

Drogy a vaše děti



Magdaléna, o.p.s.
Včelník 1070, 252 10 Mníšek pod Brdy
e-mail: info@magdalena-op.s.cz
www.magdalena-ops.cz



Co může vést vaše dítě k experimentu s drogou?

- skutečnost, že užívání nelegálních drog je zakázané a je spojováno s **tajným, nepoznaným, exotickým, novým**
- představa, že **užívání** legálních drog je **znakem dospělosti**
- chuť získat vlastní zkušenost s tím jak drogy opravdu chutnají a co dělají, což je obecně viděno jako vzrušující a odvážné
- potřeba **vyjádřit protest** a touha **odlišovat se** a být jiný
- **neschopnost odmítnout** nabízenou drogu z rukou známých, přátel či kamarádů, kteří s ní experimentují.
- potřeba získat **přijetí, uznání a ocenění** ve skupině **vrstevníků** a mít zde svou roli
- přenést se přes konflikty v rodině či ve škole, nebo problémy v partnerském a osobním životě – **ulevit si od strachu, zlosti, smutku**
- nutkání uspokojit aktuální potřeby – zapomenout, uvolnit se, **prolomit komunikační bariéry**, prosadit se a podobně
- touha vyvolat si **pocit štěstí** a uvolnění ve spojení se **zábavou** – změnit nudu a obvyklý stereotyp a zažít **nová dobrodružství**

Užívání drog nemá jednu jedinou příčinu platnou pro všechny, kteří s nimi začínají.

Jaká jsou nejčastější rizika experimentování s drogou?

- I jeden experiment s drogou v rizikovém okamžiku může vést k jejímu **opakovanému užívání**, nabídne-li rychlou cestu z nepříjemných pocitů. Účinky většiny návykových látek totiž spočívají, mimo jiné, v momentální změně vnímání, myšlení a citění spojené s uvolněním a příjemným prožíváním.
- Nemůžeme dopředu říci, u koho se závislost rozvine, přestože většina uživatelů má **pocit, že má vše pod kontrolou**.
- Výrazně je **podceňováno i nebezpečí legálních drog**, bez ohledu na to, že u dětí vzniká závislost na nikotinu mnohem rychleji než u dospělých.

Jak poznáte, že dítě užilo nějakou drogu?

- obecně lze říci, že **přímé užití nealkoholových drog se rozpoznává špatně**, zvláště jde-li o malé dávky. Viditelné příznaky spojené s užíváním drog se většinou odehrávají mimo rodinu a doma již není nic poznat

K viditelným příznakům spojeným s užitím nelegálních drog patří:

- zarudlé oči, zúžené nebo naopak rozšířené zornice
- nápadná veselost, podrážděnost nebo naopak útlum
- narušená, zrychlená nebo zpomalená koordinace pohybů
- nesouvislá a bizarní řeč nebo naopak zrychlená řeč
- zápach po ředidlech

Co dělat, když dítě přijde domů pod vlivem alkoholu nebo drog?

Situaci nepodceňujte, ale také zbytečně nedramatizujte.

- Zachovejte **klid a nekřičte na něj**. Vyhněte se fyzickému kontaktu – trestání i objímání.
- Je-li to možné, **zjistěte jakou drogu** a v jakém množství **užilo**.
- Pokud je **dítěti zle**, je vhodné **kontaktovat odbornou pomoc – lékaře, policii**. Např. ztrácí vědomí, pohybuje se nekoordinovaně, je dlouhodobě bledé, nemá kontrolu nad svou agresí a hrozí nebezpečí, že ublíží sobě nebo druhým.
- Vážný rozhovor odložte na dobu, až bude dítě střízlivé.
- Požádejte dítě o **vysvětlení**. Je-li to možné, trvejte na **věcném popisu** – kdy, kde a s kým bylo, co si vzalo.
- Krátce a jasně **vyjádřete svůj postoj k věci** nebo k situaci a svůj **nesouhlas s užíváním drog**.
- Měli byste jasně říci, co **očekáváte**, jak to budete **kontrolovat** a jaké budou **důsledky nedodržení**.

