**MASARYKOVA UNIVERZITA BRNO**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ**

***PROJEKT***

**AUTODESTRUKTIVNÍ ZÁVISLOSTI**

**27.2.2013 Petra Čekalová, 322437**

**Projekt**: Autodestruktivní závislosti

**Třída**: 9. třída

**Hodinová dotace**: 6 hodin

**Vzdělávací oblast**: Člověk a zdraví

**Vzdělávací obor**: Výchova ke zdraví

**Tématický okruh**: Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

**Průřezová témata**: Osobnostní a sociální rozvoj

**Integrace mezi vzdělávacími obory:** přírodopis, matematika

**Výchovně vzdělávací cíle**:

Žák definuje pojem závislost.

Žák vyjmenuje autodestruktivní závislosti.

Žák ví, jak odmítnout drogu, když mu ji někdo nabídne.

Žák ví, kam se má obrátit o pomoc.

Žák dokáže vysvětlit škodlivost kouření.

Žák je schopen vyjádřit vlastními slovy svůj názor na danou problematiku.

**Klíčové kompetence:**

* kompetence k učení:
  + Žák vyhledává a třídí informace při řešení jednotlivých aktivit,
  + Žák pochopí význam škodlivosti drog na lidský organismus.
* kompetence k řešení problémů:
* Žák je schopen řešit problémy týkající se závislosti, ví na koho se obrátit a co v danou situaci dělat.
* kompetence komunikativní:
  + Žák při diskuzích formuluje a vyjadřuje svůj názor.
  + Žák v diskuzi naslouchá připomínkám svých spolužáků.
* kompetence sociální a personální:
  + Žák spolupracuje se svými spolužáky.
* kompetence občanské:
* Žák si je vědom, kam se může obrátit a co má dělat v případě, že se v jeho okolí vyskytne závislý člověk.

**Použité metody**: brainstorming, diskuze, didaktická hra, výklad, práce s textem

**Použité formy**: skupinová, frontální, individualizovaná

**Použité prostředky**: dataprojektor, počítač, kartičky s úkoly, tabule, papír, propiska, PET lahev, vata, kojenecký dudlík, cigareta, zápalky.

**Teoretická příprava na hodinu**:

Autodestruktivní závislosti

Při autodestruktivní závislosti dochází u člověka k samočinnému zničení.

**Nelátkové závislosti:**

* gambling (hrací automaty, počítačové hry, sázení, hazardní hry na burzách),
* netholismus (chat, email, facebooku),
* závislost na televizi,
* mobilománie, nomofobie
* workoholizmus,
* shopaholismus
* poruchy stravovaní (anorexia, bulímie, chorobné přejídání se),
* závislost na sektách,
* závislost na sexu,
* závislost na vztazích.

**Látkové závislosti:**

* [opiáty a opioidy](http://www.wikiskripta.eu/index.php/Opioidn%C3%AD_analgetika)
* látky tlumící CNS
* [psychostimulancia](http://www.wikiskripta.eu/index.php/Psychofarmaka#vigilita)
* [nikotin](http://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Nikotin&action=edit&redlink=1) a [tabák](http://www.wikiskripta.eu/index.php/Tab%C3%A1k)
* kanabinoidy
* [psychodysleptika](http://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Psychodysleptika&action=edit&redlink=1) ([halucinogeny](http://www.wikiskripta.eu/index.php/Halucinogeny), psychotomimetika, psychogenní látky)
* prchavé látky inhalované (xantiny – antiastmatikum teofylin)
* ethanol

**Návykové chování**

Projevuje se nezdolatelnou touhou po opakování, poruchami, prožívání reality, pocitem uvolnění při provádění této činnosti a abstinenčním syndromem při nemožnosti návyk opakovat (bolesti hlavy, závratě, nevolnost, trávicí problémy, poruchy metabolismu, silná nervozita, střídání nálad, projevy agresivity, hysterii, kolísání tlaku, návaly horka, pocení, dušnost atp.)

**Rozhodnutí odmítat a říkat ne**

v duchu si promítněte všechny okamžiky, kdy jste šli sami proti své vůli a dělali něco, co jste vlastně vůbec dělat nechtěli. Rozhodněte se pomalu, ale jistě [pomoc](javascript:void(0)) odmítat.

