

Alkohol a nikotin jsou taky drogy

Samostuduj · 2026



Dali jste si dneska nějakou drogu? Pokud jste si dali pivo nebo zapálili cigaretu a řekli byste „ne“, mýlili byste se.

Alkohol i nikotin mění vědomí, budují toleranci, vytvářejí závislost a mají odvykací stav. To je učebnicová definice drogy. Přesto jim tak neříkáme — „drogy“ jsou přece to, co berou ti druzí. Nejde o škodlivost nebo návykovost. Říkáme tak látkám, které ještě nejsou normalizované.

Žebříček škodlivosti

Tým psychofarmakologa Davida Nutta obodoval dvacet drog podle šestnácti kritérií — od poškození orgánů po dopady na okolí (*Lancet*, 2010). Celková škodlivost, 0–100:

— **Alkohol** · 72

— Heroin · 55

— Crack · 54

— **Tabák** · 26

— Konopí · 20

— Extáze · 9

— LSD · 7

— Lysohlávky · 5

Čtete správně: **v součtu škod je alkohol horší než heroin.**

Proč? → druhá strana

Heroin a crack škodí nejvíc svému uživateli. Alkohol je první celkově, protože jako jediný masivně škodí i všem okolo — nehody, násilí, rozpadlé rodiny.

V Česku na následky kouření ročně zemře až 18 000 lidí, na alkohol až 7 000. Všechny nelegální drogy dohromady odpovídají za 1 300 úmrtí.

Falešné bezpečí

Oddělovat alkohol a nikotin od drog není jen nepřesnost. Je to bezpečnostní riziko:

- „**Legální**“ čteme jako „**bezpečné**“. Kdo si dává „jen skleničku“, nemá pocit, že bere drogu — to může vést k nadměrné sebejistotě v jejím užívání.
- **Prevence míří vedle**. Rodič se bojí, že dítě někdy zkusí trávu, ale nemá problém mu dát pivo.
- **Nálepka nahrazuje informaci**. Kdo slyší jen „drogy jsou špatné“ a pak zjistí, že po trávě se nic extra nestalo, může si nést přehnanou sebejistotu i k pervitinu a jiným, "silnějším" drogám.

„Ale většina drog je objektivně nebezpečná“

V dnešní době je to pravda — ale to je argument pro legalizaci, ne proti ní. Škody nelegálních drog většinou nepůsobí látka samotná, ale chybějící informace a kvalita: neznámá čistota, příměsi, žádné doporučené dávkování.

Porovnávejme proto férově. Alkohol a nikotin jsou standardizované produkty s kontrolou kvality — a i tak v žebříčku vedou. Etanol je karcinogen 1. skupiny a bezpečná dávka neexistuje. A odvykání od alkoholu vás na rozdíl od heroinu může zabít.

Nejde o to zakázat i alkohol a nikotin. Jde o to přestat předstírat, že některé drogy jsou jiné jen proto, že jsou „normální“.