej určitej látke-alkohol. Obecné postoje obsahujú veľké množstvo motívov, napríklad postoj k rodine, postoj k užívaniu návykových látok obecné (Košč, 2003).

#### **3.3.1. Motivácia vegana**

Určite sa mnoho ľudí pýtalo seba samých alebo svojho okolia, prečo sa vlastne niekto rozhodne stať sa veganom. Ako som už písala vyššie, pokiaľ človek niečo chce dosiahnuť, tak ho k tomu aj niečo vedie. To niečo sa volá motivácia a samotných motívov, prečo byť vegan je viacero. Bekoff (2009) sa vo svojej knihe zmieňuje o základných argumentoch,

ktoré dokazujú prospešnosť vegetariánstva, veganstva. Tieto argumenty čerpal od filozofa Michaela Allena Foxa. Základnými dôvodmi, ktoré podporujú tento typ stravovania sú:

- podpora dobrého zdravotného stavu
- obmedzenie utrpenia a smrti zvierat
- podpora nezaujatého morálneho záujmu o pohodu zvierat
- riešenie otázok spojených s problémami životného prostredia spôsobených výrobou mäsa
- podpora hodnoty náboženských učení, ktoré presadzujú nenásilnosť na živých tvoroch a posvätnosť niektorých zvierat

Z vyššie uvedených argumentov vyplýva, že vegetariánsky alebo veganský spôsob stravovania môže človeku priniesť určité benefity. Nesmieme však zabudnúť na fakt, že sa jedná o špecifický spôsob stravovania, ktorý si vyžaduje poctivé zostavenie jedálnička a spoluprácu s lekárom. Nie je možné len tak prestať jesť mäso bez toho, aby sme ho nahradili inou formou v potrave. Inak sa tieto výhody premenia na nevýhody, najmä zdravotné. Dôvodov, pre ktoré sa človek rozhodne byť veganom, je však omnoho viac. Tieto dôvody je dobré rozdeliť do štyroch základných skupín, čím o nich získame lepší prehľad :

1. *Životné prostredie*- produkcia, spracovanie a distribúcia potravín majú veľký dopad na životné prostredie. Hovoríme o tom, že produkcia súvisiaca s výrobou mäsa má niekoľkonásobne vyšší dopad na životné prostredie ako nejaké priemyselné odvetvie z hľadiska spotreby energie, ktorá sa získava z fosílnych palív. Brazier (2014) píše, že energia, ktorá sa použije na výrobu a distribúciu potravín predstavuje 60% celkovej energie využitej v Amerike. U potravinárskej výroby je spotreba energie väčšia než jej výnos. Pokiaľ teda potravinárska výroba spotrebuje viac energie, než vyrobí, je teda len otázkou času, kedy sa jej zdroje- fosílna palivá, vyčerpajú. Vedľa toho je tu aj problém znečistenia prírody. Tento fakt platí pre štandardné poľnohospodárstvo, kde sa okrem pestovania rastlín, chovajú aj hospodárske zvieratá. Celosvetové zníženie konzumácie mäsa a mäsových výrobkov predstavuje určité riešenie tohto problému.

Nierenberg (2005) sa k tomuto problému postavil obdobne a tvrdí, že zatiaľ čo takmer miliarda ľudí na svete trpí podvýživou, bojujeme s problematikou hladu v rozvojových krajinách, tak zhruba 80% svetovej produkcie sóji a kukurice sa používa na kŕmenie hospodárskych zvierat. So živočíšnou výrobou je takisto spojené aj znečistenie vody. Znečistenie zdrojov vody môže byť samotnými exkrementami zvierat, ktoré obsahujú látky ako dusík a fosfor. Napríklad taká krava vyprodukuje 129,6 kg dusíka a 16,7 kg fosforu ročne. V roku 2004 vyprodukovali hospodárske zvieratá približne 135 miliónov ton dusíku a 58 miliónov ton fosforu. Tieto obrovské čísla sa so zvyšujúcim sa dopytom po mäsových výrobkoch v posledných rokoch neustále zvyšujú. Dôsledkom toho je znečistenie vody, pôdy a ovzdušia hospodárskymi zvieratami, ktorých chov pre ľudskú potrebu je zodpovedný za 18% emisií skleníkových plynov (Food and agriculture organization of the United Nations/ FAO OSN, 2006).

2. *Zdravotné dôvody*- sú najčastejšie, mimo tých etických, pre ktoré sa ľudia rozhodnú stať sa veganmi. Veganská strava má využitie ako alternatívny druh stravovania u ľudí trpiacich rôznymi nádorovými ochoreniami, autoimunitnými chorobami alebo atopickými ekzémami.

Müller, Toledo a Resch (2001) prinášajú vo svojom článku správy o tom, že veganská strava pozitívne pôsobí pri liečbe reumatoidnej artritídy. Títo autori porovnávali viacero dovtedy publikovaných článkov a dospeli k výsledkom, že veganská strava môže mať vplyv na zlepšenie zdravotného stavu u pacientov trpiacich reumatoidnou artritídou.

Key, Appleby a Rossel (2006) popísali zdravotné dôsledky vegetariánskej/ veganskej diety na človeka. Venujú sa najmä rozboru nutričného stavu vegetariánov a veganov z pohľadu niektorých vitamínov a minerálov, napríklad B12 a železo a zároveň sledujú aj BMI index súvisiaci s obezitou, hypertenziu, ischemickú chorobu srdca a prípady rakovinových ochorení. Došli k záverom, že zdravotný stav vegetariánov a veganov v západných krajinách sa zdá byť lepší v porovnaní s národným priemerom, avšak podotýkajú, že je rovnaký ako u tých, čo jedia mäso, ale venujú sa zdravému životnému štýlu. Toto tvrdenie vychádza aj z poznatkov, že vegetariáni a vegani majú tendenciu viesť zdravší životný štýl než priemerná populácia, čo sa prejavuje napríklad tým, že odmietajú fajčiť cigarety. U veganov sa dokonca objavuje znížené riziko rakoviny prsu alebo prostaty.

Graig (2009) zmieňuje, že veganská diéta je bohatšia na vlákninu, magnézium, vitamín C a E, železo a látky, ktoré majú nízky obsah kalórií, znížený obsah tuku a cholesterolu. Vo svojej práci sa zameriava na viaceré zložky potravy, napríklad vitamín D, železo, B12, zinok. Svoje poznatky zhrnul tak, že vegani sú útlejšej postavy, majú nižší obsah cholesterolu a nižší tlak krvi, čo pozitívne vplýva na riziko kardiovaskulárnych ochorení. Oproti tomu sa u veganov môže vyskytnúť vyššie riziko zlomenín kostí, pokiaľ nemajú dostatočný príjem vitamínu D a vápnika. Svoje zhrnutie končí vetou, že zdravotný stav veganov sa zdá byť lepší než u vegetariánov.

Zdravotné dôsledky veganského stravovania sledovala aj obrovská štúdia v Anglicku, ktorú publikovali Crowe, Appleby, Travis a Key (2013) v *The American Journal of Clinical Nutrition*. Jednalo sa o štúdiu, v ktorej sa snažili zistiť na vzorke 44 561 mužov a žien z Anglicka a Škótska, riziko incidencie ischemickej choroby srdca medzi vegetariánmi a nevegetariánmi. V tejto štúdii, ktorá v priemere trvala takmer 12 rokov, sa zistilo, že vegetariáni a vegani majú oproti tým, čo jedia mäso, nižšie BMI, HDL cholesterol a systolický krvný tlak. Takisto vyšlo najavo, že vegetariáni a vegani majú o 32% nižšie riziko ischemickej choroby srdca než tí, čo jedia mäso. V závere tvrdia, že konzumácia vegetariánskej/veganskej stravy je úzko spojená s nižším rizikom ischemickej choroby srdca, čo je pravdepodobne spojené s faktom, že vegetariáni a vegani majú nižšie BMI a systolický tlak krvi.

3. *Etické dôvody*- sa prejavujú najmä v tom, že vegani odmietajú jesť mäso z toho dôvodu, že zvieratá sú živé tvory, ktoré sú nám rovné a nemali by sa len tak zabíjať. Po celom svete existujú veľkochovy zvierat, kde zvieratá žijú vo veľmi zlých podmienkach, často bez možnosti vidieť denné svetlo, sú vystresované a deprivované, čo vedie niektorých ľudí k tomu, že sa stanú etickými veganmi.

Kenyon a Barker (1998) pripravili štúdiu, v ktorej skúmali postoje mladých dievčat s priemerným vekom okolo 17 rokov. Štúdie sa zúčastnilo 15 vegetariánok a 15 dievčat, ktoré jedli mäso. Spočiatku si autori určili základné témy, o ktorých s dievčatami diskutovali. V závere zistili, že vegetariánky odmietali jesť mäso z toho dôvodu, že sa im hnuší zabíjať zvieratá pre potravu a pojeďať krv. Takisto spomínajú aj fakt, že popularita vegetariánstva súvisí s pocitom viny, ktorý pramení z toho, že musia zabíjať zvieratá pre potravu. Zároveň poukazujú na to, že do popredia sa dostáva otázka pohody zvierat, tzv.

"animal welfare" a množstvo organizácií sa snaží poukázať práve na problematiku chovu zvierat vo veľkochovoch určených pre ľudskú spotrebu.

Fox a Ward (2008) urobili kvalitatívnu štúdiu, kde skúmali motiváciu vegetariánov a veganov zo zdravotného a etického hľadiska. Štúdie sa zúčastnilo 33 vegetariánov a v mailovej komunikácii s autormi pokračovalo ďalej 18 účastníkov. Účastníci pochádzali z internetu, konkrétne VegForum. Dôvody, prečo sa participanti rozhodli byť vegetariánmi a veganmi opísali na VegFore, napríklad jeden participant napísal, že odkedy je na veganskej strave, tak nemá zdravotné problémy. Niektorí participanti popisujú svoje dôvody z pohľadu etického, zvieratá sú držané v klietkach bez možnosti pohybu, v zlých podmienkach, zvieratá sú podobné nám ľuďom. U niektorých sa objavujú aj environmentálne dôvody. Záverom, 45% respondentov uviedlo, že sa stali vegetariánmi alebo veganmi z etických dôvodov, 27% zo zdravotných dôvodov, 1% tvorili environmentálne dôvody a zvyšné percentá tvorili participanti, ktorých motiváciou bolo náboženstvo, prípadne snaha stať sa členom určitej skupiny.

Najnovšiu štúdiu v tejto oblasti predstavili De Backer a Hudders (2015), ktoré skúmali morálne správanie a postoje voči zvieracej pohode, tzv. "animal welfare". Hlavným cieľom bolo zistiť, aký je vzťah medzi morálkou a výberom spôsobu stravovania. Výskumný súbor tvorilo 505 ľudí, avšak 155 participantov nedokončilo dotazník, ktorý bol distribuovaný online. Výskumu sa zúčastnili respondenti, ktorí jedli mäso, flexitariáni, ktorí obmedzovali mäso a vegetariáni, prípadne vegani. Štúdia potvrdila fakt, že čím viac sa participanti dozvedeli o podmienkach života zvierat a pohody zvierat, ktoré sú pre človeka určené na konzumáciu, tým viac obmedzili mäso a mäsové výrobky. Je to najmä z toho dôvodu, že zvieratá chované pre mäsovýrobu často žijú v nevyhovujúcich podmienkach. Autorky skúmali aj morálne uvažovanie jednotlivých participantov z hľadiska konzumácie mäsa. Zistili, že flexitariáni a ľudia, ktoríedia mäso radšej prispievajú na charitu zameranú na pomoc ľuďom než na charitu zameranú na pomoc zvieratám. Oproti tomu sa ukázalo, že vegetariáni preferujú pomoc aj ľuďom aj zvieratám, ale viacej peňazí darujú na charitatívne zbierky a pomoc zvieratám.

4. *Náboženské dôvody*- o týchto dôvodoch som sa zmieňovala už vyššie v podkapitole Veganský spôsob stravovania. Za zmienku tu ale stojí kresťanské poňatie náboženských argumentov proti konzumácii mäsa. Pokiaľ by sme si vzali knihu Genezis, tak tam

nachádzame prvopočiatky ako vznikol človek, všetko živé a rozprávanie o tom, ako dal Boh Adamovi semená, aby sa stali pokrmom pre neho a pre ostatné živé tvory. V knihe sa ale nikde nevyskytuje zmienka o tom, že by mali zvieratá slúžiť človeku ako zdroj rozmaru, prípadne pre jeho potešenie z rôznych kožuštinových a iných produktov. Ovšem považujem za potrebné zmieniť sa o Knihe Leviticus zo Starého zákona, označovanej aj ako 3. kniha Mojžišova, kde sa hovorí o obetách – zvieracích a potravinových, ktoré mali slúžiť ako očista od hriechov. Teda istý spôsob zabíjania zvierat je popísaný už v Starom zákone. O týchto obetách by sa dalo hovoriť ako o určitých rituáloch, ktoré patrili náboženstvu. Je teda otázne, či náboženský dôvod zabíjania zvierat z pohľadu katolícky založených veganov je alebo nie je relevantný k problematike veganstva.

Najvýraznejšou osobnosťou, ktorá hájila zvieratá, bol Budha. Budhisti si do dnešnej doby zachovali vo svojej filozofii úctu k životu a k všetkému živému. Sám Budha sa vyjadril, že človek nebude zabíjať, ale bude plný ohľadu voči každej živej bytosti, či už ľudskej, zvieracej alebo rastlinnej.

Argumenty proti konzumácii mäsa sa dajú poňať na princípoch spolupatričnosti, rovnosti so zvieratami. Je teda nesprávne spôsobovať druhému bolesť, pokiaľ k tomu nie je dostatočne vážny dôvod. Počas nákupu v obchode si len málokto totiž uvedomuje, čo všetko sa za výrobou daného kusu mäsa skrýva. Týranie živých bytostí, ktoré je nevyhnutnou súčasťou prípravy našich pokrmov, sa väčšinou snažíme prehliadnuť. Nehovoriac o tom, že niektoré druhy pokrmov sa pripravujú zo živých zvierat, ktoré nie sú usmrtené a následne sa podávajú ako špeciality. Ďalším argumentom je fakt, že za produkciou mäsa sa skrýva utrpenie zvierat (Čejka, 2010).

Zaujímavosťou je napríklad koncepcia úcty k životu, ktorú sformuloval nemecký teolog Albert Schweitzer. Tento koncept predstavuje odvrát od klasického antropocentrického zmýšľania, ktoré je zamerané len na dobro človeka a človek je podľa neho stredobodom všetkého. Podstatou Schweitzerovej etiky je úcta k životu, ktorá však musí byť sprevádzaná aj úctou k sebe samému. Dôležitým faktom je to, že náuka úcty k životu nerozlišuje medzi človekom a zvieratami, medzi vyšším a nižším, hodnotnejším alebo menej hodnotným, aj napriek tomu, že človek je prirodzene v niektorých situáciách nútený si vybrať medzi dvoma riešeniami a je už len na ňom, ako sa rozhodne. Za svoje rozhodnutie potom musí prebrať zodpovednosť (Sokolíčková, 2012).

