

Návod pro rodiče

Společné známky užívání návykových látek

- Příbuzní nacházejí drogy nebo pomůcky k jejich zneužívání (injekční jehly a stříkačky, lžičky, speciální dýmky, papírky k ručnímu balení cigaret, obaly od léků, lahve od alkohol. nápojů apod.).
- Blízký přítel nebo přítelkyně dítěte užívá návykové látky nebo nadměrně pije alkoholické nápoje.
- Nastala změna či ztráta kvalitních přátel, dochází k izolování se od normálních vrstevníků.
- Ztotožňování se s drogovou kulturou, zastávání se drog, pseudofilozofická vysvětlování jejich zneužívání.
- Náhlé zhoršení vzhledu a péče o zevnějšek.
- Předtím zdravě vyhlížející dospívající začne vypadat neúživě.
- Náhlé zhoršení prospěchu i chování ve škole.
- Neomluvené hodiny ve škole.
- Výrazné změny v chování, agresivita.
- Tendence odcházet z domova na delší dobu bez vysvětlování.
- Větší náladovost a podrážděnost.
- Lhaní a tajnůstkářství.
- Ztráta kvalitních zájmů a zálib.
- Horší soustředění a paměť.
- Podrážděnost a nervozita, když dospívající drogu nemá.
- Problémy s rodiči, např. kvůli nespolehlivosti, krádežím v domácnosti, útěkům, pozdním návratům a intoxikacím.
- Možné problémy s úřady, případně i se zákonem (krádeže, prodej drog, agresivní chování během intoxikace apod.).

Podstatné bývá, pokud se vyskytuje více známek současně. I jen jedna je ale důvodem vyšetření.

Doporučení rodičům - co je nevhodné

1. Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela závislost na návykové látce.
2. Neskrývejte problém. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. To mu pomůže se v situaci lépe vyznat a citově i rozumově ji zvládat.
3. Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítětem staré účty a navzájem se obviňovali, není vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost ano.
4. Nehleďte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.
5. Nezanedbávejte sourozence dítěte zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.
6. Nezanedbávejte ani bezpečnost dalších lidí ve společné domácnosti, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil.
7. Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty, bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze, šperky a další cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci, totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, zejména prostitucí, prodejem drog nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu stejně dojde.
8. Nedejte se vydírat. Vyhrožování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Jenže tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, riziko nesnižují, ale zvyšují. Argument "Dám si drogu, protože jste.." se dá použít k čemukoliv. Pokud na něj rodič přistoupí, odměňuje a posiluje tak závislost.
9. Nedejte se vydírat ani pochybnými známými dítěte, kteří na Vás vymáhají peníze, jež jim dítě údajně dluží za drogy. Z jiného telefonu, nežli je Váš, ohlaste celou záležitost na policii a s policií spolupracujte. O úmyslu informovat policii vyděračům neříkejte. Nemůžete mít jistotu, že zaplacením peněz by celá záležitost skončila. Možná by se právě

naopak stalo dítě pro překupníky s drogami o to přitažlivějším a výnosnějším objektem zájmu.

10. Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou, případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
11. Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit. Ztráceli byste tím důvěryhodnost.
12. Nebijte dítě pod vlivem návykové látky. Fyzické násilí nevede většinou k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdění, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
13. Nejednejte chaoticky a impulzivně.
14. Nespoléhejte na prarodiče. Nastěhovat dítě, které bere drogy, k babičce nebo dědečkovi má většinou předvídatelné důsledky. Prarodič bude okraden, možná i týrán a stav se bude zhoršovat. Problém, který obtížně zvládáte vy, nezvládnou prarodiče.
15. Do nekonečna neustupujte. Jen by se tak živila oboustranná nenávisť. Požadavek, aby známí dítěte, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný. V krajním případě je na místě volat policii.
16. Nedělejte zbytečně dlouho "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
17. Nezabouchněte dveře navždy. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
18. Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. Kromě toho příjemné účinky drog mohou po čase ztrácet na intenzitě a naopak může přibývat bolestných a nepříjemných zážitků.

Doporučení rodičům - co je vhodné

1. Když je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, neváhejte zavolat lékaře. Požívání drog není trestné a dítěti žádný soudní postih nehrozí. Zdravotník je navíc vázán lékařským tajemstvím. Za jeho porušení by lékaři hrozilo až dva roky nepodmíněně nebo zákaz činnosti. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se přít. Vážný rozhovor odložte na dobu, až bude dítě střízlivé.
2. Lékaře volejte také v případech, že účinek drog odezněl, ale přetrvávají duševní problémy jako halucinace nebo pocity pronásledování.
3. Nespolehejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusměrňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. Braní drog dítěti znesnadňujte a braňte mu, kdykoliv je to možné.
4. Neztrácejte důvěru dítěte a naslouchajte mu. Problém s návykovou látkou ještě zvyšuje jeho emoční závislost na druhých lidech. Naslouchat dítěti je obtížné, zvláště když říká a dělá z hlediska rodičů nesprávné věci a když hájí nepřijatelné hodnoty. Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.
5. Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách hovořit. Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.
6. Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. Může pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit prostředky k životu. I v tom je vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni poskytnout, ale mělo by cítit, že je to jiné, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá se postarat o sebe. U dětí, které dosáhly zletilosti, je tento bod zvláště důležitý.
7. Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
8. Jestliže není dospívající ochoten ke změně, měl by nést důsledky. To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování, kdy je třeba zprostředkovat lékařskou pomoc. Teprve až vážné problémy, které drogy působí, jsou často důvodem k léčbě a změně.
9. Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.

10. Pomozte mu odpoutat se od nevhodné společnosti. To má pro překonání problémů často podstatný význam. Jestliže vám potomek tvrdí, že chce s lidmi, se kterými bral drogy, jenom pobýt nebo povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí.
11. Posilujte sebevědomí dítěte. Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým chováním dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je oceňovat i drobné pokroky a změnu k lepšímu. Je také třeba vidět i silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které možná má z předchozí doby a na které se dá navázat.
12. Spolupracujte s dalšími dospělými. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc dovolí. To by uškodilo všem. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny, spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou jako krajní možnosti přimět dospívajícího přijmout léčbu.
13. Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
14. Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste mysleli na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měli své kvalitní zájmy. Rodič upnutý pouze na problémové dítě je velmi snadno manipulovatelný a dá se lehce vydírat.
15. Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže ji dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Užitečnou práci konají i linky důvěry, centra krizové intervence a další zařízení.