

VĚDĚL/A JSI, ŽE?

Každý člověk reaguje na stejné množství alkoholu jinak. Tedy na účinek alkoholu má vliv výška, hmotnost člověka, ale také to, jestli jsi žena nebo muž.

Ženy se opijí rychleji než muži. Je to způsobeno tím, že ženské tělo obsahuje méně vody než tělo mužské. Tím, že se alkohol smísí s vodou obsaženou v těle, je jeho účinek slabší. Proto to samé množství alkoholu působí na ženy silněji než na muže.

Pokud si člověk před vypitím alkoholu dá něco k jídlu, není jeho účinek tak silný. Je totiž zpomaleno vstřebávání alkoholu do krve.

Viš, že mnoho nehod způsobí nejen řidiči, cyklisté, ale i chodci, kteří se napili alkoholu? Pod vlivem alkoholu člověk neodhaduje dobře rychlost, vzdálenost a zvuky odkud přichází. Obvyčejné přecházení silnice může skončit pádem, případně srážkou s autem. Člověk totiž nevnímá skutečně to, co se děje kolem něj.

Někdo se snaží řešit své problémy alkoholem. Vzniká tak bludný kruh, protože místo vyřešení problémů může upadat člověk ke stále větším depresím/psychickým problémům.

Co způsobuje pití alkoholu?

U žen vlivem alkoholu vznikají a vyvíjejí se zdravotní problémy rychleji než u mužů.

Nebezpečí onemocnění jater, trávicího a nervového systému se zvyšuje i při občasné užití alkoholu. Otravy alkoholem u mladistvých mohou vzniknout i po relativně malé dávce alkoholu.

Alkohol může zvyšovat hněv, podráždění, které může vyústit v násilí

Alkohol problémy neřeší, pouze problémy prohloubí a oddálí

ZAJÍMAVÉ INFORMACE NALEZNEŠ NA:

www.pobavmeseoalkoholu.cz

NEBO OSOBNĚ :

Magistrát města F-M, Odbor sociálních služeb

Adresa: Radniční 1149, Frýdek-Místek

Tel. 773 748 758

Poradna Modrý kříž

Adresa: Malý Koloředov 811, Frýdek-Místek

Tel. 731 494 697

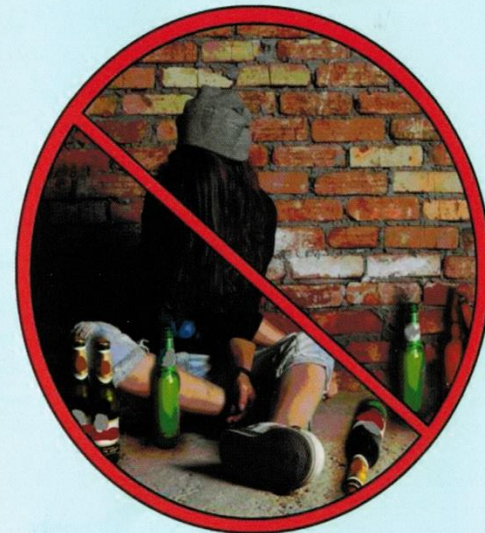
ZIVOT MÁŠ VE SVÝCH RUKOU
ZIVOT MÁŠ VE SVÝCH RUKOU



Vydalo: Statutární město Frýdek-Místek

**Zpracovala: Mgr. Marcela Dyrdová,
Odbor sociálních služeb F-M**

ZIVOT MÁŠ VE SVÝCH RUKOU
ZIVOT MÁŠ VE SVÝCH RUKOU



Jen ty určuješ, jestli budeš úspěšný nebo..

Jen ty určuješ, jestli budeš zdravý nebo nemocný..

Jedno NE může změnit celý tvůj život.

Víš, co dělá s člověkem alkohol ?

Sebedůvěra člověka roste, je hovornější, uvolněnější. Má chuť se smát.

Má pocit větší družnosti s ostatními, přátelskosti, je výřečný, starosti se nezdají tak velké. Říká nebo dělá věci, které nejsou pro něho obvyklé. Stává se však méně pozorným, snižuje se jeho sebeovládání.

Je hlučný, nahlas pívá nebo křičí. Stát rovně není nejednou tak jednoduché, motá se. Vidí dvojité, neslyší jasně, může mít zčervenaly obličej, má problém s udržením pozornosti. Přestává naslouchat ostatním, může být podrážděný, agresivní.

Člověk má problém chodit, stát. Blábolí, není snadné mluvit. Člověku je špatně od žaludku, má křeče/průjem, zvrací, ztrácí vědomí.

Člověk může upadnout do bezvědomí, pomoct se a nevědět o tom. Tělo trpí, může nastat smrt. Opilost škodí každému, zvláště mladým, jelikož jejich tělo se vyvíjí a neumí se s alkoholem natolik vypořádat, nedokáže ho zpracovat tak rychle jako tělo dospělého. Proto není pro nezletilého žádné bezpečné množství alkoholu a kvůli tomu jsou zákony, které lidem do 18 let zakazují alkohol nakupovat a konzumovat.

Další den můžeš mít bolest/motání hlavy, bude se ti chtít zvracet. Budeš mít pocit velké žízně. Játra zpracovávají alkohol dlouho a tomuto zpracování pomůžeš, pokud budeš pít hodně vody. Nejdůležitější fází spánku je fáze REM, kterou alkohol potlačuje. Proto se necítíš další den dostatečně vyspaná/ý.



I když lidé ví, že není dobré pít alkohol, často mu podlehnou, protože neumí říct ne..

Odmítnutí alkoholu je těžké. Jediné co musíš, je rozhodovat se sám/a za sebe. Dobře vycházet s druhými neznamená jim ve všem vyhovět. Frajer/ka budeš, když dáš ostatním najevo, že máš svůj názor a nenecháš se jimi přemluvit na něco, s čím nesouhlasíš. Někdy je ale těžké vymyslet způsob jak odmítnout. Ukažme si tedy pár takových způsobů.

Představ si, že jsi se dostal/a do situace, kdy tě kamarádi nutí pít alkohol..

