

Užívání návykových látek

Užívání návykových látek mezi dospívajícími je bohužel velmi rozšířené a neexistují žádné zaručené postupy, aby dítě drogu nikdy nevyzkoušelo. Riziko výskytu drogových problémů v rodině lze omezit na minimum, ale nelze je zcela vyloučit.

Nabízí se celá řada důvodů a motivů, které vedou mladé lidi k tomu, že vyzkouší některou z nelegálních návykových látek. Drogy jsou stále obestřeny tajemstvím a představují něco velmi exotického, lákavého - a přitom zakázaného. Většinou je ojedinělý experiment dostatečnou satisfakcí vlastní odvahy a uspokojí zvědavost. Někdy je však velmi obtížné odolat tlaku prostředí. Kamarádi, známí, přátelé, ti všichni mohou drogy nabízet. Právě prostřednictvím nich, nikoliv dealerů, se děti a mládež poprvé setkávají s drogou. Je dobré si uvědomit, že drogy opravdu něco poskytují, ať už si o nich myslíme cokoliv špatného. Aby mohly něco vzít, musí nejprve něco nabídnout.

Základní rozdělení drog

- **Stimulanty (pervitin, kokain, extáze...):** fyzická a především psychická závislost, odstranění únavy a zábran, nespavost, neklid, rozšířené zornice.
- **Opiáty (heroin, braun...):** uvolnění, lhostejnost, zpomalené jednání, celková nevolnost, zúžené zornice.
- **Kanabinoidy (marihuana, hašiš...):** euforie, uvolnění, poruchy paměti, koncentrace a nálad, časté záněty spojivek, negativní vliv na plodnost.
- **Halucinogeny (přírodní - lysohlávka, durman obecný..., syntetické - LSD...):** možnost sebepoškozování pod vlivem drogy, rozšířené zornice.
- **Tlumící látky (rohypnol, diazepam...):** dezorientace, celkový útlum, navozují dojem opilosti.

- **Těkavé látky (toluen, ředidla, rozpouštědla, lepidla...):** zarudlé oči, neobvyklé chování, závratě, rozšířené zornice.

Příznaky užívání drog

- Výkyvy nálad
- Vznětlivé a agresivní chování
- Únava
- Úpadek vzhledu a zanedbávání zevnějšku, špinavé oblečení
- Začervenání kolem nosu
- Zúžení nebo rozšíření zornic
- Lhaní, tajnosti
- Ztráta chuti, hubnutí
- Utrácení hodně peněz
- Ztrácení věcí z domu, krádeže peněz doma i ve škole
- Ztráta zájmu o zájmy, sport
- Změna kamarádů, ztráta původních kamarádů
- Samotářství
- Zhoršení školního prospěchu
- Pozdní časté příchody domů, časté přespávání u neznámých kamarádů
- Zvýšený zájem o drogové symboly (na tričkách, hudba subkultury apod.)

Co dělat, když má dítě problém s drogami?

Většina rodičů zjišťuje u svých dětí drogový problém po několika měsících i letech od prvních experimentů.

- Základním pravidlem, jak se vyrovnat se zjištěným problémem, je tento **fakt přijmout a od počátku se ho snažit řešit**. Mnoho rodičů bývá zjištěním natolik šokováno, že si ho nechtějí připustit. Žádná sebelepší výchova, ba ani

prevence nezaručí, že se tento jev nebude vyskytovat. Dobrá výchova a prevence jen snižují riziko.

- **Naslouchejte**, co vám dítě říká, co je pro něj důležité, významné, co mu drogy poskytují. Možná že si tímto způsobem řeší nějaký svůj handicap, možná se nudí, cítí se samo nebo reaguje na rodinné konflikty.
- **Udržujte kontakt**, dejte dítěti jasně najevo svůj postoj k drogám, ale nezatrácujte ho. Pokud sami kouříte, pijete alkohol nebo kávu, vysvětlete dětem, proč to děláte. Dejte najevo, že s ním i nadále chcete trávit společný čas, že se o něj zajímáte. Ukažte mu, že zjištěný problém úplně nenarušil vaše vztahy a komunikaci. Pomozte nalézt a podpořit sebedůvěru.
- **Posilujte jeho sebedůvěru**, mezi nezákladnější mechanismy patří úplně obyčejná pochvala i za sebemenší úspěch. Je dobré pomoci dítěti stavět reálné cíle. Vždy se najde něco, co vaše dítě zvládne lépe než jiné děti. Je nutné, aby pochopilo, že ho máte i nadále rádi.
- **Vytvořte zdravá, jasná rodinná pravidla.** Dítě by mělo jasně vědět, jaké bude mít důsledky to či ono, co udělá. Vytvořte si korektní pravidla soužití, přijatelná pro vás i pro dítě. Spolupracujte i s rodiči jiných dětí, jež mají podobný problém, kontaktujte organizaci, která s problematikou drog pomáhá.

Převzato z: Metodický pokyn MŠMT k problematice návykových látek,
<https://www.kclitomerice.cz/>

Pro více informací:

<http://www.alkoholik.cz/zavislost/>

<http://www.drogy.cz/index.html>

<http://www.drogy.net/>

<http://www.drogy-info.cz/>

<http://iporadna.cz/drogy/index.php>