Nezapomínejte však na to, že je značný rozdíl mezi tím, jde-li o první experimenty nebo již o pokročilejší stadia užívání. Řada experimentátorů skončí po prvním nebo třetím pokusu.

Čeho se vyvarovat?

- **výčitek**, jak to, že to mohlo vůbec udělat
- **vyhrožování neadekvátními tresty a zákazy**, kterými jen posilujete pocit neodpovědnosti a nekompetence dítěte (lepší jsou jasná pravidla, včetně pravidel kontroly)
- **strašení** tím, že skončí jedině jako narkoman (dítě ví o drogách většinou víc než dospělí a zdá se mu neuvěřitelné, že by mohlo takto skončit)
- **obviňování** dítěte, že je zlé a špatné, a nerozlišování mezi jím samotným a chováním, které odmítáte
- **kázání, proslovů a přednášek** o správném chování

Jak poznáte, že vaše dítě bere drogy? Čeho si všímat?

- **změna nálady**: neodůvodněné a náhlé střídání nálad, smutku a naopak veselí, netypické reakce na určité situace
- **změna energie**: neobvyklá nevyrovnanost, zvýšená podrážděnost a agresivita, častá a nadměrná vyčerpanost, únava a ospalost
- **změna koníčků**: ztráta zájmů a koníčků, zhoršování prospěchu
- **změna přátel a hodnot**
- **změna vzhledu**: výrazná změna v oblékání a úbytek péče o zevnějšek ztráta chuti k jídlu a výraznější hubnutí
- **změna chování**: časté lži, předstírání a tajnůstkářství, izolace od rodiny, nadměrné skrývání a zamykání se
- **finance**: nevysvětlitelné ztráty peněz, osobních věcí nebo věcí z bytu

Nedělejte však předčasné závěry! Nic z výše uvedených příznaků nemusí nutně dokazovat, že vaše dítě má problém s užíváním drog. Řada těchto projevů je společná s doprovodnými znaky bouřlivého období dospívání!

Vy nejlépe znáte své dítě, a podle toho můžete určit, zda je vaše podezření odůvodněné či nikoli.

Co dělat, když zjistíte, že vaše dítě drogy užívá?

Nestyďte se, nepopírejte a neskrývejte drogový problém svého dítěte. Zbytečně tím ztrácíte čas.

- přestože to může být obtížné, pokuste se zachovat klid, nechte odplynout první vlnu emocí
- pokuste se doma vytvořit klidnou atmosféru, která dítěti usnadní o této věci hovořit
- mluvte s ním a udržujte kontakt
- raději se ho ptejte otázkami typu „co se ti na tom líbí, co ti to dává, čím tě to přitahuje“, než „proč, jak to, že vůbec a jak často to děláš“. Lépe tak porozumíte důvodům, které ho k užití drogy vedou.
- naslouchejte a neskákejte mu do řeči
- buďte pozorní k tomu, co vám říká, co je pro něj významné a důležité, a co mu drogy poskytují. Možná se vám jeho důvody mohou zdát nepodstatné a malicherné, pro vašeho potomka však mohou mít velký význam.
- ukažte dítěti, že vaše zjištění není důvodem k tomu, aby se narušil váš vzájemný vztah. Dejte mu pocítit, že jste i nadále připraveni s ním trávit společný čas a zajímáte se o něj
- i bez dítěte co nejdříve navštivte odborníka a sdělte mu vše podstatné, co víte o braní drog svého dítěte

Vaše dítě potřebuje vědět, že jej máte i nadále rádi. To, co se vám nelíbí a z čeho máte strach, je jeho užívání drog.