**Inspirace je u sobců**

Zkoumejte postupy a [techniky](javascript:void(0)), které užívají zdraví sobci. Kolem vás je jistě hodně lidí, kteří se neptají a dělají si věci podle sebe a svého rozhodnutí. Např. nechce se vám jít na večírek? Nejděte tam. Nemáte ráda cizí děti? Odmítněte jejich hlídání.

**Trénink**

Nemusíte ze dne na den měnit všechny zvyky. Začněte pomalu. Nejprve u drobných odmítnutí - že v [obchodě](javascript:void(0)) nechcete navíc dvě čokolády, že zrovna nemáte náladu přispívat dvackou na dobročinné účely nebo že nedáte bezdomovci pětikorunu z vozíku.

**Posilujte sebevědomí**

Učte se mít ráda sami sebe, protože pak pro vás bude snadné vymezit si vlastní prostor tak, abyste byli spokojení a šťastní. I ve vztahu k ostatním.

**Jak správně odmítnout**

* Omluvte se. "Promiň, ale neudělám to, protože nestíhám, jsem vyčerpaný, nemám náladu..." Řekněte to v klidu a důrazně a nepouštějte se do žádných debat a sáhodlouhého vysvětlování.
* Trvejte na svém.
* Nepřipouštějte diskusi a odmítejte jasně.
* Nenechte se přemlouvat.
* Řekněte pravdu, a to i přesto, že se vašemu okolí nebude asi líbit.
* Nerozčilujte se. Odmítnutí je prostě normální a není důvod ho brát osobně.
* Nabídněte alternativu.

**Věty, které vás mohou inspirovat**

* Důležité je dokázat vyjadřovat se přímo a konkrétně. Nemusíte přitom vůbec slevit ze slušnosti a ztrácet důstojnost pochybnými výmluvami, lhát nebo jednat agresivně.
* Dokud se vás kamarádka zeptá, jestli jí na večírek půjčíte páskové lodičky, které jste ještě ani neměla na nohách, řekněte: „Nezlob se, ale nové boty ti nepůjčím. Ráda ti půjčím nějaké starší, jestli budeš chtít.“
* Asertivně jednající člověk dokáže dát za všech situací najevo své skutečné názory, přání a pocity, aniž by tím ponižoval nebo zraňoval ostatní.

**Odmítejte bez pocitu viny**

* Důvody, proč něco nehodláte udělat, nemusíte vysvětlovat.
* Bojíte-li se říct NE naplno, použijte tzv. zdržovací věty (Musím si to rozmyslet apod.).
* Když chcete odmítnout, udělejte to jasně a jednoznačně.
* Neomlouvejte se, nechovejte se nejistě a úzkostně.
* Pokud máte pocit, že je to tak [lepší](javascript:void(0)), klidně sdělte odmítnuté osobě pravé důvody, proč jí nehodláte vyhovět.

**Asertivní desatero**

* Máte právo posuzovat své chování, myšlenky a emoce – a nést za ně a jejich důsledky odpovědnost.
* Máte právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy, ospravedlňující vaše chování.
* Máte právo sama posoudit, zda a nakolik jste odpovědná za problémy druhých lidí.
* Máte právo změnit svůj názor.
* Máte právo dělat chyby a být za ně odpovědná.
* Máte právo říct: „Já nevím.“
* Máte právo být nezávislá na dobré vůli ostatních.
* Máte právo dělat nelogická rozhodnutí.
* Máte právo říct: „Já ti nerozumím.“
* Máte právo říct: „Je mi to jedno.“

# Co obsahuje cigaretový kouř?

Cigaretový kouř obsahuje tisíce různých chemických látek neboli „složek kouře“, které jsou označovány také jako „kouřové emise“. Nejznámějšími složkami kouře jsou dehet, nikotin a oxid uhelnatý (CO). Kromě těchto látek bylo doposud v tabákovém kouři odhaleno dalších více než 7 000 chemických látek. Zdravotnické organizace označily asi 70 složek kouře, které pravděpodobně způsobují onemocnění související s kouřením, jako je rakovina plic, srdeční onemocnění nebo rozedma plic.