### 3.3.2. Postoje veganov k návykovým látkam

Z vyššie uvedených motivačných faktorov vyplývajú aj postoje veganov voči užívaniu návykových látok. Dalo by sa povedať, že motivácia k tomu, prečo sa stať veganom je následne úzko spätá s tým, prečo vegani niektoré návykové látky odmietajú. Ich postoje sú v značnej miere ovplyvnené najmä etickými faktormi, ktoré sú podkladom veganstva založeného na etických motívoch. Dôležitú úlohu tu zohráva fakt, či daná látka bola testovaná alebo nebola testovaná na zvieratách. Ďalším dôvodom, prečo vegani odmietajú užívať niektoré návykové látky je riziko, že by mohli obsahovať deriváty látok živočíšneho pôvodu, ktoré sa používajú ako čiridlá alebo stabilizátory napríklad pri výrobe vína. Podľa Vegetarian Society sa jedná najmä o živočíšne deriváty ako albumín – získaný z vaječných bielkov, kasein- získaný z kravského mlieka, chitin z krabov, želatína získaná z kostí a kravských či prasacích spojivových tkanív. Vegetarian Society sa na svojich stránkach zmieňuje o víne, pive, niektorých druhoch whisk, brandy a likérov (Vegetarian Society, 2013). V neposlednom rade sa jedná aj o motiváciu veganov k zdravému spôsobu života, s ktorým sa užívanie návykových látok vylučuje.

Zaujímavou štúdiou z pohľadu adiktológie, ktorá sa zaoberá problematikou užívania návykových látok a spôsobu stravovania, by mohla byť štúdia Garyho Fräsera (2003), kde hodnotil zdravotný stav Adventistov Siedmeho neba, čo je náboženská skupina, ktorej každý člen žije zdravým životným štýlom, nefajčí a nepije alkohol. Zároveň sa všetci členovia tejto skupiny snažia stravovať vegetariánsky. Táto štúdia poukázala na to, že Adventisti Siedmeho neba sú omnoho zdravejší a dožívajú sa vyššieho veku ako obecná populácia v Amerike. Ku príkladu uvádza fakt, že prísne vegetariánske a veganské ženy sa dožili priemerne 85,7 rokov, čo je o 6 rokov viac ako vek priemernej Kalifornčanky, ktorá tento životný štýl neuznáva. Muži sa v priemere dožívali 83,3 roku, čo je o 9 rokov viac ako vek priemerného Kalifornčana. Fraser taktiež zistil, že vegani, ktorí konzumovali orechy, žili o trochu dlhšie ako vegetariáni alebo nevegetariáni. Z toho usúdil, že konzumácia orechov súvisí s predĺžením priemernej dĺžky života.

Z dôvodu prehľadnosti som sa rozhodla postoje veganov voči užívaniu návykových látok rozdeliť do troch základných skupín. Jedná sa o postoje zamerané proti užívaniu

návykových látok:

1. testovanie látok na zvieratách- podstatný dôvod, pre ktorý sa väčšina veganov rozhodne nesiahnuť po danej látke. Nakoľko sa obecné vie, že množstvo návykových látok je testovaných na zvieratách. Príkladom môže byť orangutania samica Tori, ktorá bola chovaná v zajatí v ZOO. Návštevníci ZOO jej tam hádzali neuhášené zvyšky cigariet, ktoré sa postupne naučila fajčiť a stala sa na cigaretách závislá. To potvrdzuje fakt, že aj zvieratá sa môžu stať závislé na určitej návykovej látke. Nielen u tabákových výrobkov dochádza k testovaniu, ale takisto aj alkoholu a ostatných návykových látok, kde hlavným cieľom je väčšinou zistiť, akým spôsobom dané látky vplyvajú na zvieratá, odhaliť neurobiológiu ich účinku a pôsobenie v mozgu. Zvieracie modely sa používajú napríklad u testov smrteľnej dávky. Zvieratú sa podá určitá látka, liek v určitej dávke. Pokiaľ 50% zvierat zomrie, dávka sa nazýva letálna. Medzi ďalšie testy patria Draizov test dráždivosti očí, ktorý sa využíva hlavne v kozmetickom priemysle. Zvieracie modely tu predstavujú kráľici. Využitie zvierat pre účely testovania sa objavuje aj v toxikologickom, psychologickom a medicínskom výskume (Bekoff, 2009).

2. obsah živočíšnych aditív v niektorých návykových látkach a liekoch- vegani by si mali dávať pozor na to, čo konzumujú a pijú. Z alkoholických nápojov sa jedná najmä o červené vína a niektoré druhy likérov, ktoré môžu obsahovať aditívu, teda derivát živočíšneho pôvodu. Niektoré vína môžu obsahovať aditíva v podobe želatiny, chitosanu, kasienu. Z alkoholických nápojov sa jedná o niektoré druhy obľúbených nápojov, napríklad Baileys, vajecný likér alebo medovina. Vegani majú pomerne často problémy aj so samotnými liekmi, ktoré sú na predpis. Jedná sa o to, že tieto lieky môžu takisto obsahovať živočíšne aditíva, najčastejšie sa pridávajú v podobe želatiny do kapsúl jednotlivých liekov.

Singsit a Naik (2001) skúmali možnosti predpisovania psychiatrických liekov pacientom-vegetariánom/ veganom trpiacim depresiou. V článku píšú o problematike želatiny v niektorých psychiatrických liekoch. Na základe skúsenosti s jednou pacientkou-vegetariánkou sa rozhodli, že preskúmajú najčastejšie predpisované psychiatrické lieky. Zistili, že päť rôznych liekov používaných na liečbu depresie je vhodných aj pre vegetariánskych a veganských pacientov. Sú to lieky sertraline tablety, venlafaxine tablety (nie kapsle), fluoxetin v tekutej forme (nie kapsle ani tabletky), amitriptyline a imipramine.



Tatham a Patel (2014) publikovali len nedávno štúdiu o vhodnosti bežných liekov pre pacientov, ktorí z rôznych dôvodov odmietajú živočíšne produkty. Na začiatku si určili tri základné problémové ingrediencie, ktoré môžu lieky obsahovať. Prvá bola laktóza, ktorá je derivátom kravského mlieka, druhá zložka je želatína, ktorá sa dáva do kapslí viacerých liekov a získava sa z koží a kostí. Tretia ingrediencia je magnézium stearát, ktorý sa získava z tuku zvierat a používa sa ako lubrikant do piluliek. V záveroch svojej štúdie sa vyjadrujú k tomu, že by mali mať pacienti väčší prístup k informáciám ohľadom liekov a samotné lieky by mali byť označené tak, aby sa dalo jednoduchšie rozpoznať, či obsahujú nejaké deriváty živočíšneho pôvodu ako je želatína.

3. zdravý životný štýl- užívanie návykových látok je vo všeobecnosti v rozpore so zdravým životným štýlom veganov. Waldmann, Koschizke, Leitzmann a Hahn (2003) skúmali životný štýl a preferencie v stravovaní v Nemecku. Jednalo sa o nemeckú štúdiu veganov, ktorej sa zúčastnilo 868 dobrovoľníkov, ale len 154 z nich sa zúčastnilo všetkých častí štúdie. Z výsledkov šetrenia je zrejmé, že veganský spôsob života má pozitívny vplyv na človeka z pohľadu užívania návykových látok. Vedci totiž zistili niekoľko zaujímavých poznatkov, ktoré sa týkali užívania návykových látok. Podmienkou účasti vo výskume bolo minimálne 18 rokov, minimálne rok pred zahájením štúdie musel byť respondent vegan a žiadne tehotenstvo alebo narodenie dieťaťa v posledných dvanástich mesiacoch u žien-veganiek. Takmer všetci respondenti, 139 zo 154, sa stali veganmi z etických dôvodov. Len 3% respondentov boli aktívni fajčiari. Traja striktní vegani a jeden priemerný vegan fajčili 2-10 cigariet/ deň, len jeden priemerný vegan vyfajčil 11-30 cigariet/ deň. Čo sa týka alkoholu tak, 72,7% striktných veganov nepilo vo všeobecnosti alkohol, 26% požívalo alkohol menej než 15g/ deň. Len 1,3% pilo viac ako 15g/ deň. Medián konzumácie alkoholu v tejto štúdií bol extrémne nízky.

Zaujímavý bol aj výskum, ktorý robili Hoek, Luning, Stafleu a Graaf (2004), kde popísali rozdielne postoje medzi vegetariánmi a veganmi z viacerých pohľadov. Nakoniec dospeli k záveru, že vegetariáni mali omnoho lepší postoj k dôležitosti informácií o produkte, k zdraviu, ekologickým produktom a celkovo k nadväzovaniu vzťahov s okolím a ostatnými vegetariánmi, prípadne veganmi.

### **3.4. Dôsledky užívania návykových látok**

S užívaním návykových látok sú spojené aj rozličné dôsledky. U veganov by sme sa mohli stretnúť s najpravdepodobnejšími dôsledkami užívania návykových látok v podobe výčitiek svedomia. Výčitky svedomia môžu nastať z dôvodu toho, že dotyčný užil nejakú návykovú látku, o ktorej má vedomosť, že sa testuje na zvieratách alebo obsahuje látky, ktoré sú živočíšnymi derivátmi. Pri svojej rešeršnej práci, kde som venovala pozornosť rôznej literatúre k danej téme, som sa nikde nedočítala napríklad o zdravotných dôsledkoch užívania návykových látok v súvislosti s veganstvom. Tento fakt môže byť zapríčinený aj tým, že ohľadom veganského spôsobu stravovania a života a užívania návykových látok existuje pomerne málo relevantných štúdií.

Najčastejšie dôsledky užívania návykových látok sú zdravotné a sociálne, s ktorými úzko súvisia aj problémy v rodine:

#### **1. Zdravotné**

Patria sem všetky choroby, ktoré sú spojené s užívaním návykových látok, teda rôzne psychiatrické komorbidity, problémy tráviaceho, dýchacieho, srdcovo-cievneho systému a ďalších orgánových sústav. Každá látka má svoje špecifické účinky, avšak všetky návykové látky majú spoločný znak. Tým znakom je rozvoj závislosti, s ktorým sa v súvislosti so zdravím človeka často skloňuje pojem odvykací stav. Odvykací stav sa líši svojou intenzitou, u niektorých látok je mierny, u iných môže byť nezlučiteľný zo životom. U injekčných užívateľov drog môžu byť zdravotné dôsledky spojené s prenosom infekčných ochorení.

Mravčík a kol. (2013) uvádzajú, že v roku 2012 bolo identifikovaných 5 nových prípadov HIV, zároveň došlo k miernemu poklesu v počte nových prípadov hepatitídy typu C. Množstvo dopravných nehôd pod vplyvom návykových látok má od roku 2006 stúpajúcu tendenciu. Najčastejšie sa udáva šoférovanie automobilu pod vplyvom alkoholu. Z celkového počtu dopravných nehôd tvorili dopravné nehody pod vplyvom alkoholu v roku 2006 len 3,6%, v roku 2012 to bolo 6,7% s tým, že v medziobdobí sa čísla pohybovali aj na 8,1%. Počet úrazov v súvislosti s požitím alkoholických nápojov sa od roku 2001

pohybuje okolo 40 000 úrazov za rok. Dopravné nehody a rôzne úrazy sú najčastejšou príčinou úmrtí mladých ľudí.

## 2. Sociálne

Tieto dôsledky postihujú človeka na úrovni rodinných, partnerských vzťahov, pracovných vzťahoch. Užívanie návykových látok môže viesť až k sociálnemu vylúčeniu a sociálnym problémom, ktoré sú s tým spojené, napríklad bezdomovectvo, nedostatočné vzdelanie, nezamestnanosť, nestále bývanie. U mladých ľudí sa pod vplyvom užívania návykových látok objavujú problémy v škole, napríklad nedodržiavanie školskej dochádzky, únava v priebehu vyučovacích hodín, nedostatočná príprava do školy. U dospelého človeka sa problémy s užívaním návykových látok prejavia ako strata záujmu o prácu, nedostatočné pracovné nasadenie, zníženie pracovnej výkonnosti. Problémy v rodine sa riešia hádkami, čo sa samozrejme odrazí na kvalite partnerského života.

## **4. Metodológia výskumu**

### **4.1. Základy výskumu**

Práca je koncipovaná ako kvalitatívny výskum, ktorý je podporený dotazníkovým šetrením. Výhodou kvalitatívneho výskumu je relatívne nízka technologická náročnosť, rýchlosť a bezprostredné využitie výsledkov. V kvalitatívnom výskume obvykle pracujeme s menším počtom prípadov než v kvantitatívnom výskume, ale každému prípadu sa venujeme zvlášť a do hĺbky. Podstatným faktorom v kvalitatívnom výskume je aj samotný výskumník, ktorý vstupuje do kontaktu s respondentom. Tento kontakt vedie k zdieľaniu osobných, ale aj intímnych informácií, výskumník má teda bližší vzťah k účastníkovi výskumu (Barker, 1999). Kvantitatívny výskum predstavuje v tejto štúdií krátky dotazník zameraný prevažne na prevalenciu užívania vybraných látok u veganov a postoje veganov k týmto látkam. Tento dotazník slúži na doplnenie informácií a priblíženie problematiky veganstva a užívania návykových látok.

Návrh plánu výskumu je podľa Hendla (2008) významnou časťou výskumnej práce. Zásadou by teda malo byť, že výskumná stratégia a použité metódy musia byť vhodné pre zodpovedanie výskumných otázok. Základom je definovať si účel výskumu. Ako základný konceptuálny rámec som si zvolila poznatky získané z vlastných skúseností s veganmi, najmä z ich rozprávania a výsledky doterajších výskumov realizovaných v zahraničí. V Českej republike sa objavuje niekoľko prací súvisiacich s problematikou veganstva, ale primárne nie sú zamerané na skúmania veganov z adiktologického pohľadu.

Z výsledkov viacerých zahraničných štúdií, ktoré skúmali motiváciu veganov, ich životný štýl, zdravotný stav a takisto aj užívanie návykových látok vyplýva, že vegani vykazujú nižšiu konzumáciu návykových látok a oproti bežnej populácii majú lepší zdravotný stav. Účelom tejto práce je teda zistiť ako vnímajú vegani pojem návyková látka, či má veganské myslenie a filozofia vplyv na rozhodnutia veganov ohľadom užívania návykových látok a aká je prevalencia užívania vybraných návykových látok u veganov.

