

## **Alkohol drogy a vaše děti**

### **Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat**

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. a PhDr. Ladislav Csémy  
Páté revidované vydání, Praha, 2003

**Tuto knihu s úctou věnujeme tomu dobrému a ušlechtilému v každém člověku, které není vždy snadné rozeznat.**

## **Poděkování**

Autoři jsou zavázáni paní Daniele Fischerové za více nežli pouhou jazykovou a stylistickou pomoc. Obohatila knihu i moudrostí, citem a tvořivými nápady. Firmě Sportpropag děkujeme za pohotové vydání knihy, BESIPu za dlouhodobou spolupráci, paní Mary A. Jansen, Ph.D. z vládní organizace ADAMHA děkujeme za laskavé poskytnutí materiálů vydaných pro rodiče v USA. Děkujeme i dalším kolegům u nás i v zahraničí, kteří pomáhali utvářet naše názory. Vděčně vzpomínáme na své učitele. Na prvním místě děkujeme rodičům, s nimiž jsme o jejich starostech a radostech hovořili a bez jejichž zkušeností by tato kniha nemohla vzniknout.

## **Úvod ke druhému rozšířenému vydání**

Text jsme rozšířili na základě dalších zkušeností s dětmi, dospívajícími a jejich rodinami. Těší nás, že první vydání této knihy bylo dobře přijato a že knížka vychází znovu, tentokrát ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Naproti tomu je nám líto, že problémů s alkoholem a jinými drogami u dětí a mladých lidí u nás od předchozího vydání nebylo, ale naopak přibylo. Kniha je tedy ještě aktuálnější nežli byla v roce 1992.

## **Poznámka k čtvrtému rozšířenému vydání**

To, že bylo 3. a 4. vydání této knihy rychle rozebráno, nás vedlo k hledání cesty, jak rodičům tuto knihu znovu zprostředkovat. Jsme rádi, že se to díky pochopení všech zúčastněných podařilo. Praha, leden 1997.

## **Poznámka k elektronické verzi publikace ze září 2002**

Firma Sportpropag, a.s. laskavě souhlasila s uveřejnění této knihy na Internetu a CD-ROM. Věříme, že použití moderních informačních technologií pomůže, aby tato se publikace dostala k dalším čtenářům. Září 2002.

## **Poznámka k pátému revidovanému vydání**

Publikace vychází za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR. Od posledního vydání se objevily další důkazy o důležitosti prevence problémů působených alkoholem a jinými návykovými látkami v rodině. O těchto nových výzkumech se v textu zmiňujeme. Prosinec 2003.

## Obsah

|  |    |
|--|----|
| Průvodce touto knihou aneb Jak ji co nejlépe využít .....                        | 6  |
| To se nám stát nemůže aneb Rizikové a ochranné činitele .....                    | 7  |
| Zvláštnosti prevence v různých věkových skupinách .....                          | 10 |
| Různé způsoby výchovy dítěte .....   | 11 |
| Zásady prevence .....  | 13 |
| Jak získat důvěru dítěte.....  | 13 |
| Jak mluvit s dětmi o alkoholu a o drogách .....                                  | 13 |
| Jak předcházet nudě .....  | 15 |
| Zdravá pravidla v rodině .....   | 15 |
| Rodič jako nositel hodnot a vzor pro dítě .....                                  | 16 |
| Jak pomoci dítěti bránit se nevhodné společnosti .....                           | 16 |
| Jak posílit zdravé sebevědomí dítěte? .....                                      | 18 |
| Užitečná spojení .....   | 19 |
| Rizikové situace.....  | 21 |
| Varovné signály .....  | 25 |
| Společné známky zneužívání alkoholu a drog .....                                 | 25 |
| Droga .....  | 25 |
| Akutní intoxikace .....  | 26 |
| Škodlivé užívání (dříve abúzus neboli zneužívání) .....                          | 26 |
| Syndrom závislosti (závislost) .....   | 26 |
| Odvykací stav (dříve abstinční syndrom, hovorově „absták“).....                  | 26 |
| Psychotická porucha vyvolaná psychoaktivními látkami .....                       | 26 |
| Alkohol.....   | 26 |
| Marihuana a hašiš .....  | 28 |
| Tlumivé léky .....   | 28 |
| Organická rozpouštědla.....  | 29 |
| Látky s budivým účinkem včetně pervitinu .....                                   | 30 |
| Opiáty .....   | 31 |
| Halucinogeny, např. MDMA („extáze“) nebo LSD (tripy).....                        | 32 |
| Tabák.....   | 32 |
| Anabolika (steroidy).....  | 33 |
| Hazardní hra (automaty apod.) .....  | 33 |
| Co dělat, když dítě přijde domů pod vlivem alkoholu nebo drog .....              | 35 |
| Co dělat a čemu se vyhnout, když má dítě problém s alkoholem nebo s drogami .... | 36 |
| Co dělat? .....  | 36 |
| Čemu se vyhnout?.....  | 37 |
| Opakující se příběhy.....  | 39 |
| Petr aneb Zdánlivá samostatnost.....   | 39 |
| Fanda aneb Nerealistické signály .....   | 39 |
| Marcelka aneb Výchova ode zdi ke zdi .....                                       | 39 |
| Jirka aneb Veřejné tajemství .....   | 40 |
| Stašek aneb Zhlcení problémem dítěte.....  | 40 |
| Jana aneb Hledání viníka .....   | 40 |
| Milan anebo Hranice vůle .....   | 41 |
| Zuzka aneb Jenom aby se to nedozvěděl manžel .....                               | 41 |
| Stopy naděje.....  | 42 |
| Vzájemná dohoda možná.....   | 42 |
| Nikdy není tak zle, aby nemohlo být ještě hůř.....                               | 42 |
| Úzký a široký pohled .....   | 43 |
| Skryté síly .....  | 43 |
| Otevřené dveře .....   | 43 |
| Paradoxní pomoc .....  | 43 |
| Váš spojenec čas .....   | 44 |
| Úraz .....   | 44 |
| Odborná léčba a poradenství .....  | 45 |
| Důležitá fakta o léčbě .....   | 45 |
| Dítě se nechce léčit? .....  | 45 |

