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 cítění. 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

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
- Přehoďte řešení problémového chování vašeho dítěte na někoho jiného
- Vytvářejte a udržujte v rodině dusnou a nevražívou 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 stěhujte
- Rozveďte se a nevyřešenými problémy ve spojitosti s rozchodem dítě stresujte a zatěžujte

Co dělat, pokud vaše dítě už má problémy s drogami

Buďte všímaví, rozpoznejte 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 unavitelnost, 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 vaším 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 třískách – to je jasný důkaz).

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

Dítě má přátele, kteří berou drogy

Útěky 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 braní 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 braní drog, a zejména u marihuany poukazuje na léčivé účinky. Nepřiměřeně se věnuje studiu tematizované literatury).

Další příznaky (dále se může jednat o náhle vzniklé spaní přes den, nespavost v noci spojenou s podivným kutěním v pokoji, nechutenství, hubnutí, zanedbávání péče o zevnějšek, kožní defekty (stopy po škrábání a drobná sebepoškození, zejména na obličeji 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, péčko, 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, Neurol, Lexaurin, Rohypnol) - benzáky, diák, lexáč, rivál, roháč
- Těkavé látky - těčko

Když je vaše dítě „sjeté" doma - první pomoc

Pokud máte důvodné podezření, že je dítě pod vlivem drogy, podle možností zjistěte, 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 braní 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 sebepoškozování 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 požita, a předejte je přivolanému lékaři. Usnadníte tím další léčbu

Dítě je při vědomí a k otravě došlo nitrožilní cestou nebo vdechnutím:
Nemá smysl vyvolávat zvracení. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud je to možné, opatřete informace o implikované látce – usnadníte tím další postup. Vhodná je komunikace s postiženým, aby neusnul a neztratil vědomí;

Dítě je v bezvědomí:
Nikdy nepodávejte nic ústy a nesnažte se vyvolat zvracení, protože může dojít k vdechnutí zvratků. Položte postiženého do stabilizované polohy na bok, aby nezapadl jazyk. V případě, že postižený dýchá, ošetřete možná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí a pokud možno získejte informace o látce, která byla požita, a předejte je přivolanému lékaři. Kontrolujte dýchání. Při zástavě dechu uvolněte dýchací cesty (záklonem hlavy, odstraněním zvratků nebo cizího tělesa tak, že sáhnete postiženému do úst). Pak zahajte umělé dýchání z úst do úst. V případě srdeční zástavy je nutné aplikovat kardio-pulmonální resuscitaci;

Zvláštnosti otrav u jednotlivých drog

Alkohol: u těžších otrav je nebezpečí vdechnutí zvratků a zástavy dechového centra. Nepodceňujte větší opilost a volejte lékaře. Nebezpečná je zejména kombinace opilosti a úrazu hlavy, a to proto, že může zakrývat známky nitrolebního krvácení;

Léky proti bolestem a na spaní: jejich účinky se podobají těžké opilosti a mají podobná rizika jako alkohol. Lékařská pomoc při požití vyšších dávek je nezbytně nutná;

Marihuana a hašiš: poměrně časté jsou úzkostné stavy. Je třeba zajistit dohled, aby uživatel pod vlivem účinku drogy neublížil sobě nebo někomu jinému. Lékařskou pomoc je třeba zajistit také v případě, že po odeznění účinku drogy, přetrvávají duševní problémy.

Pervitin a halucinogeny (tripy), crack, kokain: zajistit nepřetržitý dohled více osobami (postižený pod vlivem drogy může jednat nesmyslně a nebezpečně). Poměrně časté jsou úzkostné stavy a pocity pronásledování;

Těkavé látky: zajistit dostatek čerstvého vzduchu;

Opiáty: předávkování je poměrně časté, protože se mění odolnost k droze i u téhož člověka. Navíc drogy mohou být různě koncentrované. Mají tlumivý účinek na dýchání. Lékařská pomoc je potřebná. Do příchodu lékaře je důležité monitorovat dýchání postiženého. Stejně důležité je zajistit, aby postižený v případě zvracení nevdechl zvratky (v poloze vleže otočit na bok). V případě zástavy dechu ihned zahájit umělé dýchání (popř. kardiopulmonální resuscitaci);

Otrava více látkami (např. alkohol a jiná droga): kombinací drog nebezpečí vzrůstá – volat lékaře! Do jeho příchodu je třeba monitorovat dýchání postiženého a zajistit, aby v případě zvracení nevdechl zvratky. Při zástavě dechu je třeba ihned zahájit umělé dýchání popř. kardiopulmonální resuscitaci.