1. Řekneš NE, nedám si.
2. Řekneš, že si dáš jindy.
3. Řekneš, že musíš domů pomáhat rodičům.
4. Řekneš, že by jsi raději šel/šla do čajovny.
5. Řekneš, že nemůžeš kvůli zakazu trenéra.
6. Řekneš, že musíš brzy vstávat na trénink.
7. Řekneš, že nemůžeš ze zdravotních důvodů.
8. Když situaci vytušíš, vzdálíš se. Vyhneš se takové situaci.

Vaše dítě by mělo vědět, jak účinkuje alkohol na tělo

Pokud si člověk před vypitím alkoholu dá něco k jídlu, není jeho účinek tak silný. Je totiž zpomaleno vstřebávání alkoholu do krve.

Vaše dítě by mělo vědět, jaké jsou důsledky pití alkoholu

Člověku se po vypití alkoholu zdá, že je uvolněný, šťastný. Alkohol má však vliv i na naše činy, kterých můžeme později litovat. Týká se to toho, co říkáme nebo co uděláme.

Mnoho nehod způsobí nejen řidiči, cyklisté, ale i chodci, kteří se napili alkoholu. Pod vlivem alkoholu člověk neodhaduje dobře rychlost, vzdálenost a zvuky odkud přichází. Obyčejné přecházení silnice může skončit pádem, popřípadě srážkou s autem. Člověk totiž nevnímá skutečně to, co se děje kolem něj.

Účinek alkoholu na mladý organismus je větší než na dospělého člověka. Ovlivňuje ho nižší váha, pomalejší odbourávání alkoholu játry a celkově nižší snášenlivost. Nezralý organismus nezletilých je tedy mnohem citlivější k negativním účinkům alkoholu.

Každý člověk reaguje na stejné množství alkoholu jinak. Na účinek alkoholu má vliv také to, jestli jsi žena nebo muž.

Ženy se opijí rychleji než muži. Je to způsobeno tím, že ženské tělo obsahuje méně vody než tělo mužské. Tím, že se alkohol smísí s vodou obsaženou v těle, je jeho účinek slabší. Proto to samé množství alkoholu působí na ženy silněji než na muže.

Nebezpečí onemocnění jater, trávicího a nervového systému se zvyšuje i při občasném užití alkoholu. Otravy alkoholem u mladistvých mohou vzniknout i po relativně malé dávce alkoholu.

U žen vlivem alkoholu vznikají a vyvíjejí se zdravotní problémy rychleji než u mužů.

Alkohol může zvyšovat hněv a podráždění, které může vyústit v násilí.

Alkohol problémy neřeší, pouze problémy prohloubí a oddálí

ZAJÍMAVÉ INFORMACE NALEZNETE NA:

www.pobavmeseoalkoholu.cz

www.respektuj18.cz

NEBO OSOBNĚ :

Magistrát města F-M, Odbor sociálních služeb

Adresa: Radniční 1149, Frýdek-Místek

Tel. 773 748 758

Poradna Modrý kříž

Adresa: Malý Koloredov 811, Frýdek-Místek

Tel. 731 494 697

MYSLI NA SVÉ DÍTĚ
MYSLI NA SVÉ DÍTĚ



Vydalo: Statutární město Frýdek-Místek

**Zpracovala: Mgr. Marcela Dyrdová,
Odbor sociálních služeb F-M**

MYSLI NA SVÉ DÍTĚ
MYSLI NA SVÉ DÍTĚ

Pomáháte skutečně svému dítěti od
alkoholu a jiných drog?

Můžete ovlivnit to, jak budou vaše
děti přistupovat k drogám - jestli
jim budou umět říkat **NE..**



V naší společnosti je alkohol všeobecně považován za běžnou součást života, není většinou vnímán jako droga. Postoje mladistvých ve vztahu k alkoholu v zásadě věrně kopírují společnost jako celek. Nebezpečí a dopady jeho užívání jsou spíše zlehčovány, může však způsobit škody jako ostatní drogy. **Proto je velkou rodičovskou výzvou vytvořit u svého dítěte takový postoj k alkoholu, díky kterému se s alkoholem naučí správně nakládat.**

1. NASLOUCHEJTE SVĚMU DÍTĚTI A ZÍSKEJTE JEHO DŮVĚRU

Dávejte dítěti najevo, že to co říká, vás zajímá. Alespoň slovy „skutečně“, „aha“ můžete vyjádřit zájem o to, co vám dítě říká. Pozor však na tón vašeho hlasu. Vaše prudké reakce na odpovědi dítěte můžou způsobit, že už se vám dítě nebude chtít přistě svěřit s ničím. Nelžete dítěti. Řekněte „promiň“, když uděláte chybu. Nebojte se říct, že něco nevíte. Tím posílíte váš vztah a autoritu neztratíte. Příliš se nevyptávejte, i když vás vše zajímá. **Základ je, aby vám říkalo pravdu, ať je jakákoliv.**

Po příchodu domů je dítě opilé. Špatně mluví, chová se agresivně.

Nejprve počkejte, až se z toho vaše dítě vyspí, nesnažte se to řešit ihned. Klidným tónem se ho následující den zeptejte, jak se cítí, při jaké příležitosti se opilo. Taky se můžete zeptat, jestli si uvědomovalo, co s ním alkohol dělal, a jestli se mu to líbilo. Sdělte mu, že vám způsobilo starost, když přišlo domů opilé. Místo zákazů si o tom zkuste promluvit a nastavit určité meze, pravidla, která budou vyhovovat vám oběma. Nastavte si pravidla tak, aby bylo pro něj výhodnější tato pravidla dodržovat. Pokud dítě pravidla poruší, tak je vhodné mu například zakázat sledování televize, hraní her na PC, případně ho zúkolujte domácími pracemi. Dítě by mělo vědět, jaké důsledky bude mít jeho jednání. Děti z rodin, kde žádná pravidla neexistují a kde vládne chaos, nebývají šťastné. Zdravá rodinná pravidla snižují riziko problémů včetně problémů s alkoholem a návykovými látkami.