|  |    |
|--|----|
| Kde najít odbornou pomoc .....   | 45 |
| Jak poznat dobré léčebné zařízení .....                                    | 46 |
| Formy léčby .....  | 47 |
| Co naději na zdar léčby zvyšuje: .....                                     | 47 |
| Duchovní pomoc a problémy s alkoholem nebo drogami u dětí .....            | 48 |
| Teen Challenge .....   | 48 |
| Círky, duchovní sdružení a organizace .....                                | 48 |
| Anonymní rodiče (Parents Anonymous).....                                   | 48 |
| Jóga .....   | 49 |
| Prevence v praxi.....  | 50 |
| Dodatky .....  | 51 |
| Zásady prevence v kostce.....  | 51 |
| Co místo alkoholu a drog?.....   | 52 |
| Myslíte na sebe? .....   | 53 |
| Minikurs jógy pro rodiče.....  | 54 |
| Malý kvíz pro zamyšlení .....  | 56 |
| Test pro chvíle, kdy vážně nemáte na práci nic lepšího .....               | 57 |
| Alkohol, drogy a společenské změny v České republice .....                 | 59 |
| Alkohol, drogy, mládež a silniční doprava .....                            | 64 |
| O účinných a neúčinných formách prevence ve školách a ve společnosti ..... | 65 |
| Alkohol, drogy a zákony .....  | 67 |
| Jak zdravě usínat .....  | 71 |
| Dotazník pro dospívající identifikující rizikové oblasti .....             | 72 |
| Vyhodnocení dotazníku .....  | 77 |
| Kde hledat pomoc.....  | 82 |
| Další informace o prevenci .....   | 83 |

## **Průvodce touto knihou aneb Jak ji co nejlépe využít**

Většinou, když podobnou knihu čteme, vynořuje se nám v hlavě řada otázek a námitek. Na každé stránce se nám chce chytit autora za límec a říct mu: „Moment, moment! Tomu nerozumím, tohle mi zní podezřele, s tímhle nesouhlasím a tamto bych s chutí doplnil.“

Tato kniha může posloužit hlavně těm rodičům, kteří se bojí o své děti, a zatím nemají možnost či chuť navštívit odborníka a mluvit tváří v tvář. V naší knize už jejich dialog probíhá. Rodič se ptá nebo namítá a lékař odpovídá. Není to dialog vymyšlený, je to jen shrnutí stovek skutečných hovorů skutečných lidí, podaný tak, aby bylo zachováno jejich soukromí.

A teď stojí budoucí čtenář na počátku knihy a trochu nedůvěřivě se ptá:

„Teorie je jen teorie. Můžu věřit, že mi tato knížka doopravdy pomůže?“

Vážený čtenáři! Asi málokterá kniha na světě váš problém vyřeší sama. Co tedy od ní můžete reálně čekat:

- Dá vám řadu věcných informací o tématech, která vám působí starosti.
- Poradí vám, jak porozumět problémům dítěte, jak s ním jednat a jak řešit nejčastější typ rodinných konfliktů - samozřejmě v souvislosti s tématem alkoholu a drog.
- Řekne vám, kam se obrátit, když vaše starosti přesáhnou poradenské možnosti této knihy, co od světa odborné pomoci čekat a jak v něm orientovat.
- A konečně vám ukáže, že nejste se svým trápením na světě sami a že vůči němu nejste bezmocní.

