

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, marihuanu 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 obecné 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. Droga 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

Nejkratší cesta, jak udělat ze svého dítěte toxikomana

- Pořád dítěti něco vyčítejte, vyhrožujte mu a apelujte na jeho rozum
- Nedodržujte vámi stanovená rodinná pravidla a praktikujte odměny a tresty jenom ve slovech
- Opakovaně věřte všem slibům vašeho dítěte
- Přehod'te řešení problémového chování vašeho dítěte na někoho jiného
- Vytvářejte a udržujte v rodině dusnou a nevraživou atmosféru
- Dělejte ze svého nadaného a schopného dítěte malého dospěláka
- Dávejte dítěti nadměrnou volnost a moc s ním nepřicházejte do styku
- Jako správná hyperprotektivní matka své dítě nadměrně ochraňujte, vymetejte mu cestičky životem
- Vyvolávejte v dítěti úzkost, zlost a pocity méněcennosti tím, že po něm budete chtít, aby bylo podobně výkonné a úspěšné jako vy
- Dlouhodobě přenášejte na dítě různé strachy ze života, který je podle vás nebezpečný a plný zklamání
- Ať vás ani nenapadne vyhledat adekvátní léčbu vašich psychických problémů spojených s návykovým chováním
- Vztahové konflikty buď vůbec neřešte, nebo je před zraky svého dítěte řešte ostrými hádkami plných nadávek, fyzického napadení apod.
- Trvale své dítě citově vydírejte, pěstujte v něm pocity viny a neučte ho, jak s těmito emocemi rozumně nakládat
- Často se se svým dítětem stěhujete
- Rozved'te se a nevyřešenými problémy ve spojitosti s rozchodem dítě stresujete a zatěžujete

Co dělat, pokud vaše dítě už má problémy s drogami

Buďte všímaví, rozpoznějte problém s drogami u vašeho dítěte:

Období dospívání běžně doprovází emoční labilita, časté a nápadné změny nálad (zejména negativním směrem), impulsivní jednání dítěte, nestálost a nepředvídatelnost jeho reakcí. Objevují se obtíže se soustředěním, které mohou ztěžovat soustavné učení a nezřídka tak může docházet k výkyvům ve školním prospěchu. U dětí v tomto věku se nezřídka vyskytuje zvýšená naviatelnost, střídá se ochablost a apatie s krátkými fázemi vystupňované aktivity – tyto stavy se potom mohou projevovat např. ve zhoršeném spánku, v poruchách chuti k jídlu aj.

Čím dříve užívání drog u vašeho dítěte objevíte, tím lépe, protože terapie potom může být kratší a snazší. Tímto zjištěním se také vyhnete chybám, které byste jinak mohli udělat.

Posoudit drogový problém, resp. jeho míru závažnosti není leckdy snadné ani pro odborníka, a to hlavně tehdy, když nemá po ruce všechny potřebné informace. Co tedy může mluvit pro užívání drog vašim dítětem:

Dítě vám přizná, že užívá drogy (každé užití drogy hned neznamená závislost, může se jednat „pouze“ o „experimentování“

Průkazné vyšetření (droga, či její zplodiny se prokáží laboratorním testem (nejčastěji moče, droga je v moči, na rozdíl od krve).

O užívání drog dítětem se od někoho dozvíte (informovat vás mohou spolužáci dítěte, známí, učitel, sousedé aj.). Zajímejte se především o důvěryhodnost osoby, která vám tuto závažnou informaci sděluje, a takové sdělení si ověřte – a to raději dříve, než začnete dítě zpovídat.

Jizvy po vpichu (nejčastěji se nacházejí v loketní jamce, ale i na předloktí a v tříslech – to je jasný důkaz).

Známky intoxikace (věnujte pozornost příznakům, kterými se projevují účinky jednotlivých druhů drog).

Dítě má přátele, kteří berou drogy

Útěk z domova (váš potomek se na víkend ztratí a potom se objeví v zuboženém stavu, něco si vymyslí, kde byl a slibuje vám, že se to nebude opakovat. Nicméně po čase se celá událost opakuje. Takové chování je typické hlavně pro uživatele pervitinu a extáze, kteří vyrazí v pátek odpoledne na taneční party a vrací se v neděli večer domů ve zbědovaném stavu, kdy jsou totálně vyčerpaní, podráždění a hladoví, protože celý víkend nejedli a nespali.).

