**Návykové látky (drogy)** – psychotropní látky

- uměle připravené/přírodní – mění tělesný či duševní stav

- vdechování (inhalace), pití, tablety, injekčně, …

- **doping** – užívání drog (nepovolených látek) ke zvýšení fyzického výkonu

 - látky: • stimulující (př. kokain)

• narkotické (př. morfin) – tlumí bolest

• anabolika (př. testosteron) – zvyšují tvorbu bílkovin + nárůst svalové hmoty

- **závislost (toxikomanie)** – opakované pravidelné užívání drogy → potřeba pokračovat, zvyšovat dávku (tělesná

 nepohoda + obtíže + touha po droze při jejím vysazení) → poškození zdraví až smrt

- **„legální“ (volně prodejné)**:

• ***ethanol (alkohol)*** – pozvolná tvorba návyku, dědičná dispozice

 - v malých dávkách: - zlepšuje náladu (euforie) + zbavuje úzkosti, pocit uvolnění

- ve větších dávkách: - deprese, snížená vnímavost, ztráta koordinace pohybů, útlum rozumových schopností, agresivita

 → pomalejší reakce, → přeceňování schopností + neopatrnost, → zhoršené periferní vidění, → náhlý spánek, …

- odbourává se v játrech na acetaldehyd → otrava „kocovina“

- nemoci CS, TS, DS, poškození jater (až cirhóza) a mozku, zhoršení paměti, úrazy

• ***nikotin*** – tabák (listy tabáku virginského)

- lehčí otrava tabákem – bledost, studený pot, bolest hlavy, pokleslá nálada

- dlouhodobé účinky – zhoubné nádory, nemoci cév + srdce + DS, poškození žaludku, …

- v kouři – velké množství škodlivin – např. CO, dehet, karcinogenní látky

- velmi nebezpečné pasivní kouření

**- ethanol + nikotin = nejrozšířenější droga**

• **kofein** – káva (kávové boby), čaj (listy čajovníku - thein), coca - cola, kakao, …

- mírně návykový → působí osvěživě, stimuluje NS, podporuje srdeční činnost (mírné užívání u zdravého jedince)

- ve velkém množství – neklid, zvýšená dráždivost, úzkost, deprese, poruchy spánku, zažívání, CS, …