Dejte dětem svobodu, kterou ohraničíte jasně danými mantinely. Například přijď domů v domluvenou hodinu, neseď do auta s opilým řidičem.

2. POSILUJTE SEBEVĚDOMÍ DÍTĚTE

Pokud si dítě zaslouží pochvalu, pochvalte ho. *Když udělá něco špatně, nekritizujte přímo dítě – kritizujte to, co konkrétně špatně udělalo.* Například - „nelíbí se mi, že jsi přišla pozdě domů...“), **NERÍKEJTE** („jsi hrozná a nespolehlivá, chodit po nocích jako ...“).

Sebevědomé dítě dokáže lépe odolat špatným vlivům společnosti a návykovým látkám.

3. SPOLUPRACUJTE S RODINOU

Neshodnete se s vaším (i bývalým) partnerem na tom, zda můžete své 11leté dceři dovolit při rodinné oslavě ochutnat trochu vína.

Buďte s partnerem za jedno, dohodněte se na tom, jak v této situaci budete jednat, a vytrvejte na tom přístupu. Základ je, aby vaše dcera věděla, co může, a co naopak nejste ochotni tolerovat. Je třeba, abyste o tom informovali i širší rodinu, aby nedocházelo k odlišným názorům na konzumaci alkoholu.

4. POMOZTE DÍTĚTI ODOLÁVAT TLAKU OKOLÍ A PŘEDCHÁZEJTE NUĐĚ

Dítě snadněji podlehne alkoholu nebo jiné droze pokud nemá dost koničku a nudí se. Pokud nemá co dělat, tak má mnoho příležitostí na to, aby se začalo stýkat s lidmi, se kterými může začít zkoušet návykové látky včetně alkoholu. *Mějte přehled kde dítě je, co dělá a s kým tráví volný čas. Zkuste si stanovit, že se denně budete věnovat dítěti alespoň pár minut.* Najděte si nějakou společnou zálibu a budujte tím nejen důvěru mezi vámi. Učte svoje děti přijímat každodenní vítězství i prohry bez návykových látek.

Řekněte dítěti, že nemusí podléhat tlaku kamarádů. Jediné co musí, je rozhodovat se samo za sebe.

Při příchodu domů z akce vám řekne vaše 15letá dcera, že někteří její kamarádi to přehnali s alkoholem. Někteří se chovali hlučně a agresivně. Jedna kamarádka i omdlela.

Nekritizujte to, že byla na takové akci. Naopak ji pochvalte za to, že se do toho nenechala zatáhnout, a že vám o tom řekla. Zkuste ovládnout strach a zlost. Proberete v klidu, co se člověku stane, když vypije příliš mnoho alkoholu. Zmiňte větší působení alkoholu na mladého člověka. Vysvětlete, co dělat, kdyby se něco podobného opakovalo (například zavolat dívce, která omdlela sanitku; zavolat vám, abyste ji vyzvedli).

Nezakazujte dítěti, aby se šlo s kamarády bavit, ale ujistěte se, že se dostane v pořádku domů. Bezpečný odvoz domů může pomoci předejít nešťastným událostem.

5. BUĐTE PRO DÍTĚ POZITIVNÍM VZOREM - Dítě se učí nejen ze slov, ale i z vašich činů.

Pokud jste měl/a s alkoholem problém a podařilo se vám ho překonat, nebo se o to snažte, je to cenná zkušenost. Sama/Sám jste to zažil/a, povězte o tom svému dítěti, jak jste se cítil/a, a čím vším jste si prošel/a.

Když vás dítě bude často vidat v podnapilém stavu, tak mu to může přijít normální, a v budoucnu vás může napodobovat. Jestli si zábavu a životní trable nedovedete představit bez přítomnosti alkoholu, může to mít u dítěte vliv na vytvoření postojů:

Jedině alkoholem
oslavím, bavím se ...

Jedině alkoholem se
zbavím žalu, vzteku či
napětí ...

6. INFORMUJTE SE A MLUVTE S DÍTĚTEM O ÚČINCÍCH A O DŮSLEDČÍCH POŽITÍ ALKOHOLU

Děti jsou často více informované, než byste si mysleli, ale ne vždy znají fakta. *Ujistěte se, že má dítě správné informace* a ví, kam se obrátit, pokud ho toto téma bude zajímat více. Mluvte s dítětem srozumitelně i v příkladech, které jsou pro něj vhodné a ujistěte se zda vám opravdu rozumí. Přitom ho povzbuzujte, aby se také podělilo o své názory.

Ujistěte se, že vaše dítě ví, co je, a co není přijatelné. Vaše dítě vidí pití alkoholu v reklamách, filmech, u vašich známých, proto je pro ně těžké rozumět, proč nesmí pít.

Rozhovor s dítětem o alkoholu neoddlajte. Čím dříve bude dítě chápat účinky a dopady na jeho tělo, tím lépe pro něj.

Jak u svých dětí předcházet problémům s drogami a jak je překonávat, pokud nastanou

**RENARKON, o.p.s.
KONTAKTNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM
FRÝDEK-MÍSTEK**

Pionýrů 1757 – Hotelový dům Paskov, 1. patro

**Telefon: 558 628 444
Mobil: 606 694 244
E-mail: kcfm@renarkon.cz
Internet: www.renarkon.cz**



**www.odrogach.cz, www.drogovaporadna.cz,
www.drogy-info.cz**

Pomocí této brožury bychom vám rádi poskytli základní informace o tom, jak řešit případné problémy s drogami u svých dospívajících dětí. Rovněž zde uvádíme doporučení, jak předcházet problémům s drogami, důležité informace ohledně testování na drogy nebo třeba příklady výchovných stylů a dalších okolností, které zvyšují riziko užívání drog, a je tedy dobré se jim vyhnout.

Pokud máte jakékoliv otázky, nebo chcete pomoci s řešením drogového problému a využít poradenských služeb Kontaktního a poradenského centra Frýdek-Místek, můžete se na nás obrátit na výše uvedených telefonních číslech nebo e-mailové adrese. Naše služby jsou bezplatné a anonymní a na osobní konzultaci se prosím objednejte předem, děkujeme.