## **4.2. Východiska výskumu**

V súčasnosti existuje len veľmi málo štúdií, ktoré sa venujú problematike užívania návykových látok v súvislosti so spôsobom stravovania a životným štýlom- veganstvom. Zo štúdie autorov Waldmanna, Koschizke, Leitzmanna a Hahna (2003) sa dozvedáme o spôsobe života mladých veganov v Nemecku a ich postojoch k užívaniu návykových látok. Výsledky ich štúdie sú prekvapivé. Tvrdia, že veganské stravovanie a spôsob myslenia má pozitívny vplyv na postoje, ktoré sa týkajú užívania návykových látok. V Českej republike zatiaľ nebola realizovaná žiadna štúdia týkajúca sa veganstva a užívania návykových látok, čo v súčasnosti predstavuje oblasť vedecky neprebádanú. Ponúka sa tu teda priestor k tomu, aby sme túto tému otvorili a začali skúmať.

## **4.3. Cieľ práce**

Hlavnou úlohou tohto výskumu je získať potrebné informácie od respondentov-veganov tak, aby na základe získaných dát bolo možné spracovať základné ciele tohto výskumu, ktoré sú nasledovné:

- zistiť, čo znamená pojem návyková látka v pojatí veganstva, teda zistiť, čo si vegani predstavia, keď sa povie pojem návyková látka
- zmapovať prevalenciu užívania návykových látok, prípadne dôsledky užívania týchto látok vo vybranej skupine respondentov-veganov
- identifikovať základné postoje k užívaniu návykových látok vo vybranej vzorke respondentov-veganov

## **4.4. Výskumné otázky**

Výskumné otázky patria medzi hlavné body pri plánovaní výskumu. Tieto otázky sú formulované do opytovacích viet tak, aby na konci výskumného skúmania bolo možné na nich odpovedať. Skutil a kol. (2011) uvádza niekoľko bodov, ktoré by sme mali dodržať pri správnom položení si výskumných otázok. Mali by sme klásť také otázky, ktoré sú primerané našej práci, na ktoré nie je možné odpovedať odpoveďami áno/ nie, ale je možné na nich odpovedať viacerými spôsobmi. Zároveň by tieto otázky mali výskumníkovi umožniť získať dostatočné množstvo informácií.

Zo stanoveného cieľa výskumu som sú odvodené aj výskumné otázky. Hlavná otázka, ktorá vyplýva už zo samotného názvu práce je: Čo znamená pojem návyková látka v pojmí veganstva. Ďalšie výskumné otázky, ktoré si bolo potrebné položiť a nájsť na nich odpovede sú:

- Aký má životný štýl, filozofia veganov vplyv na ich postoje k užívaniu návykových látok ?
- Aká je celoživotná prevalencia užívania návykových látok u veganov ? Aká je prevalencia užívania troch najčastejšie zneužívaných látok v Českej republike-alkoholu, tabáku a konopných drog, za posledných 12 mesiacov ?
- Aké sú dôsledky užívania návykových látok u veganov ?

#### **4.5. Výskumný súbor**

Strategický výber výskumného súboru hrá významnú úlohu vo výskume. Miovský (2006) píše, že s výnimkou totálneho výberu nevieme nikdy dopredu, ako presne bude výber skúmanej vzorky vyzerat'. Spôsob výberu výskumného súboru sa pri aplikácii kvalitatívnych metód môže v priebehu výskumu meniť, čo sa stalo aj v prípade tohto výskumu.

Na začiatku som si stanovila tri základné kritériá, ktoré boli podmienkou toho, aby mohol byť dotýčný respondent- vegan zahrnutý do výskumného súboru. Tieto kritériá sú:

1. účastník musí byť vegan minimálne 1 rok
2. vek účastníka musí byť medzi 18-40 rokov
3. v zdravotnej anamnéze účastníka sa nesmie vyskytovať žiadna hospitalizácia alebo liečba v súvislosti s užívaním návykových látok

Pri zostavovaní požiadavok na výskumný súbor som sa pozastavila nad myšlienkou zaradiť do výskumného súboru veganov, ktorí absolvovali či už ambulantnú alebo ústavnú liečbu v niektorom liečebnom zariadení na území Českej republiky. Žiadny z mnou oslovených veganov nebol nikdy liečený v súvislosti s návykovými látkami ani nepoznal nikoho v okolí, s kým by som rozhovor na túto tému mohla realizovať. Som si však vedomá toho, že prípadné zistenie, kde prechod na veganský spôsob života pred liečbou

alebo v priebehu liečby by bol jedným z dôvodov úspešnej liečby alebo dlhodobej abstinencie, by bolo určite z adiktologického hľadiska veľmi prínosné a zaujímavé. Bohužiaľ sa mi nepodarilo získať ani jeden kontakt na osobu, ktorá by toto kritérium spĺňovala.

Prvotný výber výskumného súboru prebiehal metódou zámerného výberu. Touto metódou som získala 6 respondentov, ktorí mi po absolvovaní rozhovoru dali kontakt na svojich známych. Zvyšných 5 kontaktov som získala metódou snehovej gule. Celkovo teda tvorilo výskumný súbor 11 respondentov. Pôvodne zahŕňal výskumný súbor 15 respondentov. Dvaja respondenti z nedostatku časových možností odmietli účasť na výskumnom šetrení. Ďalší dvaja respondenti nespĺnili kritéria pre zaradenie do výskumu. Genderové zloženie výskumného súboru bolo v pomere 6 žien a 5 mužov.

Miovský (2006) tvrdí, že metóda zámerného výberu je najrozšírenejšou metódou, s ktorou sa u kvalitatívneho výskumu stretávame. Kritérium výberu do výskumného súboru je určitá vlastnosť alebo stav jedinca. V prípade tohto výskumu sa jedná o príslušnosť skúmaných osôb k veganskej skupine. Na základe stanoveného kritéria teda cielene vyhľadávame jedincov, ktorí ich splňujú.

Druhou metódou výberu výskumného súboru je metóda snehovej gule. Hartnoll (2003) píše, že táto metóda je určená k získavaniu nových prípadov na základe procesu nominovania ďalších osôb už známymi prípadmi. Hlavným dôvodom využitia metódy snehovej gule je naviazanie kontaktu s výberovým súborom. Táto metóda sa používa vo veľkom množstve výskumov, napríklad v adiktológii, kde jej prostredníctvom môžeme odhaliť skrytú populáciu užívateľov návykových látok. V podstate sa jedná o postup, ktorý som popísala vyššie. Na začiatku som mala šesť respondentov a nominovaním ďalších kontaktov som získala ďalších deväť kontaktov. Následne bolo potrebné tieto kontakty roztriediť na základe kritérií.

Výber účastníkov dotazníkového šetrenia prebiehal náhodne na základe toho, kto vyplnil dotazník dostupný na socialnej sieti Facebook. Prečo práve na Facebooku? Vychádzala som z toho, že veľké množstvo veganov sa združuje na sociálnej sieti

Facebook, najmä v skupine Vegan CZ/SK, čo som považovala za kľúčový faktor pre vyhľadávanie respondentov dotazníkového šetrenia. Facebook predstavuje nielen nástroj na spájanie kamarátov a rodiny, ale taktiež aj komunikačný fenomén, kde sa združujú rôzne skupiny ľudí so spoločným záujmom. Vegani nie sú výnimkou a na Facebooku si vytvorili svoju vlastnú komunitu. V tejto komunite som postovala dotazník, na ktorý odpovedalo 167 veganov. Po dôkladnej selekcii a vylúčení dotazníkov, ktoré neboli relevantné, prípadne neobsahovali niektoré údaje, zostalo 153 validných dotazníkov, ktoré som následne spracovala. Vstupné podmienky, vzhľadom k tomu, aby boli získané data konzistentné, som zvolila rovnaké, v dotazníkovom šetrení ako aj u interview.

#### **4.6. Metódy zberu dat**

Tento výskum je koncipovaný ako kvalitatívny výskum čomu odpovedá aj spôsob zberu dat. Doplnkovú časť tohoto výskumu tvorí krátky dotazník týkajúci sa prevalencie užívania návykových látok a postojov veganov. Jedná sa teda o prepojenie kvalitatívneho a kvantitatívneho výskumu.

##### Kvalitatívne data

Data v tejto výskumnej časti boli získané formou pološtruktúrovaného interview, ktoré poskytuje získanie väčšieho množstva informácií od respondenta. Hendl (2008) popisuje výhody a nevýhody interview.

Výhody interview sú:

- užitočnosť, pokiaľ nie je možné skúmané objekty pozorovať
- je možné zaznamenať aj to, čo bolo
- dovoľuje kontrolu situácie zberu dat

Medzi nevýhody interview patrí:

- nepriama informácia, filtrovaná informantom
- často sa realizuje v umelých podmienkach, takže nie je možné skúmať vzorku v prirodzenom prostredí
- prítomnosť výskumníka môže viesť k zkresleniu dat



Podstatou každého rozhovoru sú otázky. Dôležité je, aby otázka mala vzťah k výskumnému problému, otázka musí byť jasná a formulovaná tak, aby bola emocionálne prijateľná. Takisto by otázky nemali byť manipulatívne a smerovať k žiaducim odpovediam v prospech výskumníka. Jednotlivé otázky som teda formulovala tak, aby im respondent porozumel a mal možnosť na ne výstižne odpovedať.

Rozhovory boli so súhlasom účastníkov výskumu nahrávané. Fixácia jednotlivých dát bola zabezpečená prostredníctvom mobilu, na ktorý boli rozhovory nahrávané. Tieto záznamy boli následne spracované. Počas každého rozhovoru som si robila vlastné poznámky, ktoré mi neskôr slúžili ako opora pri zostavovaní výsledkov výskumu. V priebehu rozhovoru som sledovala reakcie jednotlivých respondentov na otázky týkajúce sa výskumu. Jednalo sa napríklad o gestikuláciu, mimiku tváre, ktoré audio záznam nedokáže zaznamenať.

### Kvantitatívne data

V tejto časti som sa zamerala na spracovanie dotazníkového šetrenia, ktoré bolo realizované prostredníctvom sociálnej siete Facebook. Ferjenčík (2000) popisuje využitie dotazníku a prirovnáva ho k štandardizovanému interview v písomnom zobrazení. Píše, že dotazník sa dá využiť tam, kde je potrebné zadať tú istú sadu otázok väčšiemu počtu ľudí. Dotazník má svoje výhody aj nevýhody:

Výhody dotazníku :

- časová úspora
- úspora finančných prostriedkov
- data je možné lepšie kvantifikovať

Nevýhody dotazníku :

- menšia pružnosť, nie je možné klásť doplňujúce otázky
- zle a nezrozumiteľne položené otázky
- problém s vierohodnosťou dát (obvykle nižšia)
- príprava dotazníku si vyžaduje väčšiu pozornosť (Ferjenčík, 2000)

Dotazník bol zostavený tak, aby respondenti odpovedali na niektoré otázky výberom z možností, prípadne mali možnosť vyjadriť svoj názor v otvorenej odpovedi. Vytvorený bol prostredníctvom Google dokumentov – docs.google.com a zdieľaný na sociálnej sieti v skupinách Vegan CZ/SK a Svobodomyšlná veganská seznamka. Prečo práve v týchto skupinách? Vychádzala som z toho, že veľké množstvo veganov sa združuje na sociálnej sieti Facebook, najmä v skupine Vegan CZ/SK, čo som považovala za kľúčový faktor pre vyhľadávanie respondentov dotazníkového šetrenia. Získané data boli importované do MS Excel a spracované na úroveň grafov. Dotazník bol krátky (17 otázok), zameraný primárne na prevalenciu užívania kopyných drog a alkoholu a postojov k týmto látkam. Tvorili ho dve sociodemografické otázky týkajúce sa pohlavia a veku, otázka na samotné veganstvo (Ako dlho ste vegan?) a 12 otázok týkajúcich sa celoživotnej prevalencie a užitia návykovej látky v posledných 12 mesiacoch a postojov. Jedna otázka s otvorenou odpoveďou sa týkala pojmu návyková látka, kde mali popísať, čo to podľa nich znamená. Posledná otázka bola zameraná na zistenie, prečo sa rozhodli stať veganmi.

#### **4.7. Metódy analýzy dat**

Kvalitatívne data, ktoré boli získané formou audiozáznamu boli prepísané do textového súboru. Tieto dala potom spracované prostredníctvom kódovania, kde som priradzovala k jednotlivým častiam textu kľúčové slová. Tieto kľúčové slová mi potom pomohli k lepšej orientácii v texte. Prepísané data som si archivovala. V jednotlivých datach som sa snažila nájsť spojitosť a prepojiť ich s väčšími celkami. V závere som sa rozhodla niektoré získané informácie podtrhnúť vlastnými komentármi. Kvantitatívne data získané z krátkeho dotazníku som spracovala v dokumente MS Excel a zo získaných dat som vytvorila grafy prevalencie užívania návykových látok.

V práci som využila metódu vytvárania trsov. Táto metóda slúži k tomu, aby sme zoskúpili a konkretizovali určité výroky do skupín, ktoré vznikajú na základe vzájomného prekryvu, respektíve podobnosti, medzi identifikovanými jednotkami (Miovský, 2006).

## 5. Etika výskumu

V každom výskume je dôležité dodržiavať určité etické postupy tak, aby sme neuškodili sebe a skúmaným objektom. Vo výskume totiž nesieme zodpovednosť nielen za svoje správanie, ale aj za ostatné osoby zainteresované vo výskume. Základom etickej roviny realizácie výskumu sú skúmaní jedinci či skupiny a práca s nimi. Medzi podstatné a pomerne citlivé etické parametre patrí spôsob poskytovania informácií o výskume, jeho cieľi, priebehu a výsledkoch (Weiss a kol., 2011).

Hendl (2008) píše o dôležitých zásadách etického správania sa v kvalitatívnom výskume. Tieto zásady boli kľúčovými bodmi, od ktorých sa odvíjala celá etická stránka tohto výskumu. Sú to:

- potreba získať informovaný súhlas od účastníka výskumu
- účastník výskumu musí byť plne informovaný o priebehu a okolnostiach výskumu a o tom, ako sa bude nakladať s jeho osobnými údajmi, informáciami
- účastníci musia byť oboznámení s okolnosťami výskumu, pokiaľ došlo k zatajeniu nejakých dôležitých informácií
- účasť na výskume je dobrovoľná a každý účastník má právo ju odmietnuť, prípadne ukončiť svoju účasť vo výskume
- anonymita účastníkov musí byť dodržaná

Podstatná súčasť výskumu je informovaný súhlas. Všetci respondenti, ktorí sa výskumu zúčastnili mi poskytli svoj informovaný súhlas, ktorý bol nahraný na záznam vždy pred začiatkom rozhovoru. Informovaný súhlas mi účastníci výskumu poskytli aj písomne. Každý účastník výskumu bol oboznámený s cieľmi, priebehom a zároveň aj výsledkami výskumu v prípade, že ho zistené fakty zaujímali. Účasť vo výskume bola dobrovoľná. Anonymita účastníkov bola zabezpečená tým, že mená účastníkov boli zmenené. Zachovanie súkromia jednotlivých účastníkov výskumu bolo nevyhnutnou požiadavkou zo strany účastníkov, čomu som samozrejme vyhovel a všetky údaje, ktoré by mohli viesť k identifikácii účastníkov som pozmenila. Zaobchádzanie s citlivými údajmi bolo ošetrené zákonom o ochrane osobných údajov č. 101/ 2000 Sb.

