

Kudy vede cesta ke konopí



HONZÁK, R.

Ústav všeobecného lékařství 1. LF UK, Albertov 7, 128 00 Praha 2

Citace: Honzák, R. (2010). Kudy vede cesta ke konopí. *Adiktologie*, 10(3), 194–195.

Nikdo nepopře, že chování jedince ovlivňuje lidi v jeho bezprostředním okolí. Notoricky známým příkladem jednoduchého aktu se silnou nápodobou je zívání, jsou však i složitější vzorce, například špatná nálada a jiné komplikované typy chování. Mluví se dokonce o neinfekční nákaze. Ovlivnění jedinci totiž odchází do jiného prostředí, kde působí v jistém smyslu nakažlivě. Zde však tento řetězec nekončí, ale pokračuje do dalšího a nakonec do čtvrtého „sledu“. Náš vliv se tedy šíří dále, než běžně tušíme; nejsme sice jako mravenci propojeni hustou informační sítí, ale důsledky svého jednání můžeme najít i tam, kde lidi ovlivněné naším chováním vůbec osobně neznáme. To je jeden ze zajímavých výstupů epidemiologické studie, kterou provedla Sara Mednick (1) se spolupracovníky. Další výstupy jsou neméně zajímavé a v některých aspektech i překvapivé.

V období adolescence jsou mladí lidé pohotoví a ochotní přebírat vzory a způsoby chování mnohem významněji od svých vrstevníků než od jiných osob vyskytujících se v jejich sociálním poli. Ať už je to móda, hudba, slovník, nebo další složitější – užitečné i škodlivé – styly jednání, jakými jsou přizpůsobování měnícímu se dennímu rytmu, stravovací zvyklosti, včetně přejídání, nebo naopak nefyziologických

redukčních postupů, správné pracovní návyky či záškoláctví, ale také například zneužívání psychoaktivních látek.

Konopí patří mezi nejoblíbenější drogy teenagerů. Podle oficiálních pramenů se v USA nejméně jednou setkalo s marihuanou 15,7 % žáků osmých tříd a 42,3 % studentů tříd dvanáctých. Z těch se počítá k pravidelným uživatelům něco kolem 18 %. Protože v tomto ohledu jsme nesporně USA dohnali a předešli, můžeme směle předpokládat, že naše čísla jsou vyšší. Mezi první varovné příznaky zneužívání kanabису patří poruchy spánku v noci a nadměrná spavost ve dne. Mnoho prací dokládá souvislost mezi narušeným spánkem a tímto abúzem, přičemž se většinou předpokládá, že abúzus je příčinou spánkových problémů. Existují ale také ojedinělé práce poukazující na kauzalitu zadanou opačným směrem. Jedna longitudinální studie prokázala, že špatný spánek v předškolním věku je spojen s dvojnásob častým zneužíváním kanabису, tabáku a alkoholu o deset let později a další, že arteficiální nastavení na spánek kratší než fyziologický vedlo v pokusu u adolescentů k mnohem většímu počtu behaviorálních, kognitivních a emočních problémů než u kontrolní skupiny s dostatečným spánkem.

Došlo do redakce: 6 / ČERVENEC / 2010

Přijato k tisku: 20 / ČERVENEC / 2010

Paralelně otištěno v časopisu *Vesmír* (*Vesmír* (2010), 89(11), 660–662).

Korespondenční adresa: MUDr. Radkin Honzák, CSc. / RadkinH@seznam.cz / Ústav všeobecného lékařství
1. LF UK, Albertov 7, 128 00 Praha 2

Autoři citované práce měli k dispozici reprezentativní údaje prokazující šíření jak spánkových zvyklostí, tak zneužívání kanabisu celkem od 90 118 adolescentů ze 142 škol, 51 % dívek a 49 % chlapců v průměrném věku 15,8 ($\pm 1,6$) roků a sledovali je ve dvou vlnách s odstupem jednoho až dvou roků. Nejprve respondenti vyplnili dotazník obsahující jména pěti přátel mužského a pěti ženského pohlaví a na základě těchto údajů byla vypracována v každé škole sociální síť včetně „centrálních osob“. Do této studie bylo vybráno 8 349 jedinců. Těm byl administrován podrobnější dotazník zaměřující se na spánkový režim (více nebo méně než 7 hodin denně) a na počet užití marihuany v posledním měsíci. Percentuálně bylo špatných spáčů v první vlně 38 %, ve druhé 44 % a uživatelů konopí 13 % resp. 15 %.