Jak můžete poznat, že vaše dítě užívá drogy?

Není snadné to poznat a to zejména tehdy, když jde jen o občasné užívání. Dítě se také bude snažit užívání drog tajit. Můžete zachytit určité signály, avšak je důležité nedělat předčasné závěry, jelikož mnoho z nich je stejných jako normální znaky dospívání. Vy sami nejlépe znáte své dítě a můžete tak rozlišit varovné signály užívání drog od běžných vývojových změn svého dítěte.

Pokud již experimenty s drogou přecházejí do pravidelnějšího užívání, můžete nejčastěji zachytit níže uvedené signály. Věnovat dítěti větší pozornost, případně navštívit odborné zařízení, je na místě především v případě, že se u něj objeví více těchto varovných signálů najednou.

- náhlé změny nálady, silný smutek a naopak výrazné veselí
- neobvyklá nevyrovnanost, podrážděnost a agresivita
- vyčerpanost a ospalost během dne a neobvyklá noční aktivita
- ztráta chuti k jídlu a výraznější hubnutí
- lhaní, ztráta zájmu o přátele, dosavadní koníčky a zájmy
- zhoršování známek, špatná docházka ve škole, ztráta zájmu o školu
- ztráty peněz a jiných věcí z domácnosti, prodej osobních věcí dítěte nebo věci z bytu
- stažení dítěte od sebe, jeho izolace od přátel a rodiny, malá komunikace s okolím
- zvýšené finanční požadavky dítěte
- ztráta léků v domácnosti
- zamykání se v pokojíčku, koupelně

Co dělat, když máte podezření, že vaše dítě vzalo drogu?

Nepanikařte - je dobré si celou situaci v klidu promyslet. Promluvte si s partnerem nebo s někým blízkým, kdo vám s hledáním vašeho řešení může pomoci, a zvažte všechny okolnosti svého podezření i možného řešení.

Promluvte si o situaci s dítětem - pokuste se při tom zachovat klid a kromě otázek dejte dítěti prostor k vyjádření a vyslechněte ho. Také mu řekněte vlastní postoj k věci nebo rozhodnutí, jak situaci budete řešit. Je rovněž dobré znovu projednat a změnit pravidla společného soužití. Jednejte při tom všem na rovinu a přímo, nekličkujte, nemanévrujte a ničemu se nevyhýbejte.

Všechno zvažte - zvažte, jak se vaše dítě projevuje celkově, nejen doma, ale i ve škole či mezi vrstevníky. Zamyslete se nad tím, jestli se v poslední době nějak změnilo jeho chování, jestli nezačalo porušovat vaše společná pravidla, včetně včasných příchodů domů, jestli se nezhoršily jeho známky, docházka či chování ve škole, jestli se vám nezačaly ztrácet peníze či jiné cennosti apod. Tyto okolnosti vám mohou hodně napovědět.

Zeptejte se odborníků - pokud si nejste jisti, jestli vaše dítě drogy užívá či ne, nebo máte jiný problém z oblasti drogové problematiky, neváhejte kontaktovat odborné zařízení, které se práci s uživateli drog a jejich blízkými věnuje. Takováto zařízení provozují většinou neziskové organizace a jejich služby jsou anonymní a bezplatné.

Pokud se situace zhoršuje - máte-li pocit, že se vaše podezření potvrzuje a vaše dítě skutečně drogu užívá, pokud neustále porušuje rodinná pravidla či společnou dohodu, znovu si s ním promluvte a pravidla či dohodu zkuste změnit. Často se totiž stává, že si je rodina nedohodne hned napoprvé dobře. Pokud však ani toto nepovede ke zlepšení situace, doporučujeme vám obrátit se na odborné zařízení.

Tady již, bohužel, není pochyb - pokud u dítěte najdete samotné drogy, stopy po vpichu nebo třeba injekční stříkačky či jiné pomůcky k užívání drog, pak máte jistotu, že drogy skutečně užívá. Nevěřte historkám o tom, že si to u něj jen zapomněl nebo uschoval kamarád, nebo že to kdysi jednou zkusilo, nejsou pravdivé.

Co dělat, když víte, že vaše dítě vzalo drogu?

Nejdříve si vše promyslete - než s dítětem začnete mluvit, dejte si předem čas na uklidnění a rozmyšlení a pak ho požádejte o vysvětlení. Snažte se při tom nepodlehnout emocím. Je také potřeba seznámit se situací partnera, nic před ním netajit a postupovat společně a jednotně.

Situaci nepodceňujte, ale také zbytečně nedramatizujte - je totiž velký rozdíl mezi jednorázovým experimentem a pravidelným užíváním drog. Většina mladých lidí, kteří drogy vyzkoušejí, své rozhodnutí neopakuje, anebo po určitém období experimentování sama s drogami přestane. To, že dítě experimentuje s drogami, neznamená, že je závislé.

V klidu si o všem promluvte - při rozhovoru s dítětem zachovejte klid a kromě drog se věnujte i dalším bodům společného soužití. Hlavně pravidlům, která se obvykle točí kolem příchodů domů, docházky do školy, domácích prací a úklidu, vzájemné komunikace a chování, kapesného a podobně. Při takovémto rozhovoru se dítěti snažte co nejkonkrétněji popsat, co vás vede k obavám o něj, co přesně se vám na jeho chování

nelíbí. Počítejte s tím, že takovýchto rozhovorů bude potřeba více.

Nabídněte pomoc - řekněte dítěti, že mu především nabízíte svou pomoc, jelikož o něj máte strach, a že za vámi může kdykoliv přijít. Řekněte mu, že ho máte rádi, a že pro něj uděláte, co budete moci. Nebojte se dítěti říci, že vám jde o jeho štěstí a úspěchy a děláte to proto, že vám na něm záleží a máte ho rádi.

Podporujte ho - pokud se dítě pohybuje v prostředí, kde se drogy užívají častěji, což může být i škola, zaměřte se hlavně na podporu jeho schopností, na jeho zájmy a koníčky, na to, co umí a co ho těší. Tím mu pomůžete čelit tlaku jeho vrstevníků a prostředí, ve kterém se pohybuje. Snažte se s ním trávit více času, předcházet nudě a pomoci mu odpoutat se od drogové společnosti.