Vážný rozhovor s dítětem odložte na dobu, až bude střízlivé. Zvolte vhodnou dobu, kdy vy i ono budete mít dostatek času. Rovněž tak zvolte klidné prostředí. Nedělejte zbytečné dusno, zkuste zachovat klid, neplačte, nevyčítejte. První rozhovor s dítětem asi nebude poslední. Učte se získávat a posilovat jeho důvěru směrem k vám, učte se mu pozorně naslouchat.

Zde je několik doporučení:

- Uvědomte si, že tvrdá racionální diskuse s dítětem, přesvědčování a kritické zpochybňování jeho problémových názorů jsou spíše vedlejším a podpůrným prostředkem ke změně jeho postojů a chování.
- Než se s dítětem pustíte do vážnějšího rozhovoru ohledně braní drog, předem se na to alespoň rámcově připravte. Přečtěte si něco o charakteristikách jednotlivých drog a rizik plynoucích z jejich užívání.
- Netlačte na dítě, násilně se ho stále na něco nevyptávejte, nechovejte se k němu podbízivě (nepodbízejte se dítěti a jalově ho nepoučujte).
- Dávejte si pozor na tón hlasu (nebuďte jízliví nebo ironičtí – dítě to může vnímat jako agresi). Nedělejte během rozhovoru dusno, nebuďte impulsivní a ve svých protiargumentech moc direktivní a kategoričtí, nemluvte nadměrně jen o rizicích z braní drog – potom se snadno dostanete do nekonstruktivní hádky.
- Mějte na paměti, že vyslechnout dítě ještě neznamená přistupovat na jeho názory.
- Apely na rozumnost, jako např. „Není to normální, škodí to zdraví, umřeš, skončíš v kriminále, nedělej to, co by tomu řekla babička." a další jiné úporné přemlouvání se většinou míjí účinkem.
- Neprobouzejte v dítěti pocity viny řečmi typu: „Jak jsi nám to mohl udělat? Podívej se, jak se kvůli tobě maminka trápí.". Ponechat dítě, aby se v pocitech viny dlouhodobě utápělo, je škodlivé. Ono si do velké míry své chování uvědomuje a ví, že svým blízkým ubližuje.
- Pozorně dítě poslouchejte, vyzdvihujte jednotlivé fragmenty, které jsou v jeho sdělení více racionální, na ty navazujte a dítě požádejte, ať vám o tom řekne něco více.
- Pokládejte dítěti zpochybňující otázky, např. „Skutečně si myslíš, že kouřit marihuanu je normální? Hm, to je zajímavé. A znáš nějaké své kamarády, kteří marihuanu nekouří a přitom jsou také normální?". Nebojte se říci nevím, když něco nevíte, nebo promiň, když se v něčem mýlíte. Tím důvěru dítěte neztrácíte, naopak vzájemný vztah posilujete.
- Když je dítě komunikativní, odměňte ho (usmějte se na něj, udělejte mu dobrou večeři). Co se týče vašich návrhů, aby dítě podstoupilo nějakou léčbu, je toto vhodné udělat v době, kdy dítě prodělává abstinenční potíže, kocovinu, nebo tzv. dojezd po drogové jízdě. V této fázi je dítě často více přístupné uvažovat o pozitivní změně svého chování, protože je naměkko a více na něj doléhají různé problémy, které si natropilo v důsledku braní drog.

Drogové testy si můžete koupit v lékárně. Jejich cena je různá podle toho, kolik druhů drog je test schopen odhalit, o jakého se jedná výrobce, o jakou jde lékárnu. Cena testů se pohybuje zhruba od 50 Kč za test na jeden druh drogy do 250 Kč za multipanelový test, který zjistí pozitivitu na více drog zároveň. Testy se provádějí z moči. Doporučujeme, aby rodič stejného pohlaví dohlížel na to, jestli dítě dává skutečně svou a opravdu čerstvou moč. Hodnoty testů jsou orientační, záleží na jejich citlivosti a na dávce drogy. Z naší praxe vyplývá poznatek, že nemálo klasických papírkových testů vychází falešně pozitivně či negativně, tudíž vám doporučujeme nechat si ověřit výsledky v biochemické laboratoři (poraďte se o tom s praktickým lékařem).

