

INFORMAČNÍ LETÁK PRO RODIČE

Úvodem je třeba konstatovat - neexistují žádné zaručené postupy. Riziko výskytu užívání návykových látek a návykového chování v rodině lze omezit na minimum, ale nelze je zcela vyloučit. Základní doporučení pro rodiče v této oblasti jsou:

1. Nevyhýbejte se problému v případě zjištění výskytu užívání návykových látek v rodině či blízkém okolí, přijměte tento fakt bez paniky a hledejte řešení.
2. Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. Je to těžké, zvláště, když říká z Vašeho pohledu nesmysly, a když hájí hodnoty pro Vás nepřijatelné. Dítě nám sděluje něco, co považuje za důležité.
3. Naučte se s dítětem o návykových látkách (myšlen i alkohol a cigarety) mluvit. Mějte připraveny argumenty.
4. Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru. K tomu patří i pomoc při stanovení reálných cílů dítěte.
5. Pomozte dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém staňte se sami pozitivním vzorem v postojích vůči návykovým látkám a návykovému chování.
6. Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké důsledky bude mít jeho chování.
7. Pomozte mu odpoutat se od nevhodné společnosti, pomozte mu zvládat negativní tlaky ze strany jeho vrstevníků – tlak „party“.
8. Podporujte pozitivní aktivity dítěte. Zaujetí dítěte pro určitého „koníčka“, předcházení nudě je nejlepší prevencí návykového chování a návykových látek. Podpora dítěte je myšlena nejen finanční pomoc, ale především Váš volný čas věnovaný dítěti.
9. Spolupracujte s dalšími dospělými, především rodinnými příslušníky. Důležitá je i spolupráce se školou, zájmovými organizacemi a dalšími institucemi.
10. Jestliže je dítě pod vlivem návykové látky vyhledejte pomoc lékaře, nebo pracoviště s dobrou pověstí v oblasti prevence závislostního chování.

Jak a kdy s dítětem mluvit o návykových látkách a návykovém chování?

Přesvědčení, že rozhovor o návykových látkách může znamenat nakažení dítěte nějakými špatnými myšlenkami a že je lepší o takovýchto věcech vůbec nemluvit, již dnes většinou nepanuje.

Rodiče si uvědomují, že návykové látky jsou stále dostupnější a media jim vcelku často připomínají, že kontakt se stále více posunuje do mladších věkových kategorií. Otázka není, zda vůbec, ale především kdy, jakou formou a jak podrobně o těchto věcech mluvit s ohledem na věk dítěte.

Život přináší celou řadu situací, které mohou být vhodným podkladem k sdělení určitých informací o návykových látkách a především – vyjádření určitého postoje rodičů. V předškolním období může být debata zahájena nad rodinou lékárníčkou, v dospívání se podněty samy nabízí. Je mnohem vhodnější, jsou-li rodiče připraveni reagovat na konkrétní situace ze života, na otázky dítěte, než když si o tomto tématu „připraví přednášku“. Tím spíše posílíme pozici návykových látek, jako něčeho zcela výjimečného a mimořádného, nehledě na to, že takováto sdělení nebývají dětmi a dospívajícími dvojnásob pozitivně přijímány.

Vždy je síla určitého poselství, které s informacemi o návykových látkách dětem předáváme větší, panuje-li mezi tímto poselství a chováním rodičů soulad. A nejde jen o vztah k nelegálním látkám, ale především o vztah k alkoholu, cigaretám a lékům, jejichž užívání s nealkoholovými návykovými látkami a závislostmi na nich, velmi úzce souvisí. Ve vztahu k legálním návykovým látkám se nejčastěji zrcadlí obecnější charakteristiky chování rodičů jako je způsob reakce na bolest (a okamžité tlumení lékem, popř. alkoholem), způsob reakce na odmítnutí něčeho žádaného a práce s frustrací (a její tišení léky, alkoholem a cigaretami), způsob trávení volného času a zábavy (kde nejčastěji dominuje alkohol), způsob zvládnutí strachu a podpora sebevědomí (alkohol, léky) apod. Takovéto reakce mohou vytvářet a udržovat typické rodinné mechanismy chování, a přestože mohou mít rodiče k návykovým látkám negativní postoj a s dětmi jsou schopni o těchto věcech třeba i otevřeně hovořit, je mezi chováním a informacemi rozpor, který oslabuje vytváření jednoznačného postoje dětí.