Měření obsahu složek kouře se provádí pomocí laboratorních zařízení. V současně době existují standardizované, ověřené [metody testování](http://www.pmi.com/cs_cz/tobacco_regulation/regulating_tobacco_products/regulation_of_tobacco_smoke/testing_methods/pages/testing_methods.aspx) pouze pro několik málo složek kouře včetně dehtu, nikotinu a oxidu uhelnatého.

### ****Obsah dehtu, nikotinu a oxidu uhelnatého****

Většina kuřáků je s dehtem, nikotinem a oxidem uhelnatým obeznámena, protože v mnoha zemích vlády vyžadují, aby výrobci měřili jejich obsah v každé značce cigaret a výsledky uváděli na cigaretových krabičkách.

## Dehet

Dehet není typickou složkou kouře, ale termínem, který označuje částečky obsažené v kouři měřené metodou strojového testu. Tyto částečky se skládají z mnoha různých složek kouře, včetně některých, o kterých se zdravotnické organizace domnívají, že mohou způsobovat onemocnění související s kouřením, například rakovinu plic.

## Nikotin

Nikotin je chemická látka, která se přirozeně vyskytuje v tabákových rostlinách. Při spalování tabáku se nikotin přenáší do kouře. Zdravotnické organizace nikotin označují jako složku tabákového kouře způsobující závislost.

## Oxid uhelnatý

Oxid uhelnatý je plyn tvořený v tabákovém kouři. Oxid uhelnatý je označován za hlavní příčinu kardiovaskulárních onemocnění (srdečních onemocnění) kuřáků.

### ****Další složky kouře****

V tabákovém kouři byly odhaleny tisíce dalších složek. Kromě nikotinu a oxidu uhelnatého jich existuje dalších zhruba 70 složek, které zdravotnické organizace označují za možné příčiny onemocnění souvisejících s kouřením. Mezi tyto složky patří arsen, benzen, benzopyren, těžké kovy (např. olovo, kadmium), kyanovodík a pro tabák specifické nitrosaminy.

**Časové rozvržení projektu**

**1. HODINA**

Seznámení s projektem

Brainstorming - závislost

Vysvětlení pojmu autodestruktivní závislosti->diskuze

Promítnutí motivačních videí z cyklu „Nemyslíš, zaplatíš“->diskuze <https://www.youtube.com/watch?v=ZVo3SwabopY>, <https://www.youtube.com/watch?v=BeTUHvP5g0o>

Promítnutí videa na téma gambling->diskuze

<http://www.tvmedicina.cz/kategorie/psychologie/25>

**2. HODINA**

Promítnutí videa z cyklu České televize-„Závislosti“ – závislost na internetu.->diskuze

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10266574720-zavislosti/210572231070005-zavislost-na-internetu/> *(pustit 15 min. dokumentu)*

Vyplnění dotazníku – Jsi netholik?->diskuze (příloha č. 1)

Promítnutí videa z cyklu České televize – „Závislosti“ – závislost na alkoholu->diskuze

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10266574720-zavislosti/210572231070007-zavislost-na-alkoholu/> *(pustit 15 min, dokumentu)*

**3. HODINA**

Vypočítej, kolik utratí kuřák za 20 let, když denně vykouří 15 cigaret a 1 balíček cigaret stojí 70,-, následuje diskuze-Co by si žáci za tyto peníze mohli koupit? (50 × 365 × 20 = **511 000 Kč**)

Seznámení s účinky tabákového kouře->diskuze (příloha č. 2)

**4. HODINA**

Žáci vyplní pracovní list->kontrola->diskuze (příloha č. 3)

Rozdělení žáků po 5-6 lidech, každá skupinka dostane kartičku s danou situací, kterou po krátké době sehrají před třídou. Dva členové skupiny zbylé členy skupiny přemlouvají, aby brali drogy, 3-4 členové skupiny je musí odmítnout.->diskuze, naučit se říkat ne.(příloha č. 4)

**5. HODINA**

Seznámení žáků s internetovými stránkami, kde mohou najít pomoc týkající se závislostí.

Promítnutí videa ->diskuze

<http://www.youtube.com/watch?v=UgEdHSkg5NM>

[www.dropin.cz](http://www.dropin.cz), [www.substitucni-lecba.cz](http://www.substitucni-lecba.cz), [www.drogy.cz](http://www.drogy.cz), [www.odrogach.cz](http://www.odrogach.cz), [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz), [www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)

Společné přečtení různých příběhů týkající se závislosti a následné řešení podle žáků.