- Nepanikařte a nespoléhejte na rychlá a zázračná řešení
- Uvědomte si náročnost období dospívání, aneb proč teenageři berou drogy
- Promluvte si s dítětem o jeho problému s drogami
- Uvědomte si své možnosti a praktikujte tvrdou lásku
- Sepište rodinnou dohodu, buďte konkrétní
- Vysvětlete smysl pravidel pro zdravý vývoj dospívajícího dítěte
- Důslednost stojí mnoho energie, ale vždy máte na vybranou
- Trestejte nepřijatelné chování dítěte
- Zabezpečte si svůj majetek, nefinancujte dítěti drogy, trestejte krádeže
- Dítě odměňujte, pozitivně motivujte, posilujte jeho sebevědomí a buďte mu příkladným modelem chování
- Plánujte s dítětem jeho čas, pomozte mu odpoutávat se od rizikových kamarádů
- Sledujte vývoj a změny v chování vašeho dítěte, buďte trpěliví
- Dělejte rodinné porady, buďte transparentní
- Spolupracujte s dalšími dospělými a odborníky

Kdo nabízí drogu a jak ji odmítnout

S velkou pravděpodobností se stává, že nabídka drogy přijde od nějakého kamaráda. Rádi bychom vás seznámili s nejpoužívanějšími odmítnutími, se kterými byste měli vaše ratolesti při vhodném povídání seznámit. Snažit se jim vysvětlit, že pár minut nácviku odmítnutí před zrcadlem je výhodnější, než několik hodin zvracení na WC nebo celodenní muka v depresích.

Zde jsou:
- Vyhni se nebezpečné situaci
- Ignoruj nabídku drogy
- Použij gesto
- Řekni „NE", „NECHCI" nebo „NE, DÍKY, NECHCI"
- Stručně a slušně vysvětli, proč drogu nechceš
- Nabídni lepší možnost
- Převeď řeč jinam
- Odmítni s odložením přijetí nabídky
- Zapni si v hlavě porouchanou gramofonovou desku
- Odmítni protiútokem
- Odmítni jednou pro vždy
- Odmítni s nabídkou pomoci

Právní minimum pro rodiče
http://www.policie.cz/clanek/narodni-protidrogova-centrala-skpv-zakony-zakony.aspx

„To, že nelegální drogy prostoupily do života naší společnosti, neznamená, že bychom měli rezignovat na hledání účinných prostředků, které nám pomohou snižovat nabídku i poptávku po nich. Největší zlo všech drog pro společnost spočívá v tom, že jejich užívání rozkládá přirozené sociální vazby, způsobuje zdravotní problémy a provazuje uživatele s kriminálním prostředím a chováním. Jen mladý člověk, který má dostatek objektivních informací o rizicích spojených s užíváním drog, může drogy ze svého hodnotového systému úplně vyloučit. Chytré je totiž nezačít."

brig. gen Mgr. Jakub Frydrych, ředitel NPC SKPV PČR

Být rodičem je dnes velmi nesnadné. Dnešní děti dospívají mnohem rychleji a mnoho informací o životě získávají dříve, než jim mohou skutečně porozumět a vyrovnat se s nimi. Jak všichni víme, neustále narůstá počet lidí závislých na drogách a věk těch, kteří přicházejí s drogami do kontaktu, se snižuje. Drogová závislost je jev nesmírně složitý a důvody k užívání drog jsou nejrůznější. Od hloupé hry přes individuální psychickou labilitu, pokřivené sociální vztahy v rodině i ve společnosti, neschopnost vyrovnat se s nějakou osobní prohrou, až k dědičné dispozici.

Chtějí-li rodiče, kteří se s tímto bolavým problémem setkají, uspět, musí si položit tři základní otázky:

- **s jakými drogami se dnes mohou děti setkat**
- **jaké škodlivé následky má (zne)užívání drog**
- **jakými způsoby můžeme dětem pomoci vyhnout se droze, či se od ní odpoutat**

Drogová závislost je komplexní stav, který zahrnuje sociální, psychologické a biologické komponenty. Uživatelé drog netvoří homogenní skupinu, protože existuje mnoho forem drogové závislosti, které se liší podle typu užívaných drog a míry závislosti.

Existuje mnoho drog, které mohou vyvolat závislost; jde jednak o látky legální, jako je např. alkohol, tabák, psychotropní látky a káva, jednak o látky nelegální – např.:

konopné drogy (konopí, hašiš) – jsou především užívány kouřením. V menším měřítku se objevuje také perorální užití, obvykle jako součást pokrmů či nápojů nejrůznějšího druhu

opiáty (heroin, opium) – drogy s tlumivým účinkem, pocházejí ze surového opia získaného z nezralých makovic opiového máku

stimulační látky (kokain, speed, amfetaminy, extáze) – různorodá skupina drog s převažujícím stimulačním (povzbuzujícím) účinkem

halucinogeny (lysohlávka česká, LSD) – přírodní i syntetické látky, převažujícím účinkem je zde široké ovlivnění psychiky (změny nálady, halucinace)

psychotropní látky (mefedron, ketamin, spice aj.) **–** jedná se o často zneužívané preparáty s vysokým rizikem návyku ev. rozvoje závislosti. Existuje zde i nezanedbatelné riziko předávkování se smrtelnými následky.