Nejlepší a nejlevnější prevencí je osobní příklad rodičů.

Reakce rodičů a podrobnost tématu návykových látek (NL) by měla reflektovat nejen věk, ale i prostředí a zájmy dítěte, situaci návykových látek ve škole, mezi kamarády, spolužáky a jiné významné osoby, které mohou dítě v jeho vývoji a postoji pravidelně ovlivňovat. U dospívajících můžeme vhodně využít i „výchovné působení dětských časopisů“, které o těchto tématech většinou velmi otevřeně hovoří a takovéto články mohou otevřít komunikaci o tomto tématu.

O čem tedy s dětmi v určitém věku mluvit?

Předškolní věk

V tomto období vytváříme obecnější postoje, jako je zdravý způsob života a ochrana života. Informace o návykových látkách mohou mít spíše obecný charakter a lze je zjednodušovat na jedovaté látky. Souvislost můžeme demonstrovat na lécích a jejich pozitivních účincích podle rady a rozpisu lékaře, ale nebezpečí při vlastním dávkování.

Zhruba do 10 let

Děti se blíže seznamují se strukturou a fungováním lidského těla a způsoby, jak chránit své zdraví. Děti by měly vědět, že existují legální i nelegální návykové látky. Že určité NL nemusí být dospělým zakázány a proč, ale že dětem jsou NL zakázány bez rozdílu a že jejich organismu škodí mnohem intenzivněji a proč. Děti by měly umět rozlišit pojmy užívání a zneužívání drog/léků. Děti učíme potřebné sociální dovednosti, jak se zachovat v určité situaci, co říci. Informace o NL mají stále spíše obecnější charakter. Věnujeme se motivaci a různými příčinám, které s užíváním NL souvisí – móda, parta, řešení osobních problémů apod.

Mezi 10 – 13 lety

Děti znají přesněji fungování lidského těla a můžeme jim vysvětlit působení a případnou škodlivost NL na jednotlivé orgány a vliv na mozkovou činnost. Tyto věci můžeme demonstrovat u jednotlivých NL, čímž nejen představujeme odlišnost a rozdílnost určitých látek, ale i jejich specifickou nebezpečnost. Děti jsou schopny porozumět vzniku závislosti. V tomto

věku dochází k prvním kontaktům dětí s „drogovou scénou“ - nejčastěji s tou ve škole. Děti si začínají o této věci dělat svůj první vlastní obraz. S dětmi diskutujeme o možných reakcích, seznamujeme s případnými riziky, právní důsledky, osobní a rodinné důsledky. Děti jsou seznámeny s nabídkou pomoci pro osoby závislé a představení závislosti jako nemoci. Ukazujeme vliv a způsoby působení reklamy. Informace o nelegálních látkách dáváme do souvislosti s návykovými látkami legálními. Rozbor motivace chování uživatelů NL je konkrétnější a plastičtější, děti dokáží porozumět osobním i sociálním souvislostem.

Mezi 13 – 15 lety

Je obdobím nejčastějších prvních experimentů s návykovými látkami. Dospívajícím poskytneme bližší a podrobnější rozbor psychosociálního kontextu užívání NL a diskutujeme o možnosti bezpečnějšího a zdravějšího způsobu zvládnání určitých reakcí a konfliktů a uspokojování potřeb. Informace o jednotlivých látkách jsou konkrétní. Nepaušalizujeme „Drogy jsou nebezpečné“, ale říkáme konkrétně, jak která látka působí, jaké potřeby člověka zpravidla uspokojuje a jaká rizika přináší její pravidelné, popř. jednorázové užití. Seznamujeme je s riziky určitých forem aplikací, pozornost věnujeme zejména přenosu infekčních chorob, stejně jako specifickým rizikům působení určitých látek a riziku nemožnosti na ulici přesně identifikovat látku a její čistotu. Posilujeme schopnost čelit tlaku vrstevníků, diskutujeme o reálných situacích, při kterých taková věc může nastat, o obtížích odmítnutí a následném postavení ve skupině. Právní důsledky užívání a manipulace s nelegálními NL jsou přesnější. V tomto věku by dospívající měli vědět kontakty na odborné a pomáhající instituce a vědět, jak mohou pomoci a jak postupovat v poskytnutí první pomoci.