## 6. Výsledky výskumu

Zo získaných dat som spracovala výsledky výskumu. Kvalitatívneho výskumu sa zúčastnilo 6 žien a 5 mužov. Priemerný vek žien predstavoval 31, 8 rokov a mužov 25,4 rokov. Výsledky som pre lepší prehľad rozdelila do troch základných častí – výsledky týkajúce sa prevalencie užívania návykových látok, rozboru čo znamená pojem návyková látka v pojatí veganstva, postoje a životný štýl veganov. Kvantitatívne data získané z dotazníkového šetrenia, ktoré bolo doplňujúcou súčasťou výskumu, predstavovalo 153 validných dotazníkov. Priemerný vek respondentov dotazníkového šetrenia bol 24,3 rokov.

### Kvalitatívna časť – interview

Táto podkapitola vychádza z dat získaných z interview s vybranými respondentmi. Charakteristika respondentov vybraných na základe vstupných kritérií:

- R1: žena/ 27 rokov, veganka rok a pol
- R2: muž/ 34 rokov, vegan 6 rokov
- R3: žena/ 18 rokov, veganka dva roky
- R4: muž/ 32 rokov, vegan 8 rokov
- R5: žena/ 23 rokov, veganka 3 roky
- R6: muž/ 24 rokov, vegan 2 roky
- R7: muž/ 37 rokov, vegan 11 rokov
- R8: muž/ 21 rokov, vegan 1 rok
- R9: žena/ 22 rokov, veganka 1 rok a 3 mesiace
- R10: žena/ 34 rokov, veganka 8 rokov
- R11: žena/ 29 rokov, veganka 4 roky

Po dôkladnom zvážení som sa rozhodla pridať do výskumného súboru aj respondenta R8, ktorý tvrdil, že je už niekoľko rokov vegetarián, ale už tomu bude rok, čo je veganom. Po niekoľkých doplňujúcich otázkach sme sa zhodli na tom, že R8 je takisto vhodný pre tento výskum, nakoľko sa potvrdilo, že je veganom niečo málo vyše roka, popisoval to ako *"rok aj nejaké drobné"*. Tvrdil, že to bude rok aj necelý mesiac.

## 6.1. Skúsenosti veganov s návykovými látkami

Z interview realizovaných medzi veganmi vyplynulo, že ich skúsenosti s ostatnými návykovými látkami sú veľmi nízke alebo žiadne, preto som sa rozhodla realizovať výskum zameraný len na alkohol, tabák a konopné drogy.

R1: *"Nikdy ma nenapadlo vyskúšať nejakú návykovú látku. Som veganka len rok a pol a predtým som sa dlho zaujímala o zdravú stravu. .... alkohol, tabák nepovažujem za návykové látky, veď sú voľne dostupné, konopné dogy som vyskúšala snád' trikrát v živote".*

R2: *"Ako musím povedať, že som vyskúšal psychedelika, konkrétne huby a bola to paráda, ale na tie tvrdé drogy ja nie som .... vegan som takmer 6 rokov a občas si dám pivo alebo tvrdý alkohol".*

R3: *"Ešte som neskúšala tvrdé drogy a ani by som nechcela, vyskúšala som marihuanu asi 3x, ani sama neviem presne, ale to mi stačilo".*

Toto sú odpovede na otázku užívania ostatných návykových látok. Vyššie si môžeme všimnúť, že niektorí respondenti hovoria o tvrdých drogách. Pre objasnenie toho, o aké látky sa vlastne podľa nich jedná, bolo nutné im položiť otázku, čo si vlastne pod pojmom tvrdé drogy predstavujú a či je podľa nich alkohol tiež tvrdá droga. V kapitole kategorizácia návykových látok sa venujem rozdeleniu návykových látok podľa miery rizika, kde látky so strednou a vysokou mierou rizika sa označujú ako tvrdé drogy a látky s nízkou mierou rizika ako mäkké drogy. Látky s relatívne nízkou až žiadnou mierou rizika sú marihuana, hašiš, káva, čaj. Ostatné látky majú strednú až vysokú mieru rizika. Z odpovedí niektorých veganov je teda zjavné, že **nedokážu odhadnúť mieru rizika spojeného s alkoholom**. Problém tu predstavuje pohľad niektorých veganov na alkohol. Postoje veganov k alkoholu sa zdajú byť benevolentné. S tým súvisí aj fakt, že alkohol podľa niektorých opýtaných veganov nie je tvrdá droga, pretože je voľne dostupný. Respondent R5 a R6 sa vyjadrili o alkohole pomerne rázne, že podľa nich je alkohol tvrdá droga. U ostatných respondentov som zaznamenala menšie zaváhania pri hľadaní

odpovede na otázku, či je podľa nich alkohol tvrdá droga alebo nie. Zdá sa, že **postoje veganov voči alkoholu vykazujú určitú mieru tolerancie k tejto látke**, čo dedukujem na základe toho, že podľa niektorých veganov alkohol nie je tvrdá droga. Niektorí si myslia, že keďže je dostupný všade a voľne predajný, tak tvrdou drogou byť nemôže. Veľmi dobre vyznela výzva R4 , ktorý hovorí, že by s tým bolo potrebné niečo urobiť.

R2: " *No to vieš, tvrdé drogy myslím heroín, pervitín a kokain predať, to sú tie také, ktoré už užívajú závisláci. Alkohol rozhodne nie je tvrdá droga, veď je dostupný všade*".

R3: " *Tvrdá droga ? Ty nevieš, čo to je ? Veď to študuješ.No podľa mňa sú to tie, čo sú najhoršie- pervitín, heroín. Alkohol ? No neviem, nezamýšľala som sa nad tým, ale asi tvrdá droga nie je*".

Medzi respondentmi sa objavil jeden, ktorý mal skúsenosti aj s kokaínom a pervitínom, ale jednalo sa len o experimentovanie.

R4: " *Vyskúšal som už aj pervitín alebo kokain. Ale bolo to len raz na jednej párty u kamaráta sme si dali kokain a pervitín mi priniesol kamarát s tým, že nech vyskúšam a uvidím, ale bolo to vtedy, keď som ešte nebol vegan*".

R4: " *Počul som názory, že alkohol je tvrdá droga, ale prečo je potom povolený, keď ostatné drogy sú zakázané? Tak to potom asi tvrdá droga nie je, že ?Nemyslím, že by mala byť prohibícia na alkohol, ale keď tu je to také voľné, aj mladému predajú alkohol. Možno by bolo dobré s tým už konečne niečo urobiť*".

Z celopopulačných štúdií realizovaných v Českej republike je zrejmé, že užívanie konopných drog má u populácie 15-34 rokov klesajúci trend. Otázkou však je, aký majú vegani postoj k užívaniu alkoholu a konopných drog ako špecifická skupina obyvateľstva. Jedná sa konkrétne o štyroch respondentov, ktorých som sa na to pýtala.

R5: " *Ja som nikdy neskúsila marihuanu, moji rodičia sú vegetariáni a ja som už niekoľko rokov vegan, nepríde mi správne užívať návykové látky, ak je niekto vegan alebo*

vegetarián. Rodičia tiež neužívajú žiadne návykové látky. Aj keď sa musím priznať, že cigaretu som vyskúšala raz a nechutila mi. Alkohol tiež nie".

R5: "Alkohol je rozhodne tvrdá droga. Ved' koľko ľudí je na tom závislých a koľko ľudí pije. Vždy mi rodičia hovorili si pamätám, ved' pozri ako tí ľudia vyzerajú. A naozaj vyzerali zle".

R6: "Ja som bol vždy trochu iný ako ostatné deti a takéto veci ako drogy to šlo vždy mimo mňa, preto som nikdy neskúsil marihuanu. Príde mi to mrhanie časom riešiť alkohol alebo fajčenie. Skúsil som to, ale nie je to nič pre mňa, mám vyššie ciele".

R6: "Uznávam, že niektoré drogy môžu byť asi prospešné pre človeka, ale alkohol to rozhodne nie je. Je to rozhodne tvrdá droga a podľa mňa sa závislý človek tak ľahko nevyľieči".

Postoje voči užívaniu konopných drog som takisto monitorovala a prišla som na zaujímavé skutočnosti. Otázka, ktorú som respondentom kládla znela takto: Aký je tvoj/váš postoj k užívaniu konope? Čo si myslíš o jeho využití pre liečebné účely? Niektorí respondenti mali skúsenosť s konopnými drogami, ale našli sa aj takí, ktorí nemali. Zaujímavé však bolo zistenie, že **konopné produkty ako konopný proteín, konopné výrobky určené k stravovaniu (semienka, múka) sú u veganov obľúbené**. Dokonca 7 z celkového počtu respondentov vyjadrilo **kladný vzťah k liečebnému konope**. Len 1 respondent vyjadril negatívny postoj ku cannabisu určenému pre liečebné účely. Zo zisteného vyplýva, že **vegani vykazujú pozitívny postoj k využívaniu konope nielen pre stravovacie, ale aj pre liečebné účely**, čo môže byť rizikové z pohľadu adiktológie.

R1: "Ako som vravela konope je v pohode. Ja sama som ho skúsala trikrát. Ale často kupujem konopné semienka. Liečebné konope mi nevadí, počula som, že masť z toho je naozaj účinná".

R5: "No marihuanu som ešte neskúsila, ale často si kupujem produkty napríklad s obsahom konope, konopných semienok. Čo sa týka liečebného konope, tak s tým súhlasím,

*prečo nie ? Ak to má liečivé účinky, čo asi má, tak to beriem".*

*R7: "Sám som príkladom toho, že marihuana naozaj funguje. Mal som neskutočné bolesti, stal som sa vegan, začal som cvičiť a áno užívam marihuanu, pomáha mi. Som za ňu rád. Ako vegan, ktorý posilňuje tak používam aj konopné produkty, napríklad veganský proteín.*

*R10: " Nemám problém s tým, ak niekto používa marihuany v liečbe. Človeku to asi pomáha, ale vadí mi, ak to niekto zneužíva. Prírodu mám rada a rastliny tiež. Načo ich zneužívať ? Ale rada používam konopné semenka so šalátu alebo mala si už konopné cestoviny ? Minule som ich objavila v obchode.*

Z pohľadu prevalencie užívania konopných drog ma zaujal výrok jedného respondenta, ktorý sa zmienil o tom, že cannabis užíva pomerne často. Ovšem je potrebné sa zmieniť o tom, že jeho prevalencia užívania je vysoká, pretože užíva marihuanu zo zdravotných dôvodov.

*R7: "Áno je pravda, že užívam konopné drogy, konkrétne marihuanu, pomerne často, ale je to z dôvodu mojich zdravotných problémov. Preto som aj vegan. Boli to ťažké časy a som rád, že som objavil tak vzácny dar akým marihuana je, pomáha mi."*

V ďalšom skúmaní som prešla k zisteniam ohľadom fajčenia tabákových výrobkov. Tu sa vyskytli dve hlavné kategórie fajčiarov. Prvú kategóriu tvorili **vegani- fajčiari netestovaného tabáku**. Fajčenie u tejto kategórie fajčiarov bolo ospravedlnené tým, že tabák, ktorý fajčia, nebol testovaný na zvieratách. Z daného dôvodu nepodporujú utrpenie zvierat, ktoré sa používajú ako zvieracie modely pri výskumoch účinkov tabáku na živý organizmus. Z tohto pohľadu bol zaujímavý respondent číslo 4, ktorý sa predtým otvorene priznal k vyskúšaniam tvrdých drog v dobe, kedy ešte nebol vegan.

*R4: " Fajčím zhruba pol balíčku cigariet denne (5-10 cigariet/ deň), čo je podľa môjho názoru dosť. Niektorí ľudia mi hovorili, že by som mal prestať. Odkedy som vegan, tak som sa začal zaujímať viac o veganskú filozofiu. Necítil by som sa príjemne kebyže som fajčil cigarety, za ktorými sa skrýva utrpenie zvierat. Aj kvôli tomu, že fajčím pomerne dosť,*



*rozhodol som sa kupovať si tabák netestovaný na zvieratách. Cítim sa omnoho lepšie".*

Oproti tomu sa vo veganskej komunite nachádzajú aj **vegani- fajčiari testovaného tabáku**. Žiadny respondent nevyfajčí 1-5 cigariet za deň, avšak z rozhovorov nakoniec vyplynulo, že dvaja muži a jedna žena fajčia testovaný tabák, ale nie denne. Z ich odpovedí som zistila, že nevenujú pozornosť tomu, či fajčia testovaný alebo netestovaný tabák na zvieratách.

*R2: "Spomínam som, že občas užívam psychedelika. Na týchto party, kde sa stretávame väčšinou nikto nerieši, či je tabák testovaný alebo nie, je ti to jedno.*

*R7: "Ani neviem prečo by som sa mala o to zaujímať. Nefajčím pravidelne, ale len vtedy ak ma niekto na cigaretu pozve. Neodmietnem predsa ponuku na spoločnú debatu pri jednej cigarete a myslím si, že keď si dám raz za čas, tak to až taký veľký hriech nie je. Osobne si cigarety nekupujem."*

Posledný respondent bol zjavne prekvapený, keď som mu dala doplňujúcu otázku ohľadom toho, či teda fajčí testovaný alebo netestovaný tabák na zvieratách. Hovoril, že sa zatiaľ ešte s takým niečím nestretol. Bol ale rád, že odo mňa získal nové informácie. O svojom fajčení hovoril pobavene.

*R8: "Ja ani netuším, že nejaký netestovaný tabák existuje. Zatiaľ som si toho nikdy v trafike nevšimol. Ale zas ja som ten typ fajčiara, ktorý si kúpi balíček cigariet, polku cigariet z neho rozdá a ešte mu vydrží minimálne dva týždne"*

Vo všeobecnosti je teda možné povedať, že vegani sa v **postojoch k tabákovým výrobkom oproti bežnej populácii**, ktorá fajčí testované či netestované cigarety, **nijako nelíšia**. Z tohto pohľadu je zrejmé, že niektorí vegani nie sú dostatočne informovaní o možnostiach kúpi netestovaného tabáku. Iní zasa nedbajú na to, či tabakové výrobky, ktoré kupujú sú testované na zvieratách alebo nie a ani si tieto fakty nejakým spôsobom neoverujú.

V neposlednom rade bola skúmaná aj preferencia alkoholických nápojov u veganov. Z tejto otázky sa potom dalo odvodiť, ktoré druhy alkoholických nápojov vegani preferujú. Muži najviac preferovali pivo. Ženy zasa víno, prípadne cider. Je zjavné, že preferencie druhu alkoholu sa z hľadiska genderu líšia. Tvrdý alkohol a likéry sa u opýtaných veganov netešili veľkej obľube.