Dejte dítěti ke změně prostor - jestliže už jde o dlouhodobé užívání drog, snažte se porozumět tomu, že může být obtížné přestat okamžitě. To neznamená, že musíte toto chování schvalovat, důležité je připustit si, že pravděpodobně nějaký čas potrvá, než se situace změní. Zkuste dát dítěti přechodnou dobu na změnu, během které mu jeho problémy nepřipomínejte a nijak nerozebírejte - dejte mu čas je vyřešit. Přitom jen hlídejte dodržování dohodnutých pravidel, trvejte na nich a nepolevujte. Zároveň se snažte všimnout si a chválit každou, byť jen malou, změnu k lepšímu, velmi to dítěti i vám pomůže.

Informujte se a vyhledejte odbornou pomoc - kontaktujte zařízení, které s drogovým problémem profesionálně pracuje. Do takového zařízení můžete přijít společně se svým dítětem, a pokud vaše dítě odmítne, i sami. Konzultace je většinou možná i telefonicky.

Udělejte něco pro sebe - neustálé obavy a strach o zdraví dítěte značně vyčerpávají. energii, kterou vkládáte do řešení drogového problému, však potřebujete i jinde. Když je člověk vyčerpán a nestihá dříve běžné povinnosti, vede to ke stresům, sebeobviňování a hádkám. Může tak dojít ke zbytečným sporům s partnerem a zanedbávání ostatních potomků. Udržujte kontakt se svými známými, neomezujte své záliby, udělejte si třeba volný víkend jen pro sebe a partnera, bez dětí.

Nezapomeňte na ostatní členy rodiny - i nadále jim věnujte dostatečnou pozornost a čas, stejně tak, jako sami sobě.

Neztrácejte naději - i když situace potrvá déle, než jste předpokládali nebo se nevyvíjí tak, jak byste chtěli. Důležité je vytrvat a být připraveni dítěti pomoci, pokud splní vaše podmínky.

Nepodléhejte výhrůžkám - pokud už se problém s drogami výrazně prohloubil, snaží se často uživatelé drog s rodiči manipulovat a vydírat je, např. vyhrožují útekem, krádežemi, prostitucí a podobně, aby dosáhli

svého. Nepodléhejte těmto výhrůžkám, tyto způsoby chování jsou u uživatelů drog obvyklé a je vhodné je ustát, nepanikařit a nepřistupovat na podmínky, které jsou vám vnucovány. V takovém případě neváhejte s vyhledáním odborné pomoci.

Neočekávejte jednoduché, zázračné a rychlé řešení - pokud už dítě užívá drogy pravidelně, půjde spíše o dlouhodobou strategii, jejímž základem je nepodporovat, nefinancovat a neusnadňovat jeho pokračující užívání drog. Součástí budou rovněž jasně dohodnutá pravidla společného soužití a chování dítěte a jejich důsledné dodržování jak ze strany dítěte, tak z vaší strany, včetně sankcí za jejich porušení.

Pokud je vaše dítě již plnoleté - rodiče si často neuvědomí, že jejich dítě již dospělo a mělo by se tak o své záležitosti starat samo. Často pak za něj chodí vyřizovat jeho záležitosti na úřady, „žehlí“ jeho problémy, starají se, kdy má kam co jít vyřídít, mluví s ním jako s dítětem apod., i když mu již bylo 18 let. Tím ho však udržují v dětské a závislé pozici, v níž užívat drogy nepřestane. Pokud tedy chcete, aby se z vašeho dítěte stal naopak nezávislý dospělý, předejte mu volnost, samostatnost a s nimi spojenou zodpovědnost, která mu patří a umožněte mu tak dospět a vypořádat se s drogami.

Jak s dítětem v takové situaci hovořit?

Průběh rozhovoru - nechte dítě situaci v klidu objasnit, je značný rozdíl mezi jednotlivými drogami, a také mezi tím, jde-li o první experimenty nebo již o pokročilejší stadia užívání. To se dozvíte spíše při klidném rozhovoru a otázkami typu „co se ti na tom líbí, co ti to dává, čím tě to přitahuje“, než když budete křičet a ptát se „proč, jak to, že vůbec a jak často“ to dělá. Přestože může být obtížné nepodlehnout emocím, pokuste se vytvořit atmosféru, která dítěti usnadní o tom hovořit.

Naslouchejte mu - naslouchejte svému dítěti, co vám říká, co je pro ně významné a důležité, co mu drogy poskytují. Vzpomeňte si, jak je také pro vás důležité, když vám někdo naslouchá a vy máte možnost říct svůj názor, vypovídat se. Navíc si tak získáte jeho důvěru.

Pokuste se ho pochopit - buďte pozorní k tomu, co říká, neskákejte mu do řeči a nezlehčujte to, co vám říká. Možná se vám jeho důvody mohou zdát nepodstatné a malicherné, pro vaše dítě však mohou mít velký význam.

Vyjádrete svůj postoj k drogám a jasně jej odlište od postoje k dítěti - mluvejte spolu a ukažte mu, že vaše zjištění není důvod, abyste si narušili vzájemné vztahy. Vaše dítě potřebuje vědět, že jej máte i nadále rádi, ale

to, co se vám nelíbí, z čeho máte strach, je jeho užití či užívání drog.

Dohodněte se - není příliš účinné opakovat možné důsledky užívání drog. Účinnější je dohodnout se na podmínkách společného soužití a na určitých zdravých rodinných pravidlech, včetně jejich kontroly a trestů za jejich nedodržení. Dítě potřebuje vědět, jaké následky bude mít jeho chování.

Vytvořte přiměřená a srozumitelná rodinná pravidla a důsledky za jejich nedodržení a důsledně je uplatňujte - je potřeba si dopředu promyslet, zda jste schopni je skutečně dodržovat. Pokud je dodržovat nebudete, nic se nezlepší. Je rovněž nutné, aby oba rodiče byli v přístupu k dítěti jednotní. Nezapomeňte si rodinná pravidla alespoň jednou ročně spolu s dítětem aktualizovat.