V následujících letech

Nevyhýbáme se rozhovorům o návykových látkách, ale informace jsou spíše zaměřeny na dovednosti, jak prosadit a obhájit své postoje, jak řešit různé interpersonální a intrapsychické problémy nebo schopnosti vyjadřovat své emoce. Dospívající v tomto věku již znají důsledky i rizika užívání NL, znají jejich účinky i odlišnosti. Vědí o „kriminalizaci“ člověka, pokud užívá nelegální NL. Vědí o manipulaci reklamou.

... když máte podezření

Většina rodičů zjišťuje, že jejich dítě bere nelegální NL, po několika měsících a někdy i letech od prvních experimentů. Užívání je zcela pochopitelně tajeno a maskováno.

Přímé viditelné příznaky spojené s užitím NL, jako jsou např. zčervenání očí po kouření marihuany, nesouvislá a bizarní řeč po halucinogenech, toluenu nebo i marihuaně a hašiši, zrychlená řeč po stimulačních látkách, zápach po ředidlech vycházející z úst, se totiž odehrávají mimo rodinu a doma již není nic poznat.

Obecně však lze říci, že přímé užití nelegální NL je obtížněji rozpoznatelné než u alkoholu. Zvláště, jde-li o malé dávky. Jednoznačně průkazné je nalezení samotné NL, stopy po vpiších nebo příslušenství k výrobě a používání NL. To se ale většinou stává v případech, kdy jsou oslabeny obranné mechanismy utajování a NL je již v životě člověka výrazněji přítomna.

Proč to dělají?

Nabízí se celá řada důvodů a motivů, které vedou mladé lidi k tomu, že vyzkouší některou z nelegálních návykových látek. Nelegální návykové látky jsou stále obestřeny tajemstvím a představují něco velmi exotického, lákavého a přitom zakázaného. A jak je známo, chuť riskovat, vyzkoušet něco neobvyklého, překročit uznávané hranice a normy, to vše patří k dospívání. 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.

Vztah k návykovým látkám, často začíná těmi legálními, společensky přijatelnými a vzorem u svých rodičů. Jak se rodiče vyrovnávají se stresem, jakým způsobem odpočívají a relaxují, je návodem pro děti do budoucna.

Jako důvody pro experiment s nelegální návykovou látkou mládež nejčastěji uvádí:

- zvědavost, chuť získat vlastní zkušenost;
- užívání drog je dobrodružství;
- touha změnit navykly stereotyp nebo nudu;
- snaha řešit konflikty v rodině, ve škole, partnerské či osobní problémy;
- pocit příslušnosti k určité skupině lidí;
- zábava, dobrá nálada, uvolnění a tanec;
- protest proti vnějšimu světu;
- nestačí tempu a nárokům okolí, hledá uvolnění.

Poznáme, že dítě nelegální návykovou látku vzalo?

V první řadě je dobré si uvědomit, že neexistuje jednoznačně jednoduchý recept. Zvláště když některé příznaky požití látky zahrnují i řadu projevů, které se běžně vyskytují v pubertě.

Obecně však můžeme říci, že přímé užití látky je obtížněji rozpoznatelné než u alkoholu. Zvláště jde-li o malé dávky.

Jednoznačně průkazné je nalezení návykové látky, stopy po vpichu nebo příslušenství sloužící k užívání. To se ale většinou stává v případech, kdy už jsou oslabeny obranné mechanismy utajování a návykové látky jsou v životě člověka výrazněji přítomny.

- **THC** (marihuana, hašiš) – euforie, smích, uvolnění, zčervenání očí, poruchy koncentrace a paměti, zánět spojivek;
- **stimulanty** (pervitin, extáze) – zrychlená řeč, vysoká psychická i fyzická výkonnost, euforie, nechut' k jídlu, nespavost, neklid, pocení, rozšířené zornice;
- **opiáty** (heroin, kodein) – zúžené zornice, uvolnění, lhostejnost, zpomalené pohyby, nevolnost;
- **halucinogeny** (LSD, lysohlávký, durman) – rozšířené zornice, nesouvislá řeč, možnost sebepoškození – např.: skok z okna;
- **tlumící látky** (léky - antidepressiva, diazepam, fentanyl) – celkový útlum, dezorientace, opilecké chování.