Základným predpokladom toho, že u veganov sa objavila tak nízka konzumácia tvrdého alkoholu, prípadne vybraných druhov alkoholických nápojov bol fakt, že veľké množstvo veganov sa snaží dodržiavať zdravý životný štýl, ktorý sa netýka len stravovania, ale aj športu a ďalších aktivít. S tým by pravdepodobne mohol súvisieť aj ich odmietavý postoj k návykovým látkam. Ovšem po ďalších doplňujúcich otázkach v priebehu rozhovoru tu vznikol priestor pre debatu ohľadom iných druhov alkoholu. Dôvody, prečo vegani nepijú určitý typ alkoholu, môžu byť rôzne. U opýtaných respondentov to boli najčastejšie tieto dôvody/ postoje :

### **1. Obsah derivátov látok živočíšneho pôvodu v alkohole**

S problémom, že niektoré druhy alkoholu môžu obsahovať stabilizátory alebo čiridlá, ktoré sú získavané z živočíšnych látok, sme sa už zoznámili vyššie. Jedná sa tu najmä o albumíny a kasein, ale nevylučujú sa ani iné látky.

*R2: "Ako som už hovoril občas si dám pivo alebo tvrdý alkohol, napríklad hrušku, slivku. Nakoľko som vegan už 6 rokov, tak si neviem predstaviť, že by som si mal dať nejaký vaječný likér alebo červené víno. Tieto dnešné vína obsahujú živočíšne látky a to by som fakt nemohol. Pivo je zárukou pre každého vegana, ovšem pokiaľ nie je z nejakého domáceho pivovaru, kde sa tiež môžu objaviť živočíšne bielkoviny".*

*R7: "Ja mám dlhodobo zdravotné problémy, takže pre mňa je jediným alkoholom pivo. Aj tak si nie som úplne istý, či ostatné druhy alkoholu náhodou neobsahujú nejaké živočíšne produkty a to by som do seba nerád cpal".*

*R9: "Momentálne je to rok aj tri mesiace odkedy som veganka. Zo začiatku mi robilo*

*problém zvyknúť si, že už nebudem piť červené víno, jedine ak kosher, ale biele tiež nie je zlé. Navyše som sa dozvedela od pokročilejších veganov, že biele neobsahuje živočíšne bielkoviny, ktoré červené víno môže obsahovať. To je dobrá správa".*

## **2. Alkohol v rozpore s filozofiou veganstva**

Respondentku číslo 5 evidentne poburuje fakt, že niektorí vegani si doprajú víno alebo tvrdý alkohol. Podľa nej je takéto konanie proti veganskému presvedčeniu a niektorí by sa z toho dôvodu nemali radiť medzi veganov. Na otázku, že či teda aj ona pije alkohol odpovedala, že jedine ak cider, pretože to jej príde ako to najmenšie zlo.

*R5: "Nechápem tých ľudí, ktorí pijú alkohol, veď je to v rozpore s veganstvom. Jednak niektoré druhy obsahujú látky živočíšneho pôvodu a jednak aj alkohol sa predsa testuje na zvieratách, nie ? A to si potom niektorí hovoria vegani a pritom pijú alkohol. Jediné, čo som ochotná si dať je cider, nejaký ovocný, ale to je tak všetko.*

Respondent číslo 6 nebol až taký neoblomný, čo sa tejto otázky týka, aj keď potvrdil, že nepije žiadny alkohol. Bol to jediný respondent s mužskej časti výskumného súboru, ktorý uviedol, že nepije žiadny alkohol a je abstinent.

*R6: "Nepýtajte sa ma prečo som abstinent. Proste som. V mojej rodine to nebolo nikdy ružové a otec sa tiež nesprával najlepšie, ale o tom s vami hovoriť nebudem. Ja nemám rád, keď pijú ľudia alkohol. Potom sú často agresívni a spôsobujú bolesť ostatným naokolo. Preto som vegan, lebo nechcem ubližovať. Jednoducho mi vyhovuje nepiť alkohol a pokiaľ som smädný, tak si dám čistú vodu".*

Respondentka číslo 10 vyznáva naturálny spôsob života. Má rada prírodu a všetky jej krásy.

*R10: "Mám rada prírodu a všetko živé, preto nie som za užívanie návykových látok, ktoré spôsobujú utrpenie. Ak už človek chce niečo užívať, tak jedine prírodné a nie žiadne destilované alkoholové produkty".*

## 6.2. Pojem návyková látka v pojmí veganstva

Vegani ponímajú návykové látky z rôznych pohľadov. V tomto výskumnom šetrení som sa dozvedela množstvo zaujímavých názorov na samotnú návykovú látku. V rozhovoroch som sa snažila nájsť spoločné znaky pre jednotlivé kategórie a potom som zostavila základné tvrdenia o pojme návyková látka.

### Návyková látka ako nebezpečná droga

Viacerí respondenti vidia pod pojmom návyková látka **nebezpečenstvo**. Nejedná sa len o samotné nebezpečenstvo v podobe zdravotných alebo sociálnych problémov s tým súvisiacich, ale aj o nebezpečenstvo rizika závislosti. Toto nebezpečenstvo podnecuje strach, o ktorom sa jedna respondentka zmienila. Dôležitými pojmami sa tu stalo nebezpečenstvo a strach.

R5: *"Ja som nikdy neskúsila nejaké tvrdé drogy. Jednoducho preto, že návykových látok sa bojím. Prvé, čo si predstavím, keď sa povie návyková látka je to, že je nebezpečná pre človeka. Mám z nej strach, pretože neviem, čo to so mnou urobí.*

R6: *"Čo si pod týmto pojmom predstavím ? Jednoducho to, že to je nebezpečná droga. Každá návyková látka je svojim spôsobom nebezpečná. Ak ste mali v rodine niekoho závislého, tak hneď pochopíte, čo tým myslím".*

R10: *Okrem utrpenia pre mňa znamená pojem návyková látka jednoducho niečo na čom sa môžeme stať závislí. Nemusí ísť primárne len o drogy, ale aj o iné neresti. Pod vplyvom týchto látok alebo z nedsotatku týchto látok môže byť človek nepríjemný a agresívny a predstavovať hrozbu pre svoje okolie. Všetko treba s mierou".*

### Návyková látka ako zdroj poznania a rozvoja osobnosti

V skupine respondentov sa objavili dvaja, ktorí tvrdili, že pod pojmom návyková látka si predstavujú **zdroj poznania a rozvoja osobnosti**. Na danú myšlienku naviazali aj svoje

odpovede. Podľa nich sa nejedná len o zdroj poznania iných ľudí, nových rozmerov, ale najmä poznania sám seba. Prostredníctvom návykových látok si tak rozširujú svoje obzory. Zdroj poznania vidia títo dvaja respondenti v užívaní halucinogénnych látok. Takisto sa vyjadrujú o návykovej látke ako o zdroji sebaskúsenosti a možnosti nahliadnuť do svojich temných zákutí mysle. Dôležité pojmy v tomto prípade zdroj poznania a rozvoj osobnosti.

R2: *"Návyková látka ? Pre mňa to jednoznačne znamená zdroj poznania a sebaskúsenosti. Mám rád halucinogénne huby, ktoré nám pomáhajú otvoriť brány nášho vedomia a môžeme tak nakuknúť aj do tajných zákutí našej mysle. Nie každá návyková látka musí byť zlá. Halucinogeny majú potenciál, aby sa využívali aj v rôznych výskumoch".*

R4: *"Vyskúšal som snád' všetky návykové látky a môžem povedať, že niektoré účinky návykových látok nie sú na zahodenie, napríklad také halucinogeny. Pomáhajú nám nahliadnuť do nášho vnútra. Získame tak sebareflexiu, ktorá nám ďalej pomáha sa rozvíjať. Prostredníctvom týchto látok si môžeme uvedomiť naše slabé stránky a pracovať na nich".*

### **Návyková látka ako zdroj utrpenia**

Traja respondenti sa zhodli na tom, že pod pojmom návyková látka si predstavujú **utrpenie**. Nejedná sa tu len o utrpenie človeka závislého na danej látke, ktorý bez svojej dennej dávky nevie prežiť, ale aj o utrpenie zvierat, ktoré sa skrýva za rôznymi výskumami realizovanými v oblasti neurobiológie závislosti a skúmania účinkov jednotlivých návykových látok. Zvieratá sú častokrát podrobené rôznym testom, ktoré ich buď zmrzačia alebo to jednoducho neprežijú. Podobne je to v prípade testov letálnej dávky určitej látky. K tomuto záveru dospela respondentka, ktorá je naturálny typ človeka a má rada prírodu. Zároveň sa jej v súvislosti s pojmom návyková látka vynorilo aj nebezpečenstvo, ktoré som už spomínala.

R10: *"Prvé čo ma napadne v súvislosti s týmto pojmom je utrpenie. A myslím tým utrpenie zvierat. Nechcem si ani predstaviť aké utrpenie zvierat sa skrýva za testovaním zvierat len kvôli tomu, že niekto chce vedieť účinky tej danej látky alebo lieku. Testovanie na*

*zvieratách by jednoducho mali zakázať.*

R11: *"Už dlhé roky som aktivistka za práva zvierat. Pomáham útulkom, zvieratkám a aj ľuďom. Návyková látka ? To je jednoducho utrpenie nielen pre človeka, ale aj pre zvieratá".*

### **Návyková látka ako zdroj energie**

Vo výskumnom súbore veganov sa našlo aj zopár takých, pre ktorých znamenala návyková látka **zdroj energie**. Energiu podľa nich nezískavame len so slnka, ale aj z ostatných zdrojov a pod pojmom návyková látka si nemusíme nevyhnutne predstaviť nejakú drogu, ktorá má závislostný potenciál a ničí človeka.

R1: *"Nerozumiem prečo by návyková látka mala nevyhnutne znamenať niečo zlé. Návyková látka predsa môže byť aj obyčajný cukor alebo čaj, prípadne káva. Pre mňa je ranná káva zdrojom energie a posilnením do celého dňa".*

R7: *"Možno to bude znieť divne, ale ja si pod pojmom návyková látka predstavím klasický cukor alebo čokoládu. Milujem čokoládu. Ako som už spomínal mal som dosť veľké zdravotné problémy, kým som sa nestal veganom. Problémy takmer vymizli a ja si teraz môžem dopriať svoju obľúbenú čokoládu. Návyková látka predsa nemusí hneď znamenať nejakú ilegálnu drogu".*

Problém, čo vlastne znamená návyková látka v pojatí veganstva sa zdá byť hlbší ako som si myslela. Ako to vlastne vegani vnímajú ? Musí byť návyková látka nutne len škodlivá látka, ktorá človeka ničí? Vyššie som popísala základné body, ktoré vegani uvádzajú na dotaz, čo si predstavia pod pojmom návyková látka. Čo sa však stane, ak zamením slovo návyková látka za slovo droga? Skúsila som teda veganom položiť otázku : Čo si myslíš o slove droga ? Je to to isté ako návyková látka ? Zistila som, že vnímanie slova droga nabralo úplne odlišný význam. Niektorí **vegani sa o droge vyjadrujú v pozitívnom význame**. Podľa nich nemusí ísť nevyhnutne o zlú návykovú látku, ale o látku, ktorá je síce návyková, ale pomáha človeku alebo ho dokonca lieči.

R1: *"Návyková látka a droga ? Ako som vravela, návykový a zároveň droga môže byť aj cukor. Vidím v tom zmysel taký, že droga nie je len návyková látka, ale hocičo, čo pomáha človek zlepšiť jeho stav".*

R6: *"Droga neznamená len zlá látka. Má mnohokrát väčší význam ako keby sme povedali návyková látka".*

R7: *"Droga ? Si myslíš, že ma nachystáš (smiech). Mne pomohla marihuana,vegnastvo a šport. Myslím, že šport je pre mňa droga. Droga môže byť aj túžba viesť zdravý životný štýl."*

R10: *"Som prírodný človek, drogu vidím i v bylinkách, ktoré pomáhajú ľuďom (úsmev)".*

R11: *"Bola som istý čas v zahraničí, konkrétne v Londýne. Raz mi bolo zle, tak som hľadala lekára. Videla som nápis drug store. A teraz sa ťa spýtam ja. Myslíš si teda, že slovo droga musí byť vždy niečo zlé ? Asi to tak nie je".*

Čo teda znamená pojem návyková látka v pojatí veganstva? Zistila som, že vegani nepovažujú návykové látky nutne za hrozbu, ktorú treba odstrániť. Z pohľadu adiktologie je návyková látka taká, ktorá má schopnosť ovplyvniť ľudskú psychiku. V Trestnom zákoníku sa uvádza, že návyková látka je látka, ktorá **nepriaznivo** ovplyvňuje ľudskú psychiku. Čo však s tými látkami, ktoré nie sú zahrnuté v trestnom zákoníku a sú schopné ovplyvniť ľudskú psychiku ako napríklad niektoré liečivé rastliny. Niektorí vegani zohľadňujú aj fakt, že droga nevyhnutne nemusí byť látka nepriaznivo ovplyvňujúca psychiku. Môže mať na človeka aj priaznivý vplyv. Niektorí uvádzajú, že droga a návyková látka je v podstate to isté. Z môjho pohľadu tomu úplne tak nie je. Droga môže byť aj liečivo, liečivý prípravok, ktorý zakúpime v lekárni a nemusí byť vôbec návyková. Návyková látka má sama o sebe závislostný potenciál, vytvára návyk na danej substancii. Vegani odhalili nový rozmer vnímania návykových látok a to je ten, že droga, ktorá má pôvod z arabčiny, kde znamenala v preklade liek, nemusí byť návyková. Ale samotná návyková látka zas návyk na určitej substancii môže vytvoriť. Zdá sa, že vegani vnímajú návykové látky v širšom pojatí, čo znamená, že slovo droga podľa nich síce súvisí s

návykovými látkami, ale obsahuje v sebe viac definícií ako samotná návyková látka. Toto pojmá návykovej látky ako drogy, ktorá má omnoho väčší rozsah z pohľadu veganov, mi príde prísnosné pre túto prácu. Núti ma to zamyslieť sa nad tým, že návyková látka je v podstate súbor nami vybraných a vymenovaných látok, ktoré ovplyvňujú centrálny nervový systém.

### **6.3. Postoje veganov k návykovým látkam**

Postoje by sme mohli rozdeliť do troch základných skupín. Z pohľadu zdravia sa jedná najmä o zdravotné dôsledky, z pohľadu etiky najmä o problematiku testovania na zvieratách, z pohľadu náboženstva sa tu naskytuje myšlienka rovnocennosti so zvieratami. Z pohľadu zdravého životného štýlu tu ide o problematiku adiktív, ktorú som načrtla už v kapitole 6.1.

#### **1. Problém etický**

Asi najväčší problém z hľadiska postojov k užívaniu návykových látok u veganov predstavuje **etika**. Vegani, ako skupina ľudí, ktorá bojuje za práva zvierat. Za to, aby zvieratá boli rovnocenné človeku a bolo s nimi zaobchádzané s úctou, nepodporujú užívanie návykových látok. Z 11 respondentov výskumu potvrdilo 9 respondentov, že majú problém s akceptovaním návykových látok už len z hľadiska toho, že sú testované na zvieratách. Zvyšní dvaja vegani odpovedali, že takéto riešenie nie je správne, ale bohužiaľ s tým nič neurobia, takže zaujali ambivalentný postoj voči riešeniu danej otázky.