U dítěte se najdou pomůcky k brání drog (např. opálené lžičky, malé sáčky, krabičky od léků, papírová psaníčka, injekční stříkačky, jehly apod. Dítě vám může tvrdit, že to není jeho, ale kamaráda, který si to u něj schoval – takové tvrzení není příliš pravděpodobné).

Z dítěte se stává odborník na drogy (dítě vám racionálně vysvětluje důvody pro brání drog, a zejména u marihuany poukazuje na léčivé účinky. Nepřiměřeně se věnuje studiu tematizované literatury).

Další příznaky (dále se může jednat o náhle vzniklé spání přes den, nespavost v noci spojenou s podivným kuřením v pokoji, nechutenství, hubnutí, zanedbávání péče o zevnějšek, kožní defekty (stopy po škrábání a drobná sebezpoškození, zejména na obličejí a hřbetech rukou), zvyšující se nespolehlivost, postupná ztráta kvalitních zájmů, tajnůstkářství).

Varovná znamení

- Náhlá změna nálad, netypické reakce na situace
- Změna přátel a známých
- Skrývání a zakrývání
- Lži a předstírání
- Překvapivě rychle nastupující sexuální aktivita
- Chybějící léky či alkohol v domácnosti
- Zhoršování ve škole
- Výrazná změna v oblékání a stylu hudby
- Častá vyčerpanost, únava a spavost
- Izolace od rodiny
- Snížené sebevědomí
- Ztrácející se věci a peníze

Ještě jednou zdůrazňujeme, nic z toho nemusí dokazovat užívání drog. Pokud se ovšem takové známky vyskytují společně nebo opakovaně, vždy se vyplatí reagovat.

Ve slovníku vašich dětí nebo blízkých se začínají objevovat např. slangová pojmenování pro jednotlivé druhy drog:

- Marihuana a hašiš – tráva, joint, marjánka, mařka, brko, špek, hulení, model, haš
- Pervitin – perník, piko, peří, pěčko, pardubice
- Extáze – éčko, extoška, extasy, tableta
- Halucinogeny (LSD, lysohlávky) – LSD-trip, kyselina, papírek, acid
- Lysohlávky – houby, houbičky
- Heroin – hero, háčko, herák, ejč
- Tlumivé léky (např. diazepam, Neuroi, Lexaurin, Rohypnol) - benzáky, diák, lexáč, rival, roháč
- Těkávé látky - těčko

Když je vaše dítě „sjeté" doma - první pomoc

Pokud máte důvodné podezření, že je dítě pod vlivem drogy, podle možností zjistíte, jakou drogu a v jakém množství užilo. Jestliže vám to dítě neřekne, protože nechce nebo nemůže, potom vám nebo lékaři mohou pomoci obaly od léků, psaníčka, prázdné ampulky, zbytky drogy nebo různé pomůcky brání drog. Když se dítě chová nepřiměřeně a hrozí, že by mohlo ublížit sobě nebo někomu druhému, odvezte dítě k lékaři nebo lékaře zavolejte k vám domů.

V případě výrazné agrese nebo sebezpoškozování dítěte neváhejte volat policii. Zavolejte lékaře i tehdy, pokud se dítě nedá probudit, nereaguje na žádné podněty, došlo u něj k úrazu hlavy nebo k jiné zdravotní komplikaci – v tomto případě dítě uložte do polohy na boku, aby mu nezapadl jazyk, tj. tzv. stabilizovaná poloha. V průběhu noci se opakovaně přesvědčujte o jeho stavu. Lékaře rovněž zavolejte v situaci, kdy u dítěte přetrvávají duševní problémy, jako jsou např. halucinace nebo pocity pronásledování, a to i po odeznění účinku drogy.

Než přijde lékař, vy zjistíte, že:

Dítě je při vědomí a k otravě došlo ústy:

Je třeba podat větší množství vody (případně s živočišným uhlím). Pak vyvolat stlačením kořene jazyka zvracení. Ošetřete případná zranění a zajistěte neustálý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, která byla požitá, a předejte je přívolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu