

Mezinárodní den proti drogám: boj se závislostmi a kde v Praze hledat pomoc

26.6.2026 - Petra Batók | Hygienická stanice hlavního města Prahy

26. červen patří Mezinárodnímu dni boje proti zneužívání drog a nezákonnému obchodování s nimi. Tento den, vyhlášený Valným shromážděním OSN, připomíná, že drogová problematika není pouze otázkou kriminality, ale představuje obrovskou zátěž pro veřejné zdraví, sociální systém i rodiny jednotlivců. Hygienická stanice hlavního města Prahy se k tomuto dni připojuje a v souladu s letošním globálním mottem ukazuje, jak důležitou roli hrají věda a inovace v prevenci.

Letošní ročník kampaně se nese v duchu hesla „**Předvídavost a inovace v akci**“. Moderní ochrana veřejného zdraví se totiž už dávno nesoustředí jen na represi, ale sází na technologický pokrok a včasné podchycení rizik.

Co je to vlastně závislost a proč je hrozbou?

Závislost je chronické onemocnění centrální nervové soustavy. Jde o stav, kdy člověk ztrácí kontrolu nad svým jednáním a pociťuje neovladatelné nutkání užívat určitou látku (nebo opakovat určité chování), přestože ví, že mu to škodí.

Z pohledu hygienické stanice a epidemiologie s sebou drogová závislost (zejména ta injekční) nese obrovské riziko šíření závažných infekčních chorob, jako jsou **virové hepatitidy (žloutenky typu B a C) či infekce HIV**. Programy minimalizace rizik (*Harm Reduction*), jako je výměna injekčního materiálu, prokazatelně chrání před nekontrolovaným šířením těchto epidemií nejen samotné uživatele, ale celou pražskou veřejnost.

Navíc se v posledních letech hygiena intenzivně zaměřuje na **nové syntetické drogy a psychoaktivní látky**, které se často legálně či pololegálně objevují na internetu v atraktivních obalech. Tyto látky cílí na nejmladší generaci a nesou s sebou extrémní riziko akutních otrav.

Kde hledat pomoc v Praze: První krok ze závislosti

Rozhodnutí začít řešit problém se závislostí je nesmírně těžké, ale nikdo na něj nemusí být sám. V hlavním městě funguje hustá síť odborných zařízení, která nabízejí anonymní, bezplatnou a profesionální pomoc.

Například Pražská linka důvěry poskytuje volajícím nonstop telefonickou krizovou pomoc a základní poradenství (**222 580 697**). Vedle telefonické intervence je možné využít služeb internetového poradenství, a to formou e-mailu (linka.duvery@csspraha.cz) či chatu (chat-pomoc.cz).

1. Kontaktní a poradenská centra

Nízkoprahová zařízení pro lidi ohrožené závislostí. Nabízejí testování na infekční nemoci, výměnu materiálu, sociální práci a krizovou intervenci.

2. Celostátní telefonní linky (zdarma a anonymně)

3. Pomoc pro blízké a rodiny

Závislost nikdy neničí jen samotného uživatele, ale zasahuje celé jeho okolí. Rodiče, partneři a přátelé mohou využít specializované poradny, kde získají podporu a návod, jak situaci zvládat a nevyhořet:

Užitečný tip: Kompletní, přehledně rozčleněnou databázi pomoci podle krajů a měst spravuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti na portálu **www.drogy-info.cz** (v sekci Mapa pomoci).

Zneužívání drog není soukromým selháním jednotlivce, je to celospolečenský fenomén. Mezinárodní den proti drogám nám připomíná, že klíčem k bezpečnější Praze je včasná prevence, moderní vědecké přístupy a dostupná pomoc těm, kteří se rozhodnou svůj problém řešit.

<https://www.hygp Praha.cz/mezinarodni-den-proti-drogam-boj-se-zavislostmi-a-kde-v-praze-hledat-pomoc>