*R5: "Od malička som vyrastala v rodine, kde sú rodičia vegetariáni. Rodičia nepijú alkohol a neužívajú návykové látky. Keď som sa ich na to spýtala, tak mi odpovedali, že až vyrastiem, tak to pochopím. Vyrástla som a chápem to, plne ich rešpektujem. Zistila som totiž, že za hocijakou návykovou látkou alebo krásnymi líčidlom či rúžom sa skrýva nekonečné utrpenie zvierat a to nemienim podporovať".*

*R8: "Dobre, že ste mi predtým dali otázku k tomu testovaniu tabáku. Teraz som si absolútne istý, že najbližšie, keď pôjdem kupovať tabák, tak sa popýtam po netestovanom*



*na zvierati. Myslím si, že by mi už ani tá cigareta potom nechutila, kebyže si predstavím, že predtým bola testovaná na zvierati, ktoré kvôli tomu napríklad umrelo.*

R10: *"Ako najväčší problém vidím to, že návykové látky sú testované na zvieratách. Tieto zvieratá často žijú v zlých podmienkach, sú citovo deprivované a v podstate čakajú na svoju smrť".*

## **2. Problém zdravého životného štýlu**

Postoje veganov k užívaniu návykových látok sa odvíjajú aj od faktu, že veľké množstvo z nich sa snaží dodržiavať zdravý životný štýl. S tým súvisí aj problematika pridávania živočíšnych aditív a farbív do jedla. Dodržiavanie zdravého životného štýlu ich preto vedie aj k **zmene v hodnotách a postojoch**. Množstvo veganov odsudzuje súčasný antropocentrický prístup k riešeniu všetkého. Ľudia sú stredobodom vesmíru, snažia sa byť úspešní a "často idú aj cez mrtvoly". Súčasťou veganskej filozofie je aj **odpor ku konzumnému a materiálnemu spôsobu života**.

R4: *"Predtým ako som sa stal veganom, tak som vyskúšal snád' všetko možné, čo sa týka návykových látok. Jednoducho som experimentoval. Lenže časom sa mi zmenil pohľad na svet a začal som sa viac zaujímať o svoje zdravie a životný štýl. Prehodnotil som svoj rebríček hodnôt a dospel som k záveru, že musím zmeniť svoj život. Tak som tu ako vegan".*

R2: *"Nemám rád tento svet, pretože podľa mňa je príliš materialistický. Ľudia sú materiálne založení a majú tendencie všetko vlastniť, dokonca aj zvieratá akoby im patrili. Pritom zvieratá majú rovnaké právo na život ako my ľudia. Všade je len konzum a konzum".*

R7: *"Nerozumiem dnešnej spoločnosti. Úprimne som rád, že som vegan, lebo moje hodnoty sú založené na úcte k životu a úcte k ostatným živým tvorom. Vážim si života a zdravia, pretože viem, aké to je byť na hrane so zdravím a nevedieť ako to s vami bude za pár mesiacov. Veganský spôsob života je nenásilný a podporuje mier medzi zvieratami a ľuďmi, nielen všadeprítomné využívanie zvierat a konzumný spôsob života."*

#### **6.4. Dôsledky užívania návykových látok**

Niektorí vegani návykové látky užívajú, niektorí neužívajú žiadne návykové látky. Najväčší dôsledok užívania návykových látok u veganov je **pocit viny**. Pocity viny z toho, že napríklad užili nejakú návykovú látku, o ktorej sa neskôr dozvedeli, že obsahuje živočíšne aditíva. Jedna veganka sa vyjadrila, že mala **obavy zo svojho zdravotného stavu**, po tom, čo skonzumovala jedlo, ktoré obsahovalo malinké kúsky zvierat'a.

R7: *"Najhoršie to bolo vtedy, keď sme si s kamarátmi otvorili fľašu vína a celú sme ju vypili. Na druhý deň ráno som zistil, že v zložení je uvedené aj živočíšne aditívum. Bol som z toho nešťastný".*

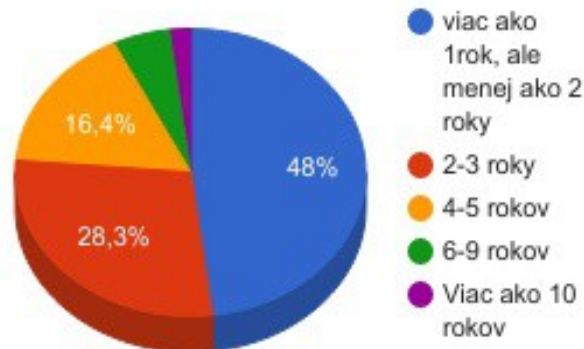
R9: *"Akurát sme s kamarátmi išli do novootvorenej reštauráci na večeru. Bola som nadšená z toho prostredia, ale už po večeri mi nebolo nejako dobre. Odišla som domov a ráno mi bolo zle, zvracala som. Volala som do reštaurácie, kde mi povedali, že v mojom jedle boli malé kúsky mäsa, ktoré som normálnym okom nemohla identifikovať."*

#### **Kvantitatívna časť – dotazník**

Táto časť je venovaná rozboru dat získaných z dotazníkového šetrenia realizovaného na sociálnej sieti Facebook. Dotazníkové šetrenie prebiehalo v intervale jedného týždňa na stránkach Vegan CZ/SK a Svobodomyšlná veganská seznamka. Cieľom bolo získať data, ktoré by doplnili poznatky nadobudnuté v priebehu rozhovorov s veganmi priamo v teréne. Zároveň by však boli zrovnateľné s výsledkami Výročnej správy o stave vo veciach drog v Českej republike. Dotazník vyplnilo 167 veganov vo veku 18-40 rokov, z toho 153 validne. Výročná správa z roku 2015 uvádza dve hlavné vekové kategórie, čo sa týka celopopulačnej štúdie. A to veková kategória celková populácia vo veku 15-64 rokov a kategória mladí dospelí vo veku 15-34 rokov (tvorí 320 respondentov, čo predstavuje o polovicu viac ako v našom výskumnom súbore). Prvé dve otázky mali sociodemografický charakter – vek, pohlavie. Výskumu sa zúčastnilo 120 žien a 33 mužov. Priemerný vek respondentov bol 24,3 rokov. Tretia otázka bola zameraná na zistenie, ako dlho je dotýčny

respondent vegan. Z grafu jasne vyplýva, že takmer polovica (48%) sú vegani od jedného roka do dvoch rokov. Ďalších takmer 30% sú vegani 2-3 roky. Tých, ktorí odpovedali, že sú vegani viac ako 10 rokov boli len 2%. Z toho môžeme usudzovať, že záujem o veganský spôsob stravovania sa v posledných rokoch zvyšuje alebo aj to, že tento spôsob stravovania sa stáva trendom medzi mladými ľuďmi.

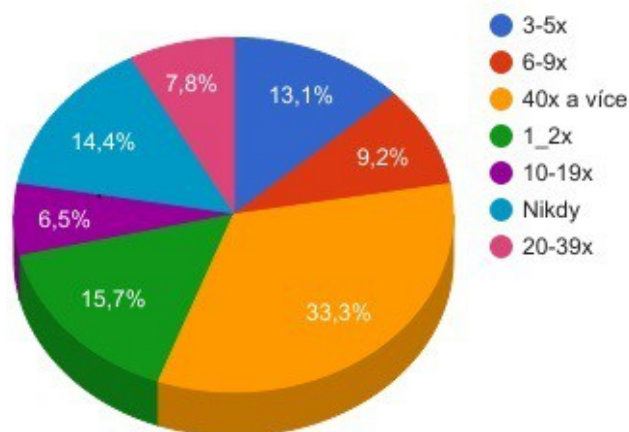
### Otázka č.3: Ako dlho ste vegan ?



Graf 1: Otázka č. 3: Ako dlho ste vegan ?

Ďalšie dve otázky sa týkali prevalencie užívania konopných drog za celý život a v posledných 12-tich mesiacoch. Podľa výročnej správy za rok 2015 vo vekovej skupine 15-34 rokov má prevalencia užívania konopných drog v posledných 12 mesiacoch klesajúci trend od roku 2008 (28,4%) do roku 2015 (18%). V celoživotnej prevalencii užívania marihuany alebo hašiša sa našlo len 14,4% veganov, ktorí nikdy v živote neužili marihuanu alebo hašiš. Ovšem zaujímavejšie výsledky poskytuje graf užitia marihuany alebo hašiša za posledných 30 dní. Podľa NMS (2015) je prevalencia užitia konopných drog v posledných 30 dňoch výrazne vyššia u mladých dospelých vo veku 15-34 rokov (6,7%, n=320). V porovnaní s výsledkami dotazníkovej štúdie realizovanej na veganoch (n=153), je toto číslo v približne rovnakej vekovej kategórii výrazne vyššie u veganskej populácie obyvateľstva.

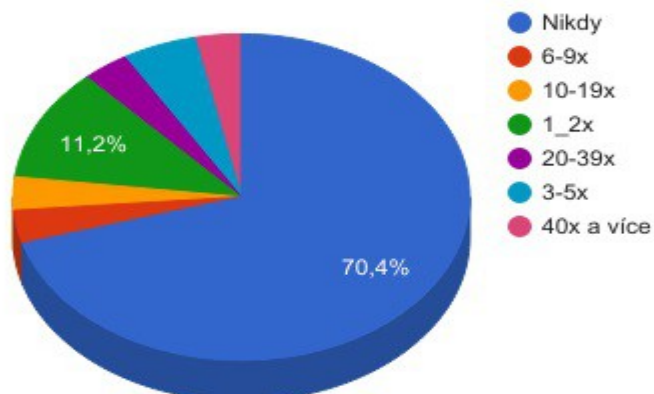
**Otázka č.5: Koľkokrát za život ste užili marihuanu alebo hašiš?**



Graf 2: Otázka č. 5: Koľkokrát ste užili (ak ste užili) marihuanu alebo hašiš. (Za celý život)

Zatiaľ, čo 70% súboru neudáva, že užilo marihuanu či hašiš za posledných 30 dní, tak zvyšných takmer 30% áno, z toho 11,2% raz alebo dvakrát. Tento fakt potvrdzuje aj kvalitatívny výskum – interview s vybranými veganmi, kde som dospela k záveru, že vegani vykazujú pozitívny postoj ku konopným produktom užívaných z liečebného a stravovacieho hľadiska. Tento pozitívny postoj sa zrejme premietol aj do postoja k užívaniu konopných drog, keďže z výsledkov dotazníku je zřejmé, že u veganov dochádza k ich nadmernému užívaniu.

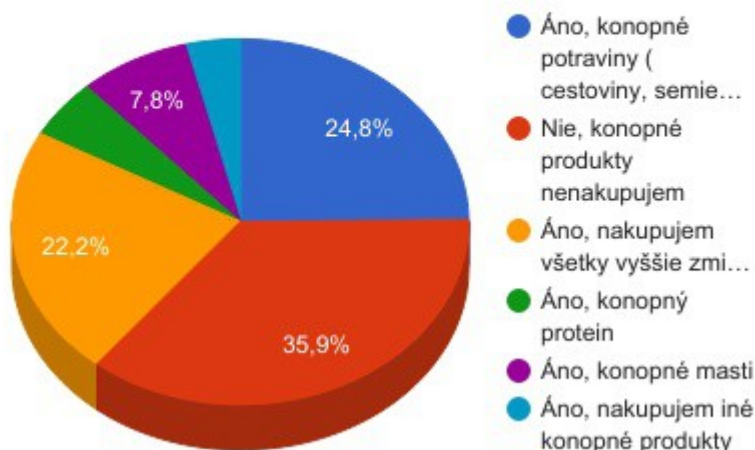
**Otázka č.6: Koľkokrát ste užili marihuanu alebo hašiš za posledných 30 dní ?**



Graf 3: Koľkokrát ste užili (ak ste užili) marihuanu alebo hašiš. (Za posledných 30 dní)

Tieto prekvapivé údaje ohľadom prevalencie užívania konopných drog ešte podtrhuje otázka zameraná na nákup konopných produktov, kde najmenej nakupovaným tovarom bol konopný proteín (5,2%). Niektorí vegani konopné produkty nenakupujú.

#### Otázka č.7: Nakupujete konopné produkty ?



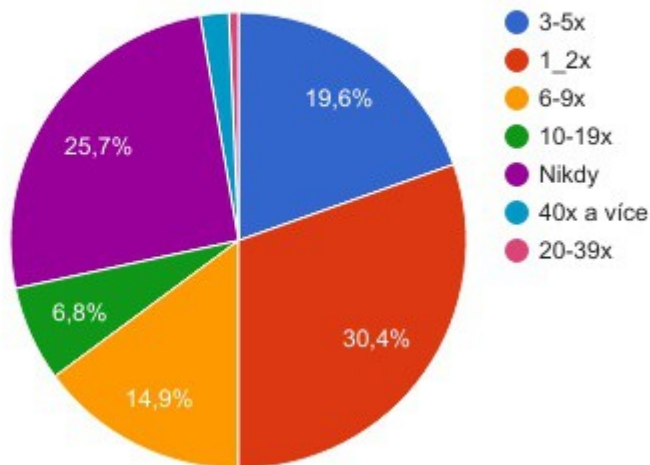
Graf 4: Otázka č. 7: Nakupujete konopné produkty ?

Z grafu je teda zjavné, že 35% veganov nenakupuje konopné produkty a zrejme sa o nich ani nezaujíma. Ovšem niektorí nakupujú konopné potraviny (takmer 25%). To sa potvrdilo aj v interview, kde sa taktiež respondenti vyjadrujú k obľúbenosti konopných potravín – semienok, múky, cestovín a ďalších. Na (ne)obľúbenosť konopného proteínu má určite vplyv aj fakt, že sa jedná o pomerne drahý konopný produkt, ktorý si nemôže každý dovoliť.

V ďalšej otázke som sa pozrela na prevalenciu užívania alkoholu vo veganskej populácii. Dalo sa predpokladať, že konzumácia alkoholu sa v celoživotnej prevalencii jeho použitia u veganov, určite nejako odzrkadlí. Musíme tu brať v úvahu aj fakt, že niektorí vegani sa postupne stali veganmi, takže v čase kedy pili alkoholické nápoje nemuseli byť ešte vegani. Ovšem tieto skutočnosti v tejto štúdii neodhalíme. Takmer 74% veganov

vykázalo, že v živote užilo alkohol 40x a viac. Len jeden vegan zaškrtol, že nikdy nepil alkohol a jeden, že len 1-2x za život. Zaujímavejší graf predstavuje užitie alkoholu v posledných 30 dňoch.