Chce to čas a vydržet - připravte se na to, že situaci nelze vyřešit za krátkou dobu, tedy ani za den, ani za týden a pravděpodobně ani za měsíc. Nespoléhejte se na zázračné řešení, ale naopak na dlouhotrvající opatření a jasně stanovená rodinná pravidla, včetně trestů za jejich porušení, vše řešte v klidu a mějte o problému dostatek informací.

Buďte připraveni na negativní reakci - počítejte s odmítavou a zlostnou reakcí vašeho dítěte, která může znamenat, že se stydí, nebo že ho štvě, že vás zklamalo. Možná má strach, abyste si nemysleli, že je z něj „beznadějný případ“, když užívá drogy. Rovněž to může být projevem jeho strachu z možných následků. Možná se také bude snažit obrátit rozhovor na to, co jste v jeho věku dělali vy. Nezapomínejte však, a dítěti to jasně řekněte, že tématem vašeho rozhovoru nejste vy, ale vaše dítě.

Čemu se vyhnout, co situaci ještě zhorší?

Obvyklé chyby - mnoho rodičů chybí v tom, že situaci řeší ještě v šoku z toho, co zjistili, panikaří a často si myslí, že stačí jeden rozhovor s dítětem a to všechny jejich požadavky splní. Někdy se zase stydí za své problémy s dítětem a izolují se od okolí. Jindy je v rodině hledán viník, který za danou situaci může a dochází k hádkám mezi rodiči, které mohou vést až k rozpadu rodiny, navíc mohou výrazně poškodit další členy rodiny, včetně dětí. Mějte rovněž na paměti, že se nemusíte stydět za problémy s drogami, může se to stát v každé rodině. Důležité je problém si přiznat a začít ho řešit.

Výčitky - nevyčítejte dítěti, jak to vůbec mohlo udělat, zkuste si vzpomenout, co zakázaného jste vy nebo vaši přátelé v dospívání udělali. Navíc je tato forma nátlaku nebezpečná, neboť se jí dítě velmi rychle učí a dochází pak k hádkám se vzájemnými výčitkami, které nikam nevedou a jen oddalují řešení problému a zamezují zdravé komunikaci v rodině.

Atmosféra strachu a nedůvěry - může situaci spíše zkomplikovat a vést dítě k úniku od rodiny. Vyhrůžování, nedůvěra, nepřiměřené tresty a zákazy vůbec nic neřeší a není při nich možné vytvořit prostředí pro řešení problému! Dítě potřebuje mít doma bezpečné prostředí.

Vyhrůžování něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit - ačkoliv o určité sankce má jít, v momentálním stavu myslí rodiče obvykle zcela soudní a mohou stanovit tresty, které nejsou přiměřené, nelze je kontrolovat, nejsou reálné, anebo se nevztahují k tomu, čemu je potřeba skutečně předejít. Je tedy lepší počkat s jejich případným uložením na později.

Hledání viníka, obviňování sebe či dítěte - situaci to jen zhoršuje, dítě se oprávněně brání a skutečné důvody pro to, co se děje, se ztrácejí. Stejně tak dalekosáhlé rozbory, kde jste udělali chybu, nepomohou ani vám ani dítěti. Také je potřeba rozlišovat mezi dítětem a jeho chováním, které odmítáte.

Nerealistické strašení - například hrůznou budoucností. Slova typu „Chceš skončit mrtvý na ulici s jehlou v ruce?“ nejsou založena na skutečnosti. Děti o drogách vědí víc než dospělí a k takovým nepravdivým tvrzením přistupují s tím, že rodiče tomu nerozumí a řeknou jim cokoliv, jen aby jim v něčem zabránili. Děti pak rodiče neberou vážně a přestanou jim věřit.

Moralizování, kázání, proslovy, poučování a přednášky o správném chování - zvláště dlouhé monology, ve kterých rodič popisuje řadu špatných skutků dítěte, dává do souvislosti, co spolu nesouvisí, a předkládá mu jak je to správné, nejsou k ničemu a jen narušují vztah dítěte k rodičům.

Pozor, aby toho nebylo příliš - pokud se budete dítěte neustále vyptávat, jestli je vše v pořádku, jestli něco nepotřebuje, pokud budete chtít, aby s vámi mluvil o svých problémech, i když o to zrovna nemá zájem, pokud ho budete každý den kontrolovat, jestli náhodou není pod vlivem drog a říkat mu, že se vám nezdaří jeho oči, ničeho dobrého tím nedosáhnete, jen v dítěti vyvoláte vztek a chuť utéct pryč a vzít si drogu.

Neumožňujte dítěti dál užívat drogy - nevymýšlejte za něj omluvy, neplaťte jeho dluhy, neřešte za něj jeho problémy, neomlouvajte jeho absenci ve škole, nechodte za něj vyřizovat jeho záležitosti, nedávejte mu kapesné, pokud si za něj kupuje drogy atd.

Nepopírejte a neskrývejte problém, zbytečně tak ztrácíte čas a problém se jen prohlubuje.

Jak předcházet problémům s drogami?

O drogách se s dětmi nebojte hovořit již v nízkém věku okolo 10 let, většinou se s nimi totiž poprvé setkají již kolem 13. roku. Tvzení, že tím dítě k drogám přivedete, není pravdivé, naopak, připravíte ho tím na setkání s nimi, které je v dnešní době, bohužel, takřka nevyhnutelné. Díky takovému přípravě má však velkou šanci, že pro něj setkání s drogou dobře dopadne. Při rozhovoru nepaušalizujte „drogy jsou nebezpečné“, ale řekněte konkrétně, jak která droga působí, jaké potřeby si jimi člověk obvykle uspokojuje a jaká rizika přináší její pravidelné užívání nebo jednorázové užití. Seznamte je s nebezpečím jednotlivých způsobů užívání drog – především se věnujte přenosu infekčních nemocí a riziku nemožnosti přesně identifikovat drogu a její čistotu. Posilujte schopnost dítěte bránit se tlaku vrstevníků, bavte se s ním o reálných situacích, při kterých nabídnutí drogy a tlak vrstevníků může nastat, o obtížnosti odmítnutí drogy a následném postavení ve skupině vrstevníků.

