Základní škola, Hrochův Týnec, okres Chrudim, Nádražní 253, 538 62 Hrochův Týnec
www.zsht.cz, e-mail: reditelka@zsht.cz, IČO: 71002782, DS: aihvad6

Návykové látky – informace pro rodiče

Jak rozpoznat možné užívání návykových látek a jak postupovat

Jednotlivá změna v chování dítěte sama o sobě neznamená, že dítě užívá návykové látky. Zpozornět je vhodné zejména tehdy, když se více změn objevuje současně, trvají delší dobu nebo se zhoršují. Cílem není dítě „nachytat“, ale včas rozpoznat problém, bezpečně o něm mluvit a podle potřeby vyhledat odbornou pomoc.

1. Co se rozumí návykovými látkami a souvisejícími psychoaktivními produkty

V tomto materiálu používáme pojem v praktickém preventivním smyslu. Rodiče se mohou u dětí a dospívajících setkat zejména s těmito látkami a výrobky:

- alkohol;
- tabákové a nikotinové výrobky – cigarety, elektronické cigarety (vaping), zahřívaný tabák, nikotinové sáčky a další výrobky s nikotinem;
- konopí a výrobky s psychoaktivními kanabinoidy;
- kratom a další nové psychoaktivní látky, jejichž složení a právní status se mohou v čase měnit;
- stimulancia – např. pervitin (metamfetamin), kokain nebo MDMA;
- opioidy – včetně zneužívání některých léčiv proti bolesti;
- halucinogenní a další psychoaktivní látky;
- léky užívané jinak než podle doporučení lékaře, zejména léky na uklidnění, spaní, bolest nebo povzbuzení;
- těkavé látky a další chemické látky zneužívané pro psychoaktivní účinek.

Seznam není vyčerpávající. To, že je určitý výrobek volně dostupný nebo označovaný jako „legální“, neznamená, že je pro dítě bezpečný. Trh s novými psychoaktivními látkami se rychle mění.

2. Čeho si mohou rodiče všímat

- výrazné a nevysvětlitelné změny nálady, podrážděnost, agresivita nebo nápadná apatie;
- náhlé zhoršení školního prospěchu, docházky, soustředění nebo spolehlivosti;
- změna okruhu přátel, výrazné uzavírání se před rodinou nebo ztráta dřívějších zájmů;
- opakované lhaní, tajnůstkářství, nevysvětlené pozdní návraty či odchody z domova;
- nevysvětlené výdaje, mizení peněz nebo cenností;
- výrazné změny spánku, chuti k jídlu, vzhledu či celkové kondice;
- nález alkoholu, neznámých látek, léků užívaných bez doporučení lékaře, elektronických cigaret, náplní, nikotinových sáčků nebo pomůcek souvisejících s užíváním látek;
- opakované známky intoxikace – nápadná ospalost či aktivace, poruchy koordinace, nezvyklá řeč, zmatenost nebo změny vnímání.

Důležité: Tyto projevy mohou mít i jiné příčiny – například stres, psychické obtíže, problémy ve vztazích nebo jiné zdravotní potíže. Nejsou samy o sobě důkazem užívání návykové látky.

3. Jak s dítětem mluvit

- Rozhovor veďte v klidné chvíli, ne během hádky nebo v době, kdy je dítě pod vlivem.
- Popisujte konkrétní změny, kterých jste si všimli, místo obviňování a nálepkování.
- Ptejte se otevřeně a dítě vyslechněte. Naslouchání neznamená, že musíte s jeho jednáním souhlasit.
- Dejte jasně najevo, že vám záleží na jeho zdraví a bezpečí.

- Stanovte srozumitelná a předvídatelná pravidla a důsledky jejich porušení.
- Pracujte s ověřenými informacemi a vyhněte se strašení, zlehčování i moralizování.
- Pokud se problém opakuje nebo si nejste jistí, obraťte se na odborníka. Rodič může odbornou službu nejprve konzultovat i bez dítěte.

4. Čemu se raději vyhnout

- nepopírat problém ani jej před okolím za každou cenu neskrývat;
- neřešit situaci fyzickým násilím, ponižováním nebo výhrůžkami;
- neobviňovat automaticky druhého rodiče ani jiné členy rodiny;
- nedávat dítěti peníze, pokud máte důvodné podezření, že slouží k nákupu návykových látek;
- nepovažovat jednorázový slib dítěte za vyřešení situace, pokud problém pokračuje;
- nepřerušit s dítětem veškerý kontakt – zachování vztahu může být pro další pomoc zásadní.

5. Kdy je potřeba jednat okamžitě

- Při poruše vědomí, potížích s dýcháním, křečích, kolapsu, závažné zmatenosti nebo podezření na předávkování volejte zdravotnickou záchrannou službu 155 nebo 112.
- Nenechávejte dítě v akutně zhoršeném stavu samotné a řiďte se pokyny operátora tísňové linky.
- Při podezření na akutní otravu lze kontaktovat také Toxikologické informační středisko VFN: 224 919 293 nebo 224 915 402.
- Při bezprostředním ohrožení dítěte či dalších osob násilím volejte Policii ČR 158.
- Závažný rozhovor a řešení pravidel odložte do doby, kdy dítě není intoxikované a je schopné rozhovoru.

6. Kde hledat pomoc

Školní metodik prevence – Mgr. Lucie Rief: pátek 13:10–13:55 a po dohodě; e-mail: lucie.rief@zsht.cz. Pomoc při podezření, že se problém projevuje ve škole, při změnách chování žáka nebo při potřebě nasměrování na další odbornou službu.

Pediatr / praktický lékař pro děti a dorost: při zdravotních obtížích, změnách psychického či tělesného stavu a pro doporučení další odborné péče.

Adiktologické centrum poradenství a terapie LAXUS – Pardubice: Jana Palacha 1552, Pardubice; tel. 734 316 540, objednání 733 734 912; e-mail: adicentrum.pardubice@laxus.cz. Bezplatná pomoc lidem ohroženým závislostí i jejich blízkým.

Mapa pomoci – adiktologické služby v ČR: mapapomoci.drogy-info.cz

Národní linka pro odvykání: 800 350 000, pracovní dny 10:00–18:00; e-mail: poradte@chciodvykat.cz. Bezplatná odborná pomoc při problémech s alkoholem, drogami, nikotinem, léky a dalšími závislostmi, také pro blízké osoby.

Rodičovská linka: 606 021 021 (po–čt 9:00–21:00, pá 9:00–17:00 v pracovní dny); e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz. Poradenství pro rodiče a další dospělé, kteří mají starost o dítě.

Linka bezpečí: 116 111 – zdarma a nonstop pro děti a mladé lidi.

7. Závěrem

Včasná reakce rodičů může významně pomoci. Smyslem není hledat viníka, ale chránit zdraví a bezpečí dítěte, nastavit jasné hranice a v případě potřeby zapojit odbornou pomoc. U opakovaného nebo závažného užívání návykových látek není nutné čekat, až dítě samo požádá o pomoc – rodič může odbornou službu nejprve konzultovat i sám.

Metodická opora: Metodické doporučení MŠMT k primární prevenci rizikového chování (č. j. 21291/2010-28), jeho přílohy k návykovým látkám, alkoholu a tabáku a aktuální Mapa pomoci.

Aktualizováno 08.09.2026