**Otázka č.9: Koľkokrát ste užili ( ak ste užili ) alkohol ? (za posledných 30 dní)**

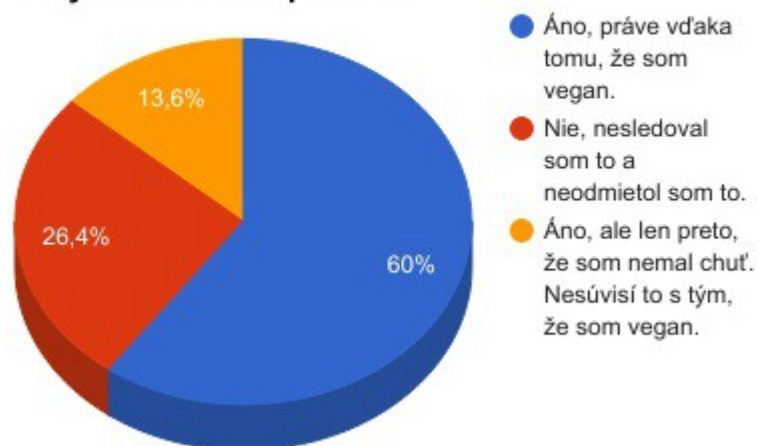


Graf 5: Otázka č. 9: Koľkokrát ste užili ( ak ste užili ) alkohol ? (Myslené za posledný mesiac)

Z grafu je vidieť, že užitie alkoholu v posledných 30 dňoch sa u veganov pomerne líši. Zatiaľ, čo v prípade celoživotnej prevalencie, kde udáva takmer každý vegan z výskumného súboru skúsenosť s alkoholom, tak v posledných 30 dňoch tomu tak nie je. Podľa výročnej správy z roku 2015 je výskyt fajčenia a rizikovej konzumácie alkoholu v českej dospeléj populácii dlhodobo stabilný. Podľa už vyššie zmiennej štúdie Evropské šetrenie o zdraví 2014, je u skupiny vo veku 15-34 rokov značné nárazové pitie (5 pohárikov a viac pri jednej príležitosti za mesiac) než pravidelná konzumácia alkoholu. O tom svedčí aj fakt, že nárazové pitie sa postupne so zvyšujúcim sa vekom znižuje, u vyšších vekových kategórií prevláda denná konzumácia alkoholu. Keď sa pozrieme na graf, tak najčastejšie vidíme odpoveď 1-2x mesačne (30,4%) alebo nikdy (25,7%). Takmer 20% uvádza 3-5x mesačne. Tieto hodnoty odpovedajú forme nárazového pitia. Potvrďuje sa teda trend, že i u veganov vo veku 18-40 rokov dochádza najčastejšie k nárazovej forme pitia alkoholu. Z nasledujúceho grafu je možné vidieť, že niektorí vegani úplne nesledujú

zloženie niektorých alkoholických nápojov a ani sa o to nejako vyslovene nezaujímajú. To podporuje aj tvrdenie, ktoré som vyvodila z otázok kvalitatívneho výskumu, že vegani sú benevolentní voči alkoholu. Zároveň istá časť z opýtaných v interview nepovažuje alkohol za tvrdú drogu, pretože je voľne dostupný. V grafe nižšie je otázka týkajúca sa postoja veganov k alkoholu, o ktorom majú vedomosť či podozrenie, že by mohol obsahovať deriváty živočísných produktov (želatína, albumín) alebo aditíva. 60% veganov odmietlo alkohol z dôvodu, že mali podozrenie, prípadne sa jednalo o alkohol s obsahom týchto látok. Samozrejme sú takí vegani, ktorých to nezaujíma a neodmietnu ponúkaný alkohol (26,4%). Z toho usudzujem, že niektorí vegani sú benevolentní k užívaniu alkoholu a nepotrebujú sledovať zloženie každého alkoholického nápoja. Odmietnutie alkoholu z dôvodu zmieneného v grafe môže teda predstavovať akýsi protektívny faktor z hľadiska zníženej konzumácie alkoholu. Nejedná sa však o nejak extrémne významný faktor, preto by som myšlienku toho, že u veganov sa vyskytuje znížená konzumácia alkoholu práve v dôsledku podozrenia na obsah niektorých živočísných derivátov a aditív, zamietla. Tento fakt bohužiaľ nie je možné preukázať.

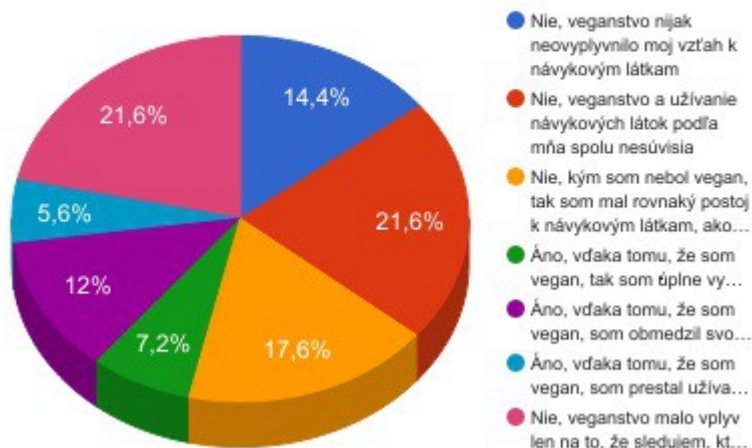
**Otázka číslo 11: Odmietli ste niekedy určitý druh alkoholu z podozrenia, že by mohol obsahovať látky živočíšneho pôvodu?**



Graf 6: Otázka č.11: Odmietli ste niekedy určitý druh alkoholu z podozrenia, že by mohol obsahovať látky živočíšneho pôvodu?

Posledný graf poukazuje na vzťah veganstva a užívania návykových látok. Respondenti mali možnosť vybrať si tvrdenie, ktoré ich najviac vystihuje.

**Otázka č.12: Myslíte si, že veganstvo ovplyvnilo váš vzťah k návykovým látkam ? (Zaškrtnite to tvrdenie, ktoré vás najviac vystihuje)**



Graf 7: Otázka č. 12: Myslíte si, že veganstvo ovplyvnilo váš vzťah k návykovým látkam ? (Zaškrtnite to tvrdenie, ktoré vás najviac vystihuje)

Z grafu sa dá vyčítať, že 21,6% veganov tvrdí, že Nie, veganstvo malo vplyv iba na to, že sleduje, ktorý druh alkoholu vypije, inak sa nič ohľadom ostatných látok nezmenilo. Rovnaké množstvo veganov (21,6%) odpovedalo, že veganstvo a užívanie návykových látok podľa nich spolu nesúvisia. Ďalších 17,6% vybralo odpoveď, že veganstvo nijak neovplyvnilo ich vzťah k návykovým látkam, kým sa nestali veganmi, tak mali rovnaký postoj ako teraz, keď sú vegani. Teda viac ako 60% respondentov sa zhoduje na tom, že veganstvo v podstate nemá žiadny vplyv na ich postoje ohľadom užívania návykových látok, či už k horšiemu alebo k lepšiemu. Len necelých 25% veganov potvrdilo, že áno veganstvo malo určitý vplyv na ich postoj k návykovým látkam.

Z uvedených zistení sa dá konštatovať, že viac ako polovica respondentov si myslí, že veganstvo nijakým spôsobom nesúvisí s užívaním návykových látok a ani zmene ich postojov k užívaniu týchto látok. Tvrdenie, že by veganstvo malo nejaký pozitívny vplyv na postoje veganov k užívaniu návykových látok, nebolo výsledkami výskumu potvrdené.



## 7. Diskusia

Zdá sa, že veganstvo sa v dnešnej dobe stáva fenoménom rozšíreným po celom svete. Ľudia postupne začínajú preferovať bio produkty pred klasickými potravinami bežného hospodárstva a to z dôvodu toho, že eko a bio potraviny sú pestované bez pesticídov a škodlivých látok. Panujú názory, že niektorí ľudia si za kvalitu radšej priplatia.

Veganstvo je teda spôsob myslenia, uvažovania, ale najmä zdravého životného štýlu. Pri koncepcii tejto práce som si v úvode prešla všetky dostupné zdroje týkajúce sa danej problematiky. Výskumy v tejto oblasti ešte v Českej republike realizované neboli. Ovšem musím sa zmieniť o výskume, ktorý realizuje MUDr. Jan Gojda z Centra pro výzkum diabetu, metabolizmu a výživy 3. lékařské fakulty. Jedná sa o výskum prospešnosti veganského spôsobu stravovania. Takáto klinická štúdia zatiaľ v Českej republike nebola realizovaná a jej výsledky určite budú prínosom, najmä čo sa týka otázky prospešnosti alebo neprospešnosti daného spôsobu stravovania pre ľudí. V zahraničí sa ale výskumom v oblasti veganstva a čiastočne aj užívania návykových látok venovali. Zahraničné štúdie poukazujú na pozitívny vplyv veganského spôsobu života na zdravie človeka aj z pohľadu užívania návykových látok. Štúdia od autorov Waldmanna, Koschizke, Leitzmanna a Hahn (2003) predstavuje asi najlepší relevantný zdroj, ktorý bol dostupný a publikovaný k danej problematike. Táto štúdia bola realizovaná v Nemecku a nielenže potvrdila to, že vegani vykazujú nižšiu mieru užívania návykových látok, ale zároveň aj dokázala, že vegani majú oproti bežnej populácii omnoho lepší zdravotný stav. Z výskumu v tejto štúdie som čerpala aj pri realizácii svojho vlastného výskumu.

Táto práca poskytuje informácie o životnom štýle veganov, ich postojoch k užívaniu návykových látok a celkovo predstavuje akýsi náhľad na skupinu veganov ako na špecifickú skupinu ľudí, ktorá má potenciál vyhýbať sa návykovým látkam z viacerých dôvodov. Ovšem ako som neskôr z výsledkov dotazníkového šetrenia zistila, tak veganstvo a veganský spôsob stravovania nemajú takmer žiadny vplyv na postoje veganov k užívaniu návykových látok. Takmer 60% z respondentov dotazníkového šetrenia sa vyjadrilo, že veganstvo a užívanie návykových látok spolu nijako nesúvisia, niektorí dodali, že predtým

než sa stali veganmi, bol ich postoj k návykovým látkam rovnaký ako teraz, keď sú vegani. Takže myšlienka, že by veganstvo malo pozitívny vplyv napríklad na nižšiu konzumáciu alkoholu, či iných návykových látok, nebola potvrdená. Z hľadiska postojov by som rada diskutovala o postojoch k alkoholu. Zdá sa, že vegani považujú alkohol za menej rizikóvu látku ako ostatné a to najmä z dôvodu jeho dostupnosti a voľného predaja v Českej republike. Je zrejmé, že v tejto oblasti by sa možno zišla edukácia veganov o tom, že alkohol aj napriek tomu, že je látka voľne dostupná, sa radí medzi látky s vyšším rizikom rozvoja závislosti. Prekvapivé bolo teda zistenie, že podľa opýtaných veganov alkohol nepatrí medzi tvrdé drogy, pretože tam radia len pervitín, heroín alebo kokaín. Môj predpoklad, že vegani budú schvaľovať využitie konope siateho na liečebné účely sa potvrdil. Vegani naozaj prejavili kladný postoj k tomuto spôsobu využitia danej látky. Isté množstvo veganov sa zmienilo aj o využití konope v kuchyni v podobe konopných semienok alebo ďalších produktov. Jeden vegan sa zmienil, že používa konopný proteín.

Najvýznamnejšou časťou diplomovej práce bolo odhalenie, čo vlastne znamená pojem návyková látka v pojatí veganov. V otázke na pojem návyková látka som získala od respondentov informácie ako vlastne vnímajú návykovú látku. Rozdelila som ich do štyroch skupín. V prvej je návyková látka vnímaná ako nebezpečenstvo. Niečo, čo predstavuje strach, smrť, nebezpečie pre človeka. Je zjavné, že niektorí vegani nemajú dostatočné skúsenosti s návykovými látkami, boja sa ich a majú pred nimi rešpekt. Ovšem jeden vegan sa zmienil o návykovej látke ako o zdroji seberozvoja a rozvoja osobnosti. V tejto súvislosti zmienil psychedelické látky. Psychedelické látky noazaj spôsobujú zmeny vnímania a pomáhajú otvárať brány vedomia. Už z rozhovoru s daným respondentom vyplynulo, že sa venuje seberozvoju. V súčasnosti sa podporuje výskum psychedelických látok v liečbe rôznych depresívnych porúch. Ovšem nie všetci vegani považujú návykové látky za zdroj poznania. Respondentka R11, ktorá je zároveň aj aktivistka si pod pojmom návyková látka predstavuje len utrpenie. Niektoré návykové látky sú totiž testované na zvieratách, preto v pojatí niektorých veganov môže toto slovo evokovať utrpenie. Je pravdou, že v súčasnosti sa výskum návykových látok a ich fungovaniu v mozgu realizuje na zvieratách. V klinických laboratóriách tak dochádza k úhynu zvierat v dôsledku štúdií. Návyková látka pre niektorých veganov predstavuje aj zdroj energie.

Mňa osobne nadchlo tvrdenie, že "*návyková látka nemusí primárne znamenať nejakú nelegálnu drogu, ale môže sa jednať napríklad o čokoládu*", ktorá sama o sebe pôsobí ako návyková látka. V závere som sa teda snažila zistiť rozdiel medzi návykovou látkou a drogou. Výsledkom tohto zistenia bolo, že slovo droga predstavuje akúsi "nadskupinu" slova návyková látka. Ako som na to vôbec mohla prísť? Odpovede niektorých veganov ma prekvapili a donútili zamyslieť sa nad tým. Keď som sa pozrela na pôvod slova droga, tak som zistila, že v pôvodnom význame znamenal vlastne liek, liečivo. Storočia sa v každej kultúre, každom štáte tento názov menil, ale vo výsledku zostal v každej krajine sveta podobný. Nemecko *droge*, Francúzsko *drogue*, Česko a Slovensko *droga*, Spojené kráľovstvo *drug*. Slovo droga má dlhú históriu, ako liečivá látka sprevádza ľudstvo tisícročia, ale kde je teda návyková látka? Keď sa pozrieme na definíciu pojmu návyková látka podľa Trestného zákoníku zistíme, že sa jedná o látku, ktorá je spôsobilá nepriaznivo ovplyvniť centrálny nervový systém. Trestný zákoník v Českej republike, tak ako aj v iných krajinách, obsahuje zoznam návykových látok. Tu sa objavuje slovíčko *nepriaznivo*. Čo teda s látkou, ktorá je schopná priaznivo ovplyvniť človeka? Osobne si myslím, že vegani odhalili niečo, čo stojí za zmienku. A to je fakt, že droga môže byť akákoľvek látka, ktorá vytvára závislosť, ale aj ju vytvárať nemusí a zároveň pomáha človeku. Oproti tomu stojí návyková látka, ktorá je daná zákonom, definujeme ju, stretávame s ňou na ulici, ale nemá tak široký význam a záber ako má slovo droga. V pojatí veganstva je teda rozdiel medzi návykovou látkou a drogou a i samotná návyková látka nemusí na človeka nevyhnutne pôsobiť zle.