Konkrétní látka	Hlavní způsob užívání	Hlavní účinky	Některá zdravotní a psychická rizika
marihuana	kouření, konzumace v jídle	euforie, veselost, zkreslené vnímání času a prostoru, zhoršená koordinace, chutě na jídlo	změna psychiky a intelektu, logické myšlení, úzkosti, panika, rozvinutí psychotických příznaků
heroin	nejčastěji injekčně, ale i šňupáním, kouřením, inhalací	zbavuje tenzí, úzkostí, depresí, oddělení se od emocionálních a psychických úzkostí, od zármutků, bolesti	ztráta váhy, podvýživa, zácpa, nevolnost, zvracení, menstruační nepravidelnosti, chronická netečnost, dýchací ochablost
pervitin	polykáním, šňupáním, kouřením, injekčně	psychická a fyzická pohoda, euforie, veselost, energičnost, zlepšení výkonu, potlačení pocitu hladu a únavy	nesoustředěnost, podrážděnost, panické úzkosti, podvýživa, ztráta váhy, spouštěč agresivity, násilí
kokain	šňupání	rozjařenost, euforie, bdělost, čilost, energičnost, opoždění hladu a únavy	ničí nosní přepážku, zvýšený tep a tělesná teplota, bušení srdce, dezorientace, apatie, křeče, záchvaty, mrtvice, krvácení do mozku, selhání srdce
extáze	obvykle polykáním, ale i šňupáním, injekčně	zvyšuje empatii, aktivitu, společenskost, blízkost, družnost, energičnost, oddálení únavy	dehydratace – závrať – vyčerpání, snížení regulace teploty těla, poškozují játra a ledviny
LSD	obvykle polykáním	změny myšlení, nálady, zvýšení empatie a družnosti, závislé na psychickém stavu a prostředí	bludy, deformace vnímání, změny vnímání času, barev, prostoru, intenzivnější sluchové a hmatové smysly, děsivé myšlenky, zoufalství
těkavé látky	vdechování výparů	psychický útlum, obluzenost, polospánek s barevnými živými „sny“	fyziologické změny mozku, vyrážka v okolí úst a nosu, nezřetelná výslovnost, nesmyslný smích, zhoršení paměti, celkové otupení, porušení sliznic a dechového aparátu
přírodní halucinogeny	požití, kouření	změna vnímání reality a času, halucinace	riziko smrtelné otravy – zvracení, křeče, poškození jater, možný rozvoj psychotické poruchy, zmatenost

Kde můžete požádat o pomoc?

U profesionálů...

Pokud se chcete ve vzniklé situaci lépe vyznat, chcete ji dobře citově a rozumově zvládat, měli byste si o věci promluvit s někým kvalifikovaným.

Naše služby jsou anonymní a všichni pracovníci jsou vázáni mlčenlivostí. Společně s vámi vyhodnotíme závažnost situace a naplánujeme další konkrétní kroky řešení vašich problémů.

Kontakt

Centrum primární prevence Magdaléna

Benešovsko | Berounsko | Příbramsko
Včelník 1070, 252 10 Mníšek pod Brdy
prevence@magdalena-ops.cz

Mgr. Helena Fialová | vedoucí programu
e-mail: fialova@magdalena-ops.cz
mobil: 737 284 597

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež MeziČas

MeziČas Magdaléna Benešov
Na Bezděkově 2004, 262 10 Benešov
Mobil: 739 570 998
nzdm@magdalena-ops.cz

Další specializované kontakty

Kontaktní a poradenské služby

Nízkoprahové služby pro uživatele návykových látek starší 15 let a poradenství pro osoby jim blízké.

Centrum adiktologických služeb Magdaléna-Benešov

Nová Pražská 399, 256 01 Benešov
tel.: 317 728 880, mobil 734 445 134
cas.bn@magdalena-ops.cz

Centrum adiktologických služeb Magdaléna-Příbram

Žežická 193, 261 01 Příbram VII.
tel.: 318 622 010, mobil: 737 391 214
cas.pb@magdalena-ops.cz

Použitá a doporučená literatura a informační zdroje

Alkohol, drogy a vaše děti, Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.,
PhDr. Ladislav Csémy, BESIP, 1997

Drogy a vaše dítě, Dušan Dvořák, P-centrum Olomouc, 2000

Drogy a rodina, PhDr. Martin Hajný, Richard Kořínek, Mgr. Michal Majer,
P-centrum Olomouc, 2004

O rodičích, dětech a drogách, PhDr. Martin Hajný, Grada, 2001