V pozdějším věku se rozhovorům o drogách rovněž nevyhýbejte, ale informace a rozhovory zaměřte spíše na dovednosti, jak prosadit a obhájit své názory a postoje, hlavně mezi vrstevníky, jak řešit různé mezilidské a psychické problémy nebo jak vyjadřovat své emoce a zvládat zlost. Dospívající v tomto věku již znají rizika i následky užívání drog, stejně jako jejich účinky a odlišnosti.

Pomozte svému dítěti vybudovat a rozvíjet zdravé sebevědomí. Právě nedostatek sebevědomí, nízké sebehodnocení, pocity nedostatečnosti, méněcennosti či vlastní neschopnosti mohou přivést vaše dítě k drogám. Nebojte se ho pochválit a povzbudit, potřebuje to, stejně jako každý člověk.

Podporujte individualitu dítěte. Vysvětlujte mu, že nemusí být stejný jako ostatní. Naopak, být jedinečný a jiný je to, co se cení. Vedte dítě k tomu, aby se učilo rozhodovat se podle sebe a svého názoru a ne podle kamarádů, party, většiny apod.

Získejte si důvěru dítěte a naučte se mu naslouchat, nebudte se tak obávat svěřit se vám se svými problémy, třeba s drogami. O to větší šance pak je, že se mu tyto problémy podaří úspěšně vyřešit. Je také důležité trávit spolu dostatek volného času a mluvit s dítětem o jeho radostech i starostech. Také podporujte všechny pozitivní aktivity svého dítěte a předcházejte nudě.

Vytvořte jasná a srozumitelná rodinná pravidla, včetně odměn za jejich dodržování a trestů za jejich porušení a důsledně je uplatňujte. Pravidla ovšem nevytvářejte sami, ale spolu s dítětem. Dítě potřebuje vědět, že mu nasloucháte a jeho názor je pro vás důležitý. Samozřejmě máte v otázce rodinných pravidel poslední slovo, ale čím více do jejich tvorby zapojíte své

dítě, tím pravděpodobněji budou fungovat a dítě je bude dodržovat.

Rovněž se s dítětem dohodněte, jaké domácí práce bude provádět, tedy jak se bude podílet na chodu vaší domácnosti, jelikož je také jedním z jejich členů.

Jaké výchovné styly a další okolnosti zvyšují riziko užívání drog?

- nadměrná volnost dítěte a nedostatek kontaktu s dítětem
- nadměrná kontrola dítěte a organizování jeho času, příliš vysoké nároky na dítě
- výchova ve stylu – dítě musí být dokonalé, ve všem úspěšné a nejlepší, nikdy nemůže udělat chybu a vše musí dělat nejlépe – a já vím nejlépe, co je pro něj dobré
- rozhodování o dítěti dle svého názoru, bez ohledu na jeho názor a zájmy
- nadměrná kritika dítěte a následkem toho jeho nízké sebevědomí
- nadměrná ochrana a neustálé omlouvání dítěte a „prošlapání mu cesty životem“
- vyvolávání pocitů viny nebo studu u dítěte
- neustálé výhrůžky, nadávky, vyčítání, ponižování, vyvolávání pocitů neschopnosti
- odkládání a neřešení problémů v rodině, nebo jejich „řešení“ jen hádkami, agresí, alkoholem, prášky, odchodem do hospody apod.
- nekonečné vyčítání, vyhrožování, domlouvání, mluvení, stěžování si, ale žádné činy
- nedostatek času na dítě a jeho zájmy, radosti i starosti
- dítě jako nástroj pro uspokojování ambicí rodičů
- peníze místo výchovy
- místo dítěte malý dospělák, na kterého rodiče hodili své povinnosti – třeba zodpovědnost za domácnost, starání se o mladšího sourozence apod.
- dítě považované příliš brzy za zodpovědné, dospělé a vždy hodné, díky čemuž není schopno zdravého pubertálního vyjadřování, jako je vztekání, rebelie, chyby nebo třeba dětinskost, jinak než např. na drogách
- dítě jako důvěrník či kamarád jednoho z rodičů
- dusná atmosféra v domácnosti a neustálé hádky rodičů
- za dobré známky naprostá volnost
- negativní stereotypy v rodině – přesvědčení, že věci jsou tak a tak a jinak to nejde
- podávání alkoholu dětem nebo vybízení dětí k jeho konzumaci

Testování

Mnoho rodičů se domnívá, že dobrou strategií, jak zjistit, jestli jejich dítě nějakou drogu užilo, nebo jak mu zabránit v jejím dalším užívání, je testovat ho. Ještě než však k testování svého dítěte přistoupíte, měli byste si promyslet všechny okolnosti, dopady testu a především to, co budete dělat, když bude test pozitivní a co budete dělat, když bude negativní

Možná doufáte, že se všechno zlepší, když bude výsledek negativní. Pravda je ale většinou taková, že ani negativní výsledek příliš nepomůže. Většinou nezačnete dítěti důvěřovat, ale naopak přemýšlíte o tom, jestli test nebyl vadný, jestli test nějak nepodvedlo, jestli jste ho neotestovali příliš brzo nebo příliš pozdě po užití drogy apod.

Mějte tedy na paměti, že samotné testování nic neřeší. I kdybyste se pro něj nakonec rozhodli, nezapomínejte, že to není to hlavní, testování vám s řešením problému nijak nepomůže. Myslete také na to, že testování blízkých na drogy je velmi vážné rozhodnutí. Jde o velký zásah do důvěry mezi vámi. V případě, že test použijete, vážně poškodíte důvěru, která mezi vámi doteď panovala. Proto se nejprve dobře zamyslete nad následujícími otázkami, než se pro testování skutečně rozhodnete.