**Doporučujeme vám, abyste si knihu nejdřív celou přečetli. Pak se k jednotlivým doporučením vraťte a uvádějte je do praxe.** Je přirozené, že některá budou pro vás snadná a jiná obtížná, některá se vám budou zdát rozumná a jiná ne. Přesto si nad každou částí alespoň položte otázku: Mohla by tato informace nebo rada nějak přispět k pohodě v naší rodině?

*„Nejspolehlivější místo, kde najdete pomocnou ruku, je na konci vaší paže.“ (Mark Twain)*

## To se nám stát nemůže aneb Rizikové a ochranné činitele

„Pane doktore! My to prostě nechápeme! Jak to, že se to stalo právě nám?“

Léta práce s lidmi, kteří mají problémy s alkoholem nebo s drogami, nás naučila jednomu: těmto problémům se dá předejít, když je člověk bere vážně. Bohužel mnoho lidí je podceňuje a dostává se proto do zbytečných nesnází. Problém s návykovou látkou se může vyskytnout v každé rodině.

Setkávali jsme se s lidmi závislími na alkoholu a drogách z rodin úplných i rozvedených, z rodin ateistů i z rodin věřících, z rodin rodičů málo vzdělaných i z rodin vysokoškoláků. Je pravda, že některé děti mohou být ohroženy více a jiné méně, ale naprosto chráněn není nikdo.

Při setkáních s rodiči, jejichž děti měly tyto problémy, visela ve vzduchu nevyslovená otázka: „Proč se tohle muselo stát právě nám? U nás se přece nijak zvlášť nepilo!“

**Tyto problémy nemají jednu jedinou příčinu.** Dobrý nebo špatný příklad rodičů má sice určitý význam, ale není zdaleka jediným vlivem, který na dítě působí. Pro zajímavost uvádím trochu komplikovaný přehled, částečně převzatý ze zahraniční literatury. Shrnuje jednak rizika zvyšující nebezpečí problémů s drogami a alkoholem, jednak okolnosti, které dítě chrání. Je pochopitelné, že naší společnou snahou bude rizika snížit a ochranné vlivy posílit.

## Činitele zvyšující riziko alkoholu a drog u dětí a činitele toto riziko snižující

### 1. Činitele týkající se dítěte nebo dospívajícího

| Zvyšují riziko alkoholu a drog  | Snižují riziko   |
|---|--|
| Duševní poruchy a poruchy chování u dítěte. Dítě utrpělo tím, že matka v těhotenství pila alkohol nebo zneužívala drogy. Setkání s alkoholem, tabákem nebo drogou v mladém věku. Poškození mozku při porodu, úrazy hlavy. Dlouhodobé bolestivé onemocnění. Nedostatek dobrých způsobů, jak zvládat stresové situace. Nedostatek dovedností v mezilidských vztazích. Nízké sebevědomí. Pozitivní očekávání ve vztahu k alkoholu a jiným drogám. Po alkoholu a drogách výrazně převažují příjemné pocity. Nízká schopnost vzdorovat nepříznivému vlivu okolí. Sklony k násilí, špatné sebeovládání. Duševní problémy (úzkosti, deprese, nezvládaný stres). Nižší inteligence. Ranná zkušenost se sexem. Vyhledávání silných podnětů | Vysoká míra duševního zdraví, dobré tělesné zdraví. Negativní očekávání ve vztahu k alkoholu a jiným drogám. Pozdní nebo žádné setkání s drogou. Dostatek dovedností týkajících se mezilidských vztahů, schopnost vytvářet citové vazby, dobré sebevědomí. Dobré způsoby, jak zvládat obtížné situace a řešit problémy. Alkohol a drogy jsou špatně snášeny. Dobrá schopnost vzdorovat nepříznivému vlivu okolí. Vnitřní přijetí náboženských, duchovních a jiných hodnot, které jsou v rozporu s alkoholem a drogami. Veselost, vytrvalost, pilnost, přizpůsobivost, odolnost vůči neúspěchu. Schopnost plánovat a řešit problémy, vyšší inteligence. Účinné způsoby jak mírnit nepříjemné duševní stavy jako úzkost, smutek nebo hněv (např. tak, že se dítě svěří, pěstuje zájmy odreaguje se, umí relaxovat, cvičí jógu, sportuje apod.). Umí si navodit příjemné stavy zdravými způsoby. Vysoká míra duševního zdraví a klidný temperament. |

