

Experimentování

Právě experimentování a riskování je důležitou součástí dospívání. Mnoho dospívajících zkouší nové věci a chování, aby zjistili – nebo ostatním dokázali – kdo vlastně jsou, co nechtějí a chtějí. A probíhá to obvykle v tomto pořadí - nejdřív si ujasňují, co nechtějí a odmítají – teprve pak začnou přicházet na to, co chtějí.

Experimentování s návykovými látkami je v tomto smyslu do jisté míry dalším způsobem a dítě jej může po určité době přirozeně opustit. Je dobré vědět, že takových případů je mnoho – tomu věřit můžeme a je v tom také naděje. Neznamená to však, že bychom měli přestat sledovat míru, kterou toto experimentování a jeho důsledky mají.

Výzkumné studie naznačují, že děti začínají s experimentováním již okolo dvanáctého a třináctého roku. Častý bývá přechod od užívání legálních drog (tabák, alkohol) k nelegálním (marihuana, pervitin, heroin) s tím, že marihuana má naprosté prvenství.

Rizika počátečního experimentování jsou značná

- Dítě nemusí znát dobře účinky, množství a kvalitu drogy (ať už se jedná o alkohol, marihuana nebo pervitin). Snadno pak může dojít k předávkování.
- Účinky většiny látek spočívají mimo jiné v momentální změně vnímání, myšlení a citění. I jeden experiment s novou drogou v rizikovém momentu může vést k opakování užívání. Například osamělá dívka po rozchodu s chlapcem, která trpí pocity nepochopení ze strany okolí a případně dalšími neúspěchy, se v takové době může ocitnout ve vysoce rizikové situaci a případný experiment s drogou jí může nabídnout zdánlivou cestu z nepříjemných pocitů.
- Užívání legálních drog - jízda autem či na motocyklu pod vlivem alkoholu - může zvláště pro nezkušené řidiče nebo mladé, kteří dosud neznají účinky alkoholu, představovat obrovské nebezpečí.
- Prvním zdrojem drogy je většinou známý, přítel, spolužák či partner. Méně často je to skutečný dealer.
- Nikdo nemůže s jistotou odhadnout, zda se on nebo někdo jiný nestane závislým, pokud již začal drogy užívat. Většina uživatelů drog je o tom přesvědčena – a tvrdí, že „to mají pod kontrolou“.
- Závislost nejvíce ohrožuje děti, které nemohou prožít to, co jim účinky drogy poskytují, jinak – bez drogy. Další rizikovou skupinou jsou ti, kteří se pohybují mezi lidmi, kde je užívání drog normou nebo je přímo oceňováno.

Vzhledem k tomu, že tyto obecně rizikové podmínky splňuje dnes velká část mladé populace (nuda, problémy s dospíváním, rozšířené užívání drog mezi dospívajícími...), mohou rodiče přispět jen tím dílem, který se týká rodiny a jejich úkolů.

Jak předejít drogovým problémům

Nelze získat stoprocentní jistotu, že se s drogami v rodině nesetkáte. Stejně tak se mohou objevit mezi dětmi ve škole, v místech trávení volného času (zvláště rizikové) a podobně. Drogy a problémy s nimi spojené jsou bohužel jednou ze součástí dnešního života a tento fakt nelze jakýmkoliv zásahem změnit.

To, že se drogy vyskytují v našem okolí, ještě neznamená, že zasáhnou zrovna NÁS. Drogy nejsou nic tajemného, nemají nad námi žádnou moc – dokud sami nechceme. Existuje řada opatření, kterými lze účinně riziko drogových potíží omezit.

Zde jsou některá z nich:

- Mluvte s dětmi o drogách
- Nepodceňujte své děti
- Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru
- Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém
- Buďte pozitivním příkladem
- Pomozte dítěti zvládat negativní tlaky ze strany vrstevníků
- Podporujte všechny pozitivní aktivity vašeho dítěte
- Nebojte se přiznat nevědomost