

Jak se pokusit předejít drogovým problému

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, všimněte 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 projevit 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:

Název organizace	Ředitel	Telefon	Sídlo
Renarkon, o.p.s.	Mgr. Martin Chovanec	596 611 796 tel.,  596 612 529 www.renarkon.cz	Mariánskohorská 29/1328 702 00 Ostrava - Moravská Ostrava
Centrum primární prevence		tel: 596 612 529 (i fax)  cpp.renarkon@tiscali.cz	
Kontaktní centrum (streetwork) Ostrava		tel.: 596 638 804  renarkon@zulu.cz	
Doléčovací centrum s chráněným bydlením		tel.: 595 626 304  dc.renarkon@tiscali.cz	
Kontaktní centrum (streetwork) Frýdek - Místek		tel: 558 628 444   kc.fm@tiscali.cz	Na Příkopě 1328 738 01 Frýdek - Místek
Terapeutická komunita		tel.: 558 684 334  tkrenarkon@seznam.cz	Čeladná - Podolánky 383 739 12
Rodinná sociálně výchovná poradna		tel.: 596 638 806	Mariánskohorská 29/1328 702 00 Ostrava - Moravská Ostrava