Pokud experimenty s drogou přecházejí v pravidelnější užívání, lze zachytit nejčastější signály:

- ✓ neodůvodněné střídání nálad, smutek a naopak veselí,
- ✓ neobvyklá nevyrovnanost, podrážděnost a agresivita,
- ✓ nadměrná vyčerpanost a snadná unavitelnost, neobvyklá ospalost,
- ✓ ztráta chuti k jídlu a výraznější hubnutí,
- ✓ ztráta koníčků, zájmů, zhoršený prospěch,
- ✓ změna přátel a hodnot,
- ✓ změny v oblékání a úbytek péče o zevnějšek,
- ✓ časté lži a tajnůstkářství,
- ✓ zamykání se v pokojíčku, koupelně, na záchodě,
- ✓ nevysvětlené ztráty peněz, prodej osobních věcí nebo věcí z bytu.

Je důležité nedělat předčasné závěry, neboť řada těchto příznaků je společná změnám, které v období dospívání nastávají. Vy nejlépe znáte své dítě, a podle toho můžete určit, zda je vaše podezření odůvodněné či nikoli.

O anonymní telefonní konzultaci můžete požádat i příslušná zařízení.

Co tedy dělat, jestliže zjistíte, že vaše dítě je pod vlivem návykové látky nebo ji užívá pravidelně?

Naslouchejte, co vám dítě říká, co je pro něj důležité, významné, co mu návykové látky poskytují. Možná že si tímto způsobem řeší nějaký svůj handicap, možná se nudí, cítí se samo nebo reaguje na rodinné konflikty. Cenné tedy je dítěti dobře naslouchat. Udržujte kontakt, dejte dítěti jasně najevo svůj postoj, ale neztracujte ho. 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.

Mezi nejzákladnější mechanismy, které posilují sebevědomí, patří úplně obyčejná pochvala. Pochvala je na místě za sebemenší úspěch vašeho dítěte. 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. Je to váš postoj k návykovým látkám, k situaci, do které se dostalo, ne k dítěti. Pokud sami kouříte, pijete alkohol nebo kávu, vysvětlete dětem, proč to děláte. Často se stane, že rodiče vědí o nelegálních látkách méně než jejich děti, nechte si vysvětlit věci, o kterých víte jen málo nebo vůbec nic.

Vytvořte zdravá, jasná rodinná pravidla. Není příliš efektivní opakovat chování, které vedlo užívání. Účinnější je dohodnout se na určitých pravidlech, na tom, jaký prostor má návyková látka ve vaší rodině. Dítě by mělo jasně vědět, jaké bude mít důsledky to, co udělá. Vytvořte si korektní pravidla soužití, přijatelná pro vás i pro dítě. Spolupracujte i s rodiči jiných dětí, jež mají podobný problém. Nic nevyřeší pouhé: vyčítání, vyhrožování, tresty, zákazy, strašení, obviňování, kázání, proslovy, přednášky o správném chování, srovnávání s jinými ...

... když víte, že návykovou látku vzalo

Když zjistíte, že vaše dítě si vzalo NL, je značný rozdíl mezi tím, jde-li o první experimenty nebo již o pokročilejší stádia.

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 se budete ptát „proč, jak to že vůbec a jak často“ to dělá. Tím také více porozumíte důvodům, které k užití NL vedou.

Přestože může být obtížné nepodlehnout emocím, pokuste se vytvořit atmosféru, která dítěti usnadní o této věci hovořit. Většina mladých lidí, kteří drogy vyzkoušejí, své rozhodnutí – mnohdy ovlivněné přáteli – neopakuje anebo po určitém období experimentování sama přestane.

Vytvoření atmosféry strachu a nedůvěry může spíše situaci zkomplikovat a vést dítě k úniku od rodiny.

Celkově pak mohou tyto problémy převážit nad těmi, které byly spojené s výchozím stavem. Situaci nepodceňujte, ale také zbytečně nedramatizujte.

