

## Jak se pokusit předejít drogovým problémům

Drogy a problémy s nimi spojené jsou – bohužel – jednou ze součástí dnešního života a tento fakt nelze změnit. Objevují se všude, kde se děti stýkají, hlavně pak v místech trávení volného času. Existuje řada opatření, kterými lze účinně riziko drogových potíží omezit. Tady jsou některá z nich:

- **Mluvte s dětmi o drogách i v rodinách.**

Vysvětlete jim, o co jde, že drogy nejsou pro vás žádné tajemství. Mluvte vždy způsobem přiměřeným věku. Přesvědčte se, že dítě skutečně rozumí použitým výrazům a názvům.

- **Nepodceňujte své děti.**

Ví často o drogách víc, než si myslíte. Nesnažte se děti poučovat, právě v oblasti drogové problematiky ze sebe můžete snadno udělat hlupáka. Naslouchejte pozorně, všímejte si detailů.

- **Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru.**

Právě nedostatek sebehodnocení, pocity nedostatečnosti a „komplexy“ mohou vaše dítě přiblížit k drogám. Vyjádřete dítěti své pozitivní hodnocení – v odůvodněných případech. Nebojte se dítě pochválit.

- **Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém.**

Schopnost rozlišit mezi dobrým a špatným ovlivňuje rozhodování. K pozitivním i negativním hodnotám by dítě mělo dojít samo. Rodiče by dítěti měli vést, ukazovat směr – ne mentorovat.

- **Bud'te pozitivním příkladem.**

Lehko řečeno – těžko provedeno. Alkohol a nikotin jsou také drogy (i když legální a společností vysoce tolerované).

- **Pomozte dítěti zvládnout negativní tlaky ze strany vrstevníků.**

Podporujte jeho individualitu. Vysvětlete mu, že nemusí být stejné jako ostatní. Být jedinečný a jiný je to, co se hodnotí.

- **Podporujte všechny pozitivní aktivity svého dítěte.**

Způsob trávení volného času je jedním z důležitých faktorů ovlivňujících možný vznik drogových problémů. Podporujte a vyhledávejte zájmy a vlohy svého dítěte. Investovaný čas i peníze jsou vkladem, který se vyplatí.

- **Nebojte se přiznat si nevědomost.**

Drogy jsou téma pro celou společnost. V případě nejasností se orientujte na instituce, které s drogovou problematikou skutečně pracují, mají zkušenosti a důvěru klientů – ať již postižených, či jejich rodičů.

- **Nebojte se ptát.**

Profesionální instituce jsou zde právě proto, aby vám odpovídaly.

## Jak odhalit užívání drog

To, že dítě bere drogy, nemusí být, alespoň zpočátku, vůbec nápadné. Přesto existují signály, které napovídají, že něco nemusí být v pořádku. Důvody potíží mohou být i jiné. Nemusí jít zrovna o drogy. Přesto je dobré o těchto věcech vědět. Zde jsou některé z příznaků, kterých bychom si měli všimnout.

- **Ztráta původních zájmů.**

Jedná se hlavně o původní časově i fyzicky náročné koníčky, jako je sport, nejrůznější umělecká činnost. Setkáváme se s rezolutním odmítáním dříve milované zábavy. Kritika je vedena z pozice „nemá to cenu“ atd.

- **Změna přátel a party.**

Nejde ani tak o vzhled a způsob vyjadřování, jako spíše o způsob trávení volného času. Pravidelné a velmi časté jsou návštěvy diskoték a hudebních klubů, což se stává vlastně jedinou zábavou. (Organizované skupiny mládeže jsou stmeleny silnou vnitřní ideologií a riziko drogových problémů snižují. Je třeba udržet míru, protože riziková jsou do extrému strukturovaná společenství – sekty.)

- **Změna chování.**

Nápadné jsou ničím neodůvodněné stavy neobvyklé veselosti či aktivity. Na pováženou je náhle vzniklá noční nespavost. Stejně závažné jsou nápadné stavy skleslosti, únavy, opakující se depresivní rozklady (nelze vyloučit i jiná organická onemocnění).

- **Slabost, spaní přes den.**

Celkově klesající výkonnost, zhoršená koncentrace a hlavně náhle vzniklé spaní přes den jsou možnými příznaky užívání drog.

- **Ztráta chuti k jídlu, hubnutí.**

Jeden z velmi nápadných příznaků braní tzv. stimulačních drog (u nás hlavně pervitin neboli „píko“). Tyto látky potlačují chuť k jídlu, hubnutí je přirozeným důsledkem. Opiáty a halucinogeny se tak projevovaly nemusí.

- **Kožní defekty.**

Jedná se o stopy po škrábancích a jiných sebepoškozeních, zejména na obličeji a hřbetech rukou.

- **Mizení peněz.**

Zpočátku malé mizející finanční částky, rodinné finanční podvůdky se postupně mění v zoufalou snahu sehnat dostatek peněz na drogy. Následují krádeže peněz či jiných cenných věcí, včetně věcí ve vlastnictví dítěte nebo oblíbeného oblečení.

- **Nález stříkaček, jehel a drog.**

Zde je situace jasná. Pozor ale, poměrně často se stává, že rodiče rádi uvěří verzi, že věci jsou někoho cizího, u dítěte jen v úschově. Je to vysoce nepravděpodobné.

- **Stopy po injekčním vpichu na končetinách.**

Zde již není o čem diskutovat.

## Co dělat, když rodiče zjistí, že dítě užívá drogy

Může se to stát téměř každému rodiči – podle statistik každé třetí dítě do 18 let má nějakou zkušenost s drogou. Taková zkušenost je závažný fakt, ale nemusí znamenat víc než další rizikový životní experiment.

Cílem jednání rodičů v situaci, kdy dítě bere drogy, je vylepšení daného stavu, ne zhoršení situace.

Jak postupovat?

1. **Vynechat restrikcí**
2. **Nepanikařit.**
3. **Vzít na vědomí**, že problém nevznikl včera ani předevčírem.  
Od chvíle, kdy dítě prvně vzalo drogu, až po odhalení pravidelného užívání uběhne obvykle delší čas, než rodiče předpokládají. Rok a více je již projevem narušené kontroly dítěte. Původně dokonalá maskovací opatření jsou dítětem zanedbávána. Důsledkem je nález drog, stříkačky, což by se dříve nestalo. **Nutno zachovat klid.** Je třeba si uvědomit, že situaci nelze vyřešit za den, týden, možná ani za měsíc. Budou nutná dlouhotrvající opatření.
4. **Sehnat dostupné informace.** Poskytne je odborná literatura, zejména pak instituce a zařízení, která s problémem profesionálně pracují. Konzultovat je možné i telefonicky, anonymně. Nelze očekávat jednoduchá a jasnozřivá opatření a řešení. Lze ale očekávat praktickou zkušenost. Ta je pak u skutečně profesionální instituce zdrojem návrhů možných postupů.
5. **Být důsledný.** Ať se rodiče rozhodnou pro jakékoliv řešení nebo postup na základě konzultace, je třeba dodržet dané postupy.

### Některé organizace věnující se problematice a kontakty na ně:

**Prevcentrum** – [www.prevcentrum.cz](http://www.prevcentrum.cz) (kde naleznete další odkazy) přímo Centrum poradenství pro mládež a rodiny 8.00 – 17.00.

**Občanské sdružení Anima** – sdružení pro péči o rodiny závislých Apolinářská 4a, Praha 2.