Při analýze byly sledovány následující faktory: možný **vliv**, tedy zda chování jedné osoby ovlivňuje chování druhé, **homofilie** – zda jsou jednotlivci s podobným chováním přednostně přáteli, a nakonec možné **spolupůsobící faktory**, například špatné podmínky v místě bydliště nebo blízkost dealera drog tamtéž. Při analýze byly vždy sledované osoby označeny jako „ego“ a jejich blízcí přátelé, na něž měli vliv, jako „alter“. Výsledky ukázaly, že shluk (cluster) osob s nedostatečným spánkem byl větší, než by odpovídalo počtu pravděpodobnosti. Současně se ukázalo, že když při sledování první vlny měly osoby „ego“ nedostatečný spánek ve 29 %; jejich nejbližší „alter“ pak v 17 %, další sled v 8 % a čtvrtý sled v 5 %. Podobné, ale výraznější vztahy platily i pro užívání kanabisu. Jestliže u osob ego byla pravděpodobnost užití o 190 % vyšší než byl průměr celého souboru, bylo užívání kanabisu u jejich osob alter v dalších sledech také vyšší s pravděpodobnostmi větší o 88 %, 38 % a 11 % než průměr.

Mezi významné charakteristiky „centrálních osob“ (což jsou ti a ty, jimž jsme byli zvyklí říkat „sociometrické hvězdy“) patří významně nižší čas strávený ve spánku a častější užívání kanabisu. Tyto prvky se objevují i ve druhé vlně šetření, a to tak, že osob se nedostatečným spánkem přibývá o 13 %, zatímco ve vztahu k marihuaně již nejsou výsledky signifikantní. Při posuzování obou charakteristik bez vztahu k centrálním osobnostem však našli autoři u obou negativních faktorů ve druhé vlně sledování nárůst: u nedostatečného spánku o 5 % a při hodnocení užívání kanabisu stoupla pravděpodobnost užívání u přátel silných uživatelů dokonce o 42 %. Také dobré vlastnosti, tedy dostatečný spánek a abstinence od kanabisu, mají tendenci se v čase rozšiřovat, ale mnohem méně a nevýznamně.

Komplikovaná analýza pak prokázala, že zprostředkování účinků obou nepříznivých typů chování začíná u ovlivnění spánku ve smyslu jeho nedostatku a teprve na tuto změnu navazuje sdílení abúzu, na němž se první charakteristika podílí plnými 20 %. Autoři dospěli k závěru, že je to primárně spánková porucha, která druhotně spouští abúzus, že tedy kauzální vztahy směřují od nespavosti ke zneužívání, nikoli naopak, jak by napovídal „selský rozum“, a že tyto vlastnosti se pak šíří po sociální síti. Konkrétně: jedinec se dostává do rizika užívání kanabisu tehdy, jestliže jeho přátelé nedostatečně spí a on sám začne také nežádoucím způsobem redukovat svůj spánek. Pak stoupá jeho riziko užití kanabisu o 110 %. Důsledky pro prevenci vyplývající z těchto zjištění jsou překvapivé, ale jasné: u adolescentů věnovat pozornost především dobrým spánkovým zvyklostem, čímž se dá předejít mnoha dalším kognitivním, emočním a behaviorálním problémům, včetně užívání kanabisu.

LITERATURA / REFERENCES

- Mednick, S. C., Christalis, N. A., Fowler, J. H. (2010). The spread of sleep loss influences drug use in adolescent social networks. *PLoS ONE*, 5(3):e9775. doi:10.1371/journal.pone.0009775.