(příloha č. 4)

**6. HODINA**

Promítnutí části filmu *(cca 30 min.)* Katka->diskuze.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FÁZE**  **PROJEKTU** | **ČINNOST VEDOUCÍ K NAPLNĚNÍ VÝUKOVÝCH CÍLŮ** | **METODA** | **FORMA** | **ČAS** | **POMŮCKY** |
| **1. HODINA** | Seznámení s projektem  Brainstorming  Seznámení s pojmem autodestruktivní závislosti  Video + diskuze  Video + diskuze | výklad  brainstorming, diskuze  výklad  práce s technikou, diskuze  práce s technikou, diskuze | frontální  hromadná  frontální  frontální, hromadná  frontální, hromadná | 8 min.  6 min.  5 min.  13 min.  13min. | tabule, křída  dataprojektor počítač |
| **2. HODINA** | Video + diskuze  Vyplnění testu – Jsem netholik? + diskuze  Video + diskuze | práce s technikou, diskuze  práce s textem, diskuze  práce s technikou, diskuze | frontální  frontální  frontální | 15 min  15 min.  15 min. | dataprojektor počítač |
| **3. HODINA** | Počítání, kolik kuřák utratí peněz za cigarety. + diskuze  Seznámení s účinky cigaretového kouře + diskuze  Přesun z učebny na dvůr a zpět | práce s textem, diskuze  diskuze | individualizovaná  hromadná  hromadná | 10 min  30 min  5min. | sešit, psací potřeby  pomůcky, viz příloha č. 2 |
| **4. HODINA** | Vyplnění pracovního listu + kontrola  Hra – naučit se říkat ne | práce s textem  didaktická hra | individualizovaná  individualizovaná, skupinová | 15 min.  30 min. | Pracovní list, psací potřeby  kartičky s různými pojmy |
| **5. HODINA**  **6. HODINA** | Seznámení žáků s různými internetovými stránkami týkající závislosti, drogové prevence a pomoci.  Promítnutí informačního videa  Společné čtení různých příběhů + diskuze  Promítnutí části videa : „Katka“ + diskuze | práce s technikou  práce s textem, diskuze  diskuze | hromadná    hromadná  hromadná | 20 min.  25min.    45 min. | počítač, internet  příběhy napsané na papíře  dataprojektor, počítač |

Příloha č. 1:

**Test – jsi netholik?**

1. Nejste-li zrovna on-line, přemýšlíte, co budete dělat příště, až budete?
2. Je internet ve vašem hodnotovém žebříčku na jednom z prvních třech míst?
3. Zhorší se vám nálada po tom, co se musíte odpojit od internetu?
4. Zdá se vám, že se hůř soustředíte, nejste-li on-line?
5. Nezdá se vám po odpojení od internetu svět značně neskutečný?
6. Trávíte na internetu stále větší množství času? (z jiných, než pracovních, či jiných povinností)
7. Potřebujete na internetu stále více času, abyste dosáhli toho, co chcete?
8. Máte nepříjemné psychické, či fyzické pocity po tom, co se odpojíte?
9. Chtěli jste snížit čas, který trávíte on-line, ale nepodařilo se to?
10. Myslíte, že se kvůli internetu vídáte méně s přáteli?
11. Přes nějaké problémy, které jste měli kvůli používání internetu, jste on-line v nezmenšené míře?
12. Omezili jste kvůli internetu nějaké své zájmy - sportovní, kulturní, rekreační?
13. Měli jste kvůli internetu potíže s vykonáváním svých pracovních, rodinných, či školních povinností?

Výsledky:

3 až 6 kladných odpovědí - měli byste se nad svým chováním na síti zamyslet…

7 a více kladných odpovědí - je více než pravděpodobné, že u vás závislost propukla

Příloha č. 2:

**Výroba aparátu na kouření**

**Krok jedna:**

Den před prováděním tohoto experimentu si učitel připraví následující pomůcky:

plastovou láhev

kousek vaty

dudlík (takový, jaký je na kojeneckých láhvích)

cigaretu, zápalky

**Krok dva:**

Učitel sestrojí „aparát na kouření“ (viz list s ins­trukcemi pro provádění pokusu).