Z hľadiska prevalencie užívania návykových látok vykazovali vegani celkovo vyššiu prevalenciu užívania konopných drog než bežná populácia vo veku 15-34 rokov v Českej republike. Tento fakt je daný najmä ich postojom ku konopným drogám. Ovšem výsledok doplnujúceho dotazníkového šetrenia bol prekvapivý. Najzaujímavejšie výsledky poskytuje graf užívania marihuany alebo hašiša za posledných 30 dní. Podľa NMS (2015) je prevalencia užívania konopných drog v posledných 30 dňoch výrazne vyššia u mladých dospelých vo veku 15-34 rokov (6,7%, n=320). V porovnaní s výsledkami dotazníkovej štúdie realizovanej na veganoch (n=153), je toto číslo v približne rovnakej vekovej kategórii výrazne vyššie u veganskej populácie obyvateľstva. Jeden respondent uviedol, že užíva marihuanu, ale zo zdravotných dôvodov, pretože mu to pomáha. Je teda otázne, či

takto vysoká miera prevalence užívania konopných drog v posledných 30 dňoch je spôsobená veganským spôsobom života, benevolentným postojom k užívaniu konopných látok ako látok pomerne ľahko dostupných na trhu alebo je toto číslo podmienené inými faktormi. Z pohľadu preferencie alkoholických nápojov prevažovalo u mužov pivo, u žien víno. Jeden muž uviedol, že je abstinent a to nielen z etických dôvodov, ale aj z dôvodu alkoholizmu v rodine. Bohužiaľ sa o tomto probléme nechcel rozprávať.

Výsledky štúdie odkryli zaujímavé informácie, avšak musím podotknúť, že nie je možné ich aplikovať do obecnej roviny, nakoľko veľkosť výskumného súboru – 11 respondentov nepredstavuje reprezentatívny súbor. Avšak štúdia poukazuje na to, akým spôsobom uvažujú vegani o návykových látkach, aké sú ich dôvody k tomu, aby tieto látky neužívali. Štúdiu veľmi dopomohlo dotazníkové šetrenie, ktoré odkrylo prevalenciu užívania návykových látok v populácii veganov (153 respondentov) a takisto aj ich postoje k týmto látkam.

Ako najväčšiu limitu tejto štúdie vidím veľkosť výskumného súboru. Zároveň tento náhľad na danú problematiku prináša priestor pre realizáciu ďalších a podrobnejších štúdií v danej oblasti. Bolo by preto škoda nevyužiť potenciál veganskej skupiny v prevencii užívania návykových látok. K tomu by ale bola potrebná väčšia osвета verejnosti.

## 8. Záver

Zahraniční autori publikovali viacero štúdií o pozitívnom vplyve veganského spôsobu života na zdravie človeka. Niektoré z týchto štúdií skúmali aj rizikové faktory, kde patrí fajčenie, pitie alkoholu v súvislosti s veganským stravovaním. Dospeli k záverom, že vegani vykazujú nižšiu mieru užívania návykových látok než tí, čo jedia mäso. Zároveň sa u nich vyskytuje aj nižší index BMI, nižší cholesterol a systolický tlak, čo sa pozitívne prejavuje zníženým rizikom ischemickej choroby srdca až o 32% (Crowe, Appleby, Travis, Key, 2013).

Pozitívny vplyv veganstva z adiktologického pohľadu predstavuje štúdia Waldmanna, Koschizke, Leitzmanna a Hahna (2003), v ktorej popisovali životný štýl veganov v Nemecku. Zo štúdie vyplynulo, že vegani buď návykové látky neužívajú alebo ich užívajú vo veľmi nízkej miere.

Zdá sa, že tieto poznatky by mohli byť prínosné pre ďalšie adiktologické výskumy. Musím však dodať, že táto výskumná práca bola realizovaná na pomerne malom počte respondentov z čoho vyplýva, že pre obecnější závery by bolo potrebné ďalšie skúmanie na väčšom výskumnom súbore. Bohužiaľ nebolo potvrdené, že by veganský spôsob stravovania a myslenia mal pozitívny vplyv na postoje veganov ohľadom užívania návykových látok. Z dotazníkového šetrenia vyplýva, že postoj veganov k návykovým látkam je rovnaký, ako bol predtým než sa stali veganmi. Vegani síce odmietajú živočíšne produkty a látky s obsahom derivátov, ale niektorí vegani tomuto faktoru nevenujú pozornosť, teda nemôžeme tu hovoriť o nejakom významnom vplyve veganstva na užívanie návykových látok v danej komunite. Tomuto tvrdeniu nasvedčuje aj fakt, že z kvantitatívneho výskumu vyplynulo, že prevalencia užívania konopných drog v posledných 30 dňoch je výrazne vyššia u populácie veganov než u bežnej populácie v približne rovnakej vekovej kategórii.

Preventívny potenciál veganského životného štýlu z hľadiska adiktológie by mohol byť využitý napríklad v terapeutických komunitách pre liečbu závislostí. Tieto komunity by fungovali na veganských princípoch myslenia, kde by základné heslo predstavovala úcta k životu, živým tvorom a k sebe samému.

## 9. Použitá literatura

- Barker, G. (1999). *Použití kvalitativních výzkumných metod při postupech rychlého posuzování zneužívání drog ve společnosti*, (s. 60) Boskovice: Nakladatelství Albert
- Bekoff, M. (2009). *Na zvířatech záleží*. (s. 224) Praha/ Kroměříž: TRITON
- Brazier, B. (2014). *Vegan v kondici*. (s. 328) Praha: EUROPRINT a.s.
- Crowe, F.L., Appleby, P.N., Travis, R.C., Key, T.J. (2013). *Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study*, The American Journal of Clinical Nutrition, (97), 597-603
- Čejka, J. (2010). *Zvířata jsou naši bližní*. (s. 248), Český Těšín: Finidr s.r.o.
- ČESKÁ REPUBLIKA. (2011). Texty zákona. *Trestní zákoník, Trestní řád, Přestupky*.
- Česká veganská společnost. (2015). *Veganská strava pro děti a těhotné a kojící ženy*, Brno
- Česká veganská společnost. (2016). *Průvodce veganstvím*, Brno
- De Backer, Ch.J.S., Hudders, L. (2015). *Meat morals: relationship between meat consumption consumer attitudes towards human and animal welfare and moral behavior*, Meat Science, (99), 68-74
- Ferjenčík. J., (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha, Portál
- Fox, N., Ward, K., (2008). *Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations*, Appetite, (50), 422-429
- Fraser, G.E. (2003). *Diet, Life Expectancy and Chronic Disease. Studies of Seventh-Day Adventists and Other Vegetarians*. (p. 371). Oxford: Oxford University Press

- Ganeri, A. (2001). *Drogy, Od extáze k agonii*, (s. 149) Praha: Amulet.
- Göhlert, F.Ch., Kühn., (2001). *Od návyku k závislosti*. (s. 144) Praha: IKAR.
- Graig, W.J. (2009). *Health effects of vegan diets*, The American Journal of Clinical Nutrition, (89), 1627- 1633
- Hanuš, L. (2008). *Chemie kanabinoidů a endokanabinoidů*. In M. Miovský. (ed.). *Konopí a konopné drogy : Adiktologické kompendium*. 1. vyd., Praha : Grada Publishing.
- Hartnoll, R. (Ed.) (2003). *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule: Snowball sampling*. (s. 108) Příbram: Rada Evropy
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*, (s. 408) Praha: Portál
- Hoek, A.C., Luning, P.A., Stafleu, A., Graaf, C., (2004). *Food-related lifestyle and health attitudes of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers*, Appetite, (42), 265- 272
- Holub, J., Lyer, S. (1978). *Stručný etymologický slovník jazyka českého*. 2.vyd. (s. 141) Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Hynie, S. (2000). *Speciální farmakologie, Díl 3., Látky ovlivňující CNS*, (s. 299) Praha: Karolinum
- Kenyon, P.M., Barker, M.E. (1998). *Attitudes Towards Meat-eating in Vegetarian and Nonvegetarian Teenage Girls in England—an Ethnographic Approach*, Appetite, (30), 185-198
- Key, T.J., Appleby, P.N., Rosell, M.S. (2006). *Health effects of vegetarian and vegan diets*,

Nutrition Society, (65), 35-41

Kolektiv autorů sdružení Sananim. (2007). *Drogy, Otázky a odpovědi*, (s. 198) Praha: Portál.

Košč, M. (2003). *Základy psychologie*, (s. 118) Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatel'stvo- Mladé letá s.r.o.

Králiková, E. (2003). *Rozdělení a účinky návykových látek. Tabák a závislost na tabáku*. In Kalina K. et kol. (Eds.) *Drogy a drogové závislosti 1*. (s. 205-210) Praha: Úřad vlády České republiky.

Mravčík, V., Chomynová, P., Grohmannová, K., Nečas, V., Grolmusová, L., Kiššová, L., Nechanská, B., Sopko, B., Fidesová, H., Vopravil, J., Jurystová, L. 2013. *Výroční zpráva o stavu ve vě- cech drog v České republice v roce 2012* [Annual Report on Drug Situation 2012 – Czech Republic] MRAVČÍK, V. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky.

Mravčík, V., Chomynová, P., Grohmannová, K., Nečas, V., Grolmusová, L., Kiššová, L., Nechanská, B., Sopko, B., Fidesová, H., Vopravil, J., Jurystová, L. 2014. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2013* [Annual Report on Drug Situation 2013 – Czech Republic] MRAVČÍK, V. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky

Mravčík, V., Chomynová, P., Grohmannová, K., Janíková, B., Tion Leštinová, Z., Rous, Z., Kiššová, L., Kozák, J., Nechanská, B., Vlach, T., Černíková, T., Fidesová, H., Vopravil, J., Jurystová, L., 2016. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2015* [Annual Report on Drug Situation 2015 – Czech Republic] MRAVČÍK, V. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky

Minařík, J. (2008). *Přehled psychotropních látek a jejich účinků*. In K. Kalina (Eds.), *Základy klinické adiktologie*. (s. 339 - 368). Praha: GRADA.

Miovský, M. et kol. (ed.).(2008). *Konopí a konopné drogy: Adiktologické kompendium*. 1.



- vyd., Praha: Grada Publishing. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výskumu.* (s. 332), Praha: Grada Publishing
- Müller, H., Toledo, F.W., Resch, K.-L. (2001). *Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review,* Scandinavian Journal of Rheumatology, 30, 1-10.
- Nešpor, K. (1999). *Jak překonat problémy s alkoholem,* (s. 128) Praha: Propag pro MZ ČR.
- Pokorný, J., Pánek, J. (1996). *Základy výživy a výživová politika,* (s. 198) Praha: VŠCHT
- Popov, P. (2003). *Rozdělení a účinky návykových látek. Alkohol.* In Kalina K. et kol. (Eds.) *Drogy a drogové závislosti 1.* (s. 151-158) Praha: Úřad vlády České republiky.
- Singsit, S., Naik, P.C. (2001). *Remember the depressed vegetarian,* The British Journal of Psychiatry, 178 (2), 184
- Skála, J. (1988). *?Až na dno ?!* (s. 139) Praha: AVICENUM.
- Skutil, M., a kol. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství,* (s. 254) Praha: Portál
- Škoda, E. (2002). *Cesty české alternativní léčby,* (s. 232) Praha: Nakladatelství Alternativa
- Sokolíčková, Z. (2012). *Člověk v pokorném závazku vůči světu; Studie z ekologické etiky.* (s. 246), Červený Kostelec: Nakladatelství Pavel Mervart
- Svačina, Š., Müllerová, D., Bretšnajdrová, A. (2013). *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeutky,* (s. 341) Praha: TRITON
- Tatham, K.C., Patel, K.P. (2014). *Suitability of common drugs for patients who avoid animal products,* The British Medical Journal, 348: g401

Waldmann, A., Koschizke, J.W., Leitzmann, C., Hahn, A. (2003). *Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study*, European Journal of Clinical Nutrition, (57), 947- 955

Weiss, P. A kol. (2011). *Etické otázky v psychologii*, (s. 349) Praha: Portál

Zvolský, P., a kol. (2006). *Obecná psychiatrie*, (s. 192) Praha: Nakladatelství Karolinum

### **Elektronické zdroje:**

Evropská školní studie o o alkoholu a jiných drogách [online]. [cit. 20.4.2017 ]. Dostupné z: <http://www.espad.org/report/trends-1995-2015/country-specific-trends>

Food and Agriculture organization of the United Nations, (2006). *Livestock's long shadow, environmental issues and options*. (p. 390). Retrieved June 15, 2015, from <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0701e/a0701e.pdf>

Lecivekonopi.cz. *Annabis* [online]. [cit. 2016-03-18]. Dostupné z: <http://www.lecivekonopi.cz/clanky/20/rozhovor-ucinky-konopi>

Nierenberg, D. (2005). *Happier Meals, RETHINKING THE GLOBAL MEAT INDUSTRY*. Worldwatch Institute, Retrieved June 15, 2015, from <http://www.worldwatch.org/system/files/WP171.pdf>

Orlíková, B. (2009). *Droga = návyková látka ?*, Retrieved June 15, 2015, from <http://www.drogovaporadna.cz/dotazy/7575/droga==navykova-latka.html>

PLANCK, Nina. (2007). *New York Times.*, [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné také z: <http://www.nytimes.com/2007/05/21/opinion/21planck.html>

Food and drink fact sheets: Alcohol. (2013). *Vegsoc.org* [online]. [cit. 2017-04-18]. Dostupné z: <https://www.vegsoc.org/alcohol>

## **10. Prílohy**

### **Zoznam grafov**

Graf 1: Otázka č. 3: Ako dlho ste vegan ?

Graf 2: Otázka č. 5: Koľkokrát ste užili (ak ste užili) marihuanu alebo hašiš. (Za celý život)

Graf 3: Koľkokrát ste užili (ak ste užili) marihuanu alebo hašiš. (Za posledných 30 dní)

Graf 4: Otázka č. 7: Nakupujete konopné produkty ?

Graf 5: Otázka č. 9: Koľkokrát ste užili ( ak ste užili ) alkohol ? (Myslené za posledný mesiac)

Graf 6: Otázka č.11: Odmietli ste niekedy určitý druh alkoholu z podozrenia, že by mohol obsahovať látky živočíšneho pôvodu?

Graf 7: Otázka č. 12: Myslíte si, že veganstvo ovplyvnilo váš vzťah k návykovým látkam ? (Zaškrtnite to tvrdenie, ktoré vás najviac vystihuje)

### **Krátky dotazník**

Vyplnenie tohto dotazníku bolo anonymné a dobrovoľné. Zo získanými datami sa nakládalo v súlade so zákonom o ochrane osobných údajov č. 101/ 2000 Sb.

Prvú časť dotazníku tvorili dve socio-demografické otázky týkajúce sa veku a pohlavia  
Druhá časť otázok bola koncipovaná za účelom zmapovania prevalencie užívania návykových látok a postojov veganov k týmto látkam.