Co když bude test negativní - Začnete dítěti věřit? Přestanete mít obavy? Bude najednou všechno v pořádku? A co problémy, které vás k testu vedly, zmizí najednou samy? Vyřeší je test nějak? A co budete dělat dál? A co když byl test vadný, mohl přece vyjít špatně!? Otestujete dítě znovu? A kolikrát? A jak se asi dítě bude cítit, když mu ani po testu nebudete věřit a s otázkami na drogy nepřestanete? A co když vzorek zfalšovalo, vždyť je to poměrně jednoduché? Nebo už se droga z jeho těla vylavila?

Co když bude test pozitivní - Co se stane potom? Co budete dělat? Pokusili jste se spolu dopředu dohodnout na tom, co se stane? Máte jistotu, že se teď něco změní? A co problémy, které vás k testu vedly, zmizí najednou samy? Vyřeší je test nějak? A co když je test vadný a vaše dítě nic nevezalo? Uvěříte mu? A co když bude trvat na tom, že nic nevezalo? Co když mluví pravdu? Otestujete ho znovu? A co když drogu skutečně neužívá, jen ji jednou vyzkoušelo, to vám test přeci neřekne?

Krom těchto zásadních otázek je potřeba si uvědomit, že běžně dostupné drogové testy vám řeknou jen velmi málo, ale naopak mají mnoho úskalí. Mohou vám vlastně říci pouze to, zda dotyčný onu drogu, na kterou ho testujete, užil nebo ne. Ale neřeknou vám, jestli jen jedenkrát v životě, nebo jestli je jejím pravidelným uživatelem, v čemž je obrovský rozdíl. Natož, aby vám nějak pomohly s řešením problémů, které vás k testování dítěte přivedly. Co však drogové testy většinou udělají dobře, je to, že vážně naruší důvěru, která mezi vámi doteď panovala a vaše dítě již bude mít

strach se vám s čímkoliv svěřit. Testy vám také většinou neřeknou nic nového, jen potvrdí to, co již stejně tušíte a tak jako tak budete řešit. Dobře si tedy vše promyslete, než se rozhodnete své dítě otestovat.

Pokud se pro testování i přes výše uvedená úskalí rozhodnete, doporučujeme vám, abyste ještě předtím navštívili naše centrum, či jiné podobné zařízení. Můžete zde svou situaci projednat, pracovníci centra vám mohou nabídnout jiné možnosti, které mohou být pro vás a řešení vaší situace užitečnější, a mohou vám pomoci s jejím řešením.

Zároveň platí jedna důležitá zásada – nikdy se mezi sebou netestují dospělí lidé! Nikdy tedy rodiče netestují své již dospělé děti, nikdy se mezi sebou netestují partneři apod. Je to nedůstojné, ponižující, narušuje to vzájemnou komunikaci a důvěru, nic dobrého vám to nepřinese a vašemu řešení problému s drogami to nijak nepomůže. Pro dospělé lidi, a nejen pro ně, je naopak důležité naučit se spolu otevřeně mluvit, a to i o nepřijemných věcech, a problémy řešit vzájemným dialogem.

Proč vyhledat odbornou pomoc?

Lidé z nejbližšího okolí člověka užívajícího drogy si často kladou otázku, proč by vlastně měli docházet do nějakého zařízení, když problém nemají oni, ale jejich dítě, partner apod. Podle zkušeností však drogy zůstanou jen zřídka problémem pouze dotyčného, který je užívá. Užívání drog jednoho člena rodiny zasahuje do každodenního fungování rodiny jako celku. Příbuzní se náhle ocitají v situaci, kdy nevědí, jak se k dotyčnému chovat, jak se vyrovnat s tím, že někdo z blízkých užívá drogy, a jak mu co nejučinněji pomoci, aby s užíváním drog mohl přestat.

Při rozhovoru s dítětem, o jeho užívání drog, nebývá snadné udržet si chladnou hlavu a emoce na uzdě. Strach, vztek, pocity viny, obavy nebo lítost vám mohou bránit vést rozhovor věcně a konstruktivně. Když k tomu přidáte nedostatek informací, můžete se ocitnout ve velkém stresu a zmatku. I z tohoto důvodu doporučujeme se na takovýto rozhovor důkladně připravit. A jestli máte pocit, nebo obavy, že je to nad vaše síly, nebo že byste chtěli slyšet názor odborníka, neváhejte vyhledat pomoc odborného zařízení.

Dostanete zde tolik potřebné informace, můžete se pokusit připravit na rozhovor za pomoci zkušených odborníků, ulevíte svým emocím, zjistíte, že ve stejné situaci se nenacházíte sami, pokusíte se zorientovat v tom, co se děje, uvědomíte si, co je pro vás v tuto chvíli důležité a co byste potřebovali, budete mít příležitost promyslet, a s někým třetím probrat, všechny možné varianty co dál a ve výsledku se tak uklidnit.

Na závěr

Jsme si vědomi toho, že řešení problémů s drogami je závažná, velmi náročná a vyčerpávající záležitost, v níž není snadné se zorientovat, a proto se vám při tom rádi pokusíme pomoci. Můžete se na nás obrátit telefonicky, e-mailem či osobně. Také si na našich internetových stránkách – www.renarkon.cz, můžete bezplatně stáhnout tuto brožuru a rovněž poradenskou příručku Drogová závislost aneb rychlý běh po krátké trati, která je určena rodičům, dětem nebo třeba učitelům, a jejímiž autory jsou kolegové ze sociálně psychologického centra Arkáda v Písku.

Obsahem této poradenské příručky jsou informace o drogách, jejich účincích, rizicích a užívání, jsou v ní obsáhlěji rozepsány informace, které najdete i v této brožuře – tedy například jak řešit užívání drog svého dítěte, jak mu předcházet, na co si dát při výchově pozor apod., dále pak reakce rodičů na zjištění, že jejich dítě užívá drogy a možnosti jejich zvládnutí, drogy a škola nebo třeba právní minimum ohledně drogové problematiky a souvisejících oblastí.

Pokud se tedy potýkáte s čímkoliv z oblasti drogové problematiky, neváhejte se na nás obrátit, kdykoliv to budete potřebovat, rádi vám s řešením vašeho problému pomůžeme. Naše služby jsou bezplatné a anonymní.