**Krok tři:**

Po dokončení pokusu se zahájí debata o následujících otázkách:

Co mi můžete říct o tom, jakou má vata barvu? Voní nebo ne? Proč?

Na jaké části těla podle vás působí tabák?

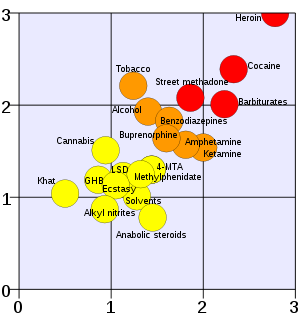


****

Příloha č. 3

**Pracovní list**

**Úkol č. 1:**

Podle grafu napiš názvy tří drog, které vyvolávají největší závislost, a tří drog, které nejvíce poškozují zdraví člověka.

Vyvolaná závislost

Fyzické poškození

**Úkol č. 2:**

Podtrhni látky, jejichž šíření je u nás trestné: marihuana, nikotin, kofein, LSD, extáze, alkohol.

**Úkol č. 3:**

Přiřaď správný název drogy podle indicií. Čísla v tabulce spoj se správnými čísly uvedenými u obrázků a nad obrázek napiš název drogy.

|  |
| --- |
| 1.konopí, halucinace, joint  2.technopárty pilulka, zhoršený úsudek  3.bílý prášek, droga pro bohaté  4.útlum,rozpouštědlo,inhalace  5.halucinace,psilocybin,houbičky |

3

2

1

5

4

Úkol č. 4:

Návykové látky lze dělit z různých hledisek. Doplň chybějící písmena a na linky pojmy opačného významu. Slova vyber z následující nabídky:

**ilegální, inhibiční, injekčně, legální, přirozené, stimulační, syntetické,**

**ústně, vdechováním**

Zákonem povolené jsou \_ \_ \_ \_ \_ \_ Í, ty, které zákon zakazuje jsou \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Látky připravené uměle v laboratořích nazýváme \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ C \_ \_, ty, které

pochází z přírodních zdrojů jsou \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Podle způsobu, jakým se užívají

rozlišujeme látky podávané \_ \_ T \_ \_ nebo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ nebo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

A podle toho, jak působí na naši psychiku je dělíme na \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ Í

(povzbuzující) a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (uklidňující).

Řešení:

Úkol č. 1: Největší závislost vyvolává: heroin, kokain, tabák. Nejvíce poškozují zdraví: heroin, kokain, barbituráty.

Úkol č. 2: marihuana, nikotin, kofein, LSD, extáze, alkohol.

Úkol č. 3: 1+4 marihuana, 2+3 extáze, 3+1 kokain, 4+2 toluen, 5+5 lysohlávky

Úkol č. 4: legální, ilegální, syntetické, přirozené, ústně, vdechováním, injekčně, stimulační, inhibiční

Příloha č. 3:

Kartičky k vytisknutí:

3 kamarádi, kteří se právě chystají jít hrát fotbal potkají 4 spolužáky, kteří kouří marihuanu a poflakují se, ti je začínají přemlouvat, ať si s nimi dají „práska“…

Parta patnáctiletých kamarádů vyrazila poprvé do tanečních. 4 členové skupiny sehnali lahev tvrdého alkoholu. Zbylé 3 kamarády přemlouvají, ať si dají panáka s nimi…

Na oslavě jde skupina mladistvých ven, aby si zakouřili joint. Jeden z nich ho ubalí, zapálí a podá ho vedle stojícímu. Joint putuje dokola.

Nakonec se dostane k Davidovi, který se na něj jen dívá a neví, co má dělat. Všichni se něj dívají a čekají.

No tak, pospěš si...!

David váhá...