Nic neřešící situaci je

- ✓ vyčítat, jak to mohlo vůbec udělat (zkuste si vzpomenout, co zakázaného jste Vy nebo Vaši přátelé v dospívání dělali),
- ✓ vyhrožovat neadekvátními tresty a zákazy, kterými jen posilujete pocit neodpovědnosti a nekompetence dítěte (lepší jsou pravidla, včetně pravidel kontroly),
- ✓ strašení tím, že skončí jedinečně jako narkoman (děti o NL vědí většinou víc než dospělí a každému se zdá neuvěřitelné, že by mohl takto skončit),
- ✓ obviňování dítěte, že je zlé a špatné a nerozlišování mezi ním a jeho chováním, které odmítáte,
- ✓ kázání, proslovy, přednášky o správném chování (pokuste se vzpomenout, jak jste na ně reagovali Vy sami).

Naslouchejte

- ✓ co vám říká,
- ✓ co je pro něj významné,
- ✓ co je pro něj důležité,
- ✓ co mu drogy poskytují.

Pochopíte-li příčiny, proč dělá to či ono, můžete mu i účinněji pomoci. Možná se takto vyrovnává s nějakým handicapem, chce někomu imponovat, bylo pro něj obtížné odmítnout svým vrstevníkům, nudí se, cítí se doma osamělé nebo tak reaguje na rodinné konflikty. Nebo si chtělo samo na sobě vyzkoušet, jak opravdu NL chutnají a co dělají.

Bud'te pozorní k tomu, co říká a neskákejte mu do řeči. Možná se Vám jeho důvody mohou zdát nepodstatné a malicherné, pro Vašeho potomka však mohou mít velký význam.

Vzpomeňte si, jak je pro Vás důležité, když vám někdo naslouchá a Vy máte možnost říct svůj názor, vypovídat se, podělit se o své problémy.

Udržujte kontakt, mluvejte spolu a ukažte, že vaše zjištění není důvod, abyste si narušili vzájemné vztahy.

Dejte dítěti pocítit, že jste připraveni s ním i nadále strávit společný čas a zajímáte se o jeho věci. Není důležité, že je nabídnutý výlet či večerní rozmluva odmítnuta, podstatné je, že Vaše dítě ví, že s Vámi může i nadále počítat a obrátit se na Vás, když to bude potřebovat. Vynucování si rozhovorů a nenadálý nadměrný zájem a péče jsou ale stejně nepříjemné jako dlouhodobé napjaté ticho.

Zkuste si představit, jak by Vám bylo, kdyby se Vaši rodiče dozvěděli něco podobného, a co by Vám pomohlo tuto situaci společně překonat.

Vyjádřete svůj postoj k NL a jasně jej odlište od postoje k dítěti. Vaše dítě potřebuje vědět, že jej máte i nadále rádi, ale to, co se Vám nelíbí, z čeho máte strach, je jeho užití NL.

Pokud sami kouříte nebo pijete alkohol, vysvětlete mu, proč to děláte. Můžete tak předejít tomu, že se Vás bude v této chvíli samo ptát a používat to jako argument své obhajoby. Co nejvíce se o NL informujte a nezatajujte, že jste to udělali. Pohybuje-li se dítě v prostředí, kde se NL užívají častěji, což může být i škola, zaměřte se spíše na podporu jeho schopností čelit tomuto tlaku, na jeho zájmy a koníčky, na to, co umí a co ho těší.

Je u nás užívání nelegálních látek trestné?

Podle platného zákona lze trestně postihovat osoby, u kterých byla prokázána výroba drogy, její dovoz či vývoz a její opatření či přechovávání i darování jiné osobě. Držení drogy pro vlastní potřebu, její získání a užití není zatím trestné, ale jde o přestupek s možností pokuty. Od 1. ledna 1999 nabyl účinnosti zákon, podle kterého je přechovávání drog pro vlastní potřebu v množství větším než malém trestné!

Vzniká závislost již po první dávce?