Příloha č. 4:

1. Dobrý den,  
   chodím přibližně dva a půl roku s přítelem. Poslední půl rok je z něj nový člověk. Je častým konzumentem marihuany, kouřil ji když jsme se seznámili, ale příležitostně. Nyní se propracoval k požívání této drogy několikrát denně. Svůj starý okruh kamarádů vyměnil za nové, převážně všechno konzumenti marihuany. Nemá vůbec k ničemu motivaci, náš vztah je o ničem a je na mě hodně zlý. Neplní si své povinnosti, je hodně náladový a depresivní. Často si nepamatuje věci a trpí pocity beznaděje a že "život je k ničemu". Běžné věci, se kterými se člověk potýká v životě (povinnosti, škola, uklízení) ty odmítá. Také bych si nejraději jen užívala, ale vím, že to takhle nejde. Nevím, jestli je nedospělý nebo závislý. Nevím co mám dělat. Ráda bych mu nějak pomohla, ale pokud ho někam přihlásím, budu zrádkyně. Mám ho velmi ráda a cítím potřebu mu pomoci, ale asi bych možná od něj měla utéct. Má takové nálady, že mu jsem jedno a celý náš vztah také. Předtím byl ale úplně jiný. Můžete mi prosím říct co mám dělat ? Vím, že to není tak úplně konkrétní dotaz. Já už jsem jen zoufalá a nevidím žádné východisko. Děkuji
2. Když budu mít kamaráda, který bere drogy, co mám dělat, když mu budu chtít pomoct? Nebo ho v tom mám radši nechat a až bude chtít pomoc, tak přijde sám?
3. Dobrý den, chtěla bych se zeptat jestli má můj a přítelův vztah budoucnost. Oba dva jsme nejspíš závislí na pervitinu, on si myslí že může přestat, ale já si myslím opak. Mám strach že s ním budu už jen kvůli pervitinu, protože sama si ho sehnat nedokážu poraďte mi prosím. Předem děkuji
4. Dobrý den,  
   moje sestra užívá drogy. Jelikož jsem měla oči pod růžovými brýlemi netuším jak dlouho už to může být co začala. Podezření se mi potvrzuje každým dnem, každým okamžikem vedle ní, každým rozhovorem s ní a i rostoucími připomínkami a bližšího okolí. Varovným signálem je její změna vzhledu. Vyhublá v obličeji a v ramenou. Výkyvy nálad jsou snad každou půlhodinou. Časté odjíždějí "někam, za někým, nutně pro něco"  
   Víte je to dost těžké, jsem s tím zjištěním zatím sama. Pokoušela jsem se s ní opatrně navázat řeč o tomto problému, ale v momentě vybouchla a začala útočit.  
   Moje první otázka je, zda a jakým způsobem to mám oznámit našim rodičům?  
   Jak dál pokračovat, když si problém nepřizná a jen útočí?  
   Děkuji za odpověď

**Použitá literatura:**

1. ARBEXOVÁ, Carmen. *Prevence užívání drog u Romů* [online]. Madrid: Fundación Secretariado General Gitano, 2002, s. 47-49 [cit. 2013-03-03]. ISBN 84-9221352-8-X.
2. Drogova poradna. In: *Sananim - Drogová poradna* [online]. 2013 [cit. 2013-03-04]. Dostupné z: [www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)
3. HUBÁČKOVÁ, Dagmar. *Návykové chování a závislost*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Nikola Peřinová.
4. MLČOCH, Zbyněk. Jak se naučit říkat ne a odmítnout prosby známých. In: *Zbynekmlcoch* [online]. 2011 [cit. 2013-03-04]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/psychologie-vztahy/jak-se-naucit-rikat-ne-a-odmitnou-prosby-znamych>
5. Philip Morris International. In: *Co obsahuje cigaretový kouř* [online]. 2002 - 2013 [cit. 2013-03-04]. Dostupné z: http://www.pmi.com/cs\_cz/our\_products/what\_is\_in\_cigarette\_smoke/pages/what\_is\_in\_cigarette\_smoke.aspx
6. ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání, sv. 6. ISBN 80-7254-360-1.
7. VANĚK, Vlastimil. Psychotropní látky. *Psychotropní látky* [online]. 2010 [cit. 2013-03-04]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: http://dum.rvp.cz/materialy/psychotropni-latky.html
8. VASILESCU, Andrea. *Edukatívna príručka pre nelátkové závislosti* [online]. Trnava, 2012, s. 2 [cit. 2013-03-04].

**Obrázky jsou převzaté z :**

1. VANĚK, Vlastimil. Psychotropní látky. *Psychotropní látky* [online]. 2010 [cit. 2013- 03- 04]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: http://dum.rvp.cz/materialy/psychotropni-latky.html