Tvrzení, že závislost na některé droze vzniká již po první dávce, je pouze mýtem. Vznik závislosti na návykových látkách je velmi individuální a je ovlivněn mnoha dalšími faktory (prostředí, rodina, společnost, aktuální situace jedince, osobnost). Existují drogy, na něž se závislost rozvine

rychleji, zatímco u jiných drog a jen u někoho nemusí závislost vzniknout vůbec. Je závislost na drogách vyléčitelná? Závislost na drogách (návykových látkách) je chronické onemocnění s fázemi zlepšení i zhoršení stavu. Toto onemocnění může končit i smrtí, ale také úplným vyléčením. Zlepšení fyzického stavu, sociální stabilizace a konečně celková abstinence jsou základní cíle léčebného procesu.

Jak se léčí závislost na drogách?

Léčba drogově závislých je dlouhodobý a složitý proces. Za základ léčby se považuje klientovo přesvědčení, že v současné době mu drogy přinášejí více toho špatného, již tedy není ve stadiu okouzlení drogou. Klient cítí problém, a s ním je třeba pracovat. Důležité je, aby měl motivaci ke změně životního stereotypu. A právě v tom vždy musí probíhat spolupráce mezi terapeutem a klientem, ale také s okolím postiženého, tzn. s rodiči, partnerem či partnerkou nebo i školou. Úspěšná léčba se neobejde bez stanovování reálných cílů, a pokud selžou léčebná opatření, zbývá ještě široká oblast sociální péče. Pomoci se dá i v případě, kde neexistuje aktuální motivace k léčbě, a to tak, že se odborníci snaží minimalizovat zdravotní a sociální rizika spojená s užíváním drog, aby v případě, kdy se postižený rozhodne pro léčbu, nebyl zdravotně a sociálně odepsaný. Užití drogy nevede zákonitě ke smrti a závislost nevzniká po první dávce.

Když pokračuje?

Pokuste se znovu zjistit, co nejvíce informací. Možná jste podcenili sílu, jakou je vaše dítě vázáno na prostředí, známé, partu, kde se drogy berou, nebo na samotnou drogu. Jestliže jste své první zjištění učinili v době, kdy šlo o dlouhodobou záležitost, snažte se porozumět argumentu, že je obtížné přestat okamžitě. To neznamená, že tím musíte toto chování schvalovat. Důležité je si připustit, že se to stalo a pravděpodobně nějaký čas potrvá, než se situace změní. Neobviňujte se. Dalekosáhlé rozbory, kde jste špatně vychovali dítě a cože jste to za rodinu, nepomohou ani dítěti. Takový problém se může vyskytnout v každé rodině. Mladí lidé neberou drogu jen kvůli velkým osobním či rodinným problémům.

Nemusí jít-byť to tak může vypadat o nějakou revoltu či rebelantství proti vašemu životu, hodnotám, které uznáváte. A i kdyby, Vy sami nejlépe víte, proč je zastáváte. Ve víru sebeobviňování ztratíte sílu něco podniknout a přestanete si důvěřovat, že dokážete problému čelit. Udělejte něco pro sebe. Neustálé obavy a strach o zdraví potomka značně vyčerpávají. Je stále méně místa na ostatní členy rodiny, na vaši práci, koníčky. energii, kterou vkládáte do řešení drogového problému dítěte, však potřebujete i jinde. Když je člověk vyčerpan a nestíhá dříve běžné povinnosti, vede to ke stresům, sebeobviňováním, hádkám. Udělejte něco pro sebe. Něco, o čem víte, že vám to přináší radost a užitek.

Budete-li mít určité zázemí pohody, najdete více síly a možnosti pomoci. Jistě si vzpomenete, jak se cítíte v přítomnosti někoho nervózního, zamračeného, vyčerpaného. Někdy může pomoci i snížení péče, zvláště je-li poskytována nadměrně a nedává-li mladému člověku místo k jeho vlastnímu rozhodování. Oceňte změny. Jestliže se užívání stalo pravidelnou a obvyklou součástí života, není snadné přestat okamžitě. Nehleďte na to, že v určité době ani někteří lidé přestat nechtějí, neboť se necítí ohroženi.

Za úspěch může být považováno i to, že dítě přešlo na méně rizikové drogy nebo způsoby užívání, že se obrátilo na pomocnou organizaci. Nezaměřujte své ocenění a pozornost pouze směrem k drogám a nedávejte jim víc místa, než jim náleží. Pokuste se vzpomenout si, co vám pomohlo, když se vám něco nedařilo. Neodmítejte ho. Někdy je jen otázkou času a překonání určitého období, než se celá věc upraví.

Přestože to může trvat i řadu let, je to stále VAŠE dítě a pro vás i pro něj je důležité, že se k vám může vrátit. Pokuste se předejít případným zklamáním a manipulacím tak, že zformulujete určitá pravidla: Nedávejte např. peníze, pokud si nejste jisti, že nebudou užity k nákupu drog. Nedovolte konzumovat drogy doma. Nelze však zobecňovat, jaká pravidla určit. Vždy by mělo platit, že jsou srozumitelná, reálná a dávají šanci návratu dítěte do rodiny. Požádejte o pomoc. Obráťte se na některá dále uvedená střediska. Ona sama o sobě drogový problém nevyřeší, mohou vám však pomoci lépe se v situaci orientovat, nalézt podporu pro vás i vaše dítě.

Neobviňujte se

Dalekosáhlé rozbory, kde jste udělali chybu, jak jste špatně vychovali dítě a co že jste to za rodinu, nepomohou Vám ani dítěti. Takový problém se může vyskytnout v každé rodině. Mladí lidé neberou návykové látky jen kvůli velkým osobním či rodinným problémům. Nemusí jít o nějakou revoltu či rebelantství proti Vašemu životu a hodnotám, které uznáváte. Ve víru sebeobviňování ztratíte sílu něco podniknout a přestanete si důvěřovat, že to dokážete.

Udělejte něco pro sebe

Neustálé obavy a strach o zdraví potomka značně vyčerpávají. Je stále méně místa na ostatní členy rodiny, na svou práci, koníčky.

Energii, kterou vkládáte do řešení problému dítěte, však potřebujete i jinde. Když je člověk vyčerpán a nestíhá dříve běžné povinnosti, vede to ke stresům, sebeobviňování, hádkám. Udělejte něco pro sebe. Něco, o čem víte, že Vám to přináší radost.

Budete-li mít určité zázemí a pohodu, najdete více síly a možnosti pomoci. Jistě si vzpomenete, jak se cítíte v přítomnosti někoho nervózního, zamračeného, vyčerpaného. Někdy můžete pomoci i snížením péče, zvláště je-li poskytována nadměrně a nedává-li mladému člověku místo k jeho vlastnímu rozhodování.

Oceňte změny

Jestliže se užívání stalo obvyklou a pravidelnou součástí života, není snadné přestat okamžitě. Nehledě na to, že v určité době ani někteří lidé přestat nechtějí, neboť se necítí ohroženi. Za úspěch může být považováno i to, že přešlo na méně rizikovější látky nebo způsoby užívání, že se obrátilo na pomáhající organizaci.

Nezaměřujte své ocenění a pozornost pouze směrem k NL a nedávejte jim více místa, než jim náleží. Pokuste se vzpomenout, co Vám pomohlo, když vám něco nešlo.

Neodmítejte ho

Někdy je to jen otázkou času a překonání určitého období, než se celá věc upraví. Přestože to může trvat i řadu let, je to stále Vaše dítě a je pro Vás i pro něj důležité, že se k vám může vrátit.

Pokuste se předejít případným zklamáním, manipulacím a vydírání formulováním určitých pravidel, která však důsledně dodržujte. Nedávejte např. peníze, pokud si nejste jisti, že nebudou užity k nákupu návykových látek. Nedovolte konzumovat NL doma. Nelze však zobecňovat, jaká pravidla určit. Vždy by mělo platit, že jsou srozumitelná, reálná a dávají šanci návratu dítěte do rodiny.

Požádejte o pomoc

Obraťte se na některé specializované pracoviště. To samo o sobě problém nevyřeší, mohou Vám však pomoci lépe se v situaci orientovat, nalézt podporu pro sebe i vaše dítě. Problémy s drogami se mohou vyskytnout v každé rodině.



Kontaktní centrum Litoměřice

centrum prevence závislostí

Lidická 57/11, 412 01 Litoměřice

Telefon: 416 737 182

Mobil: 728 262 683

e-mail: info@kclitomerice.cz

www.kclitomerice.cz

fb: kontaktní centrum Litoměřice