## 2. Činitele týkající se rodiny

| <b>Zvyšují riziko alkoholu a drog</b>   | <b>Snižují riziko:</b>  |
|---|---|
| <p>Nejasná pravidla týkající se chování dítěte. Nedostatek času na dítě zvláště v časném dětství, malá péče, nedostatečný dohled ze strany rodičů, odmítání dítěte. Nesoustavná a přehnaná přísnost, nedostatečné citové vazby dítěte, manželský konflikt. Schvalování alkoholu a drog u dětí. Zneužívání alkoholu, tabáku nebo jiných drog rodiči nebo příbuznými. Malá očekávání od dítěte a podceňování ho, špatné duševní a společenské fungování rodičů. Rodiče osamělí, vůči společnosti lhostejní nebo nepřátelští. Duševní choroba rodičů. Chudoba či nezaměstnanost rodičů. Sexuální zneužití dítěte v rodině. Rodina ve zmatku a špatně funguje. Výchova pouze jedním rodičem bez pomoci dalších příbuzných. Dítě žije bez rodiny a bez domova. Časté stěhování rodiny.</p> | <p>Jasná pravidla týkající se chování dítěte. Přiměřená péče, dostatek času na dítě, zejména v časném dětství, přiměřený dohled. Pevné citové vazby dítěte. Dobré hodnoty (např. vzdělání). Rodiče na výchově spolupracují. Styl výchovy je vřelý a středně omezující (tedy ani přehnaně přísný, ani bezvládní). Rodiče alkohol a jiné drogy nezneužívají. Přiměřená a jasná očekávání od dítěte, respekt vůči němu, dobré způsoby, jak v rodině zvládat stres. Je zajištěna ochrana, bezpečí a přiměřené uspokojování hmotných potřeb dítěte. Rodiče jsou duševně zdraví, dobré přízpůsobování rodičů ve společnosti. rodiče mají snahu pomáhat druhým. Výchova napomáhá vytvářet kvalitní vztahy dítěte s dospělými mimo rodinu. Sdílená zodpovědnost v rodině. Rodiče vytvářejí prostor pro kvalitní zájmy a záliby. Dobré, fungující mezigenerační vztahy a mezigenerační spolupráce. Úplná rodina.</p> |

## 3. Činitele týkající se školy

| <b>Zvyšují riziko alkoholu a drog</b>  | <b>Snižují riziko</b>   |
|--|---|
| <p>Neexistuje systematická prevence, případně škola spoléhá na neúčinné postupy (přednášky, hromadné akce, promítání filmů, besedy). Škola při prevenci s rodiči nespolupracuje a nekomunikuje s nimi. Škola nekomunikuje a nespolupracuje s relevantními organizacemi a institucemi ve svém okolí. Neprosazují se nebo dokonce neexistují žádná pravidla týkající se zákazu návykových látek ve škole. Alkohol, tabák i drogy jsou ve škole a v jejím okolí žákům nebo studentům snadno dostupné. Učitelé jsou vnímáni jako nepřátelští nebo lhostejní. S žáky nespolupracující, zdůrazňují pouze jejich nedostatky. Selhávající a problémoví žáci jsou zesměšňováni a ponižováni. Atmosféra na škole je cynická, odcizená, postrádá nabídku pozitivních hodnot. Neexistuje návaznost na kvalitní mimoškolní aktivity a vhodné způsoby trávení volného času. Špatný školní prospěch, malá ctižádost. absence a nedokončení školy. Malá podpora při dalším vzdělávání. Nízká očekávání ze strany rodičů ve vztahu ke vzdělání.</p> | <p>Škola provádí prevenci problémů působených návykovými látkami soustavně a systematicky a používá účinné postupy jako nácvik sociálních dovedností, práce s motivací, programy za aktivní účasti připravených vrstevníků, nebo pozitivní alternativy pro ohrožené. Škola při prevenci spolupracuje s rodiči a dobře s nimi komunikuje. Škola efektivně komunikuje a spolupracuje s dalšími relevantními organizacemi (např. zdravotníci) a institucemi ve svém okolí. Prosazují se rozumná a přiměřená pravidla týkající se návykových látek na škole. Alkohol, tabák i drogy jsou ve škole a v jejím okolí žákům nebo studentům málo dostupné. Učitelé jsou vnímáni jako pomáhající, dávající, pečující. Napomáhají rozvoji žáků, dobře s nimi komunikují a spolupracují, dokáží rozpoznat jejich pozitivní možnosti. Pro selhávající a problémové žáky škola hledá pozitivní alternativy i cesty, jak jim pomoci a chránit jejich sebevědomí. Škola vede k formování prosociálního chování, pomoci druhým, pozitivním hodnotám. Škola poskytuje možnosti a prostor pro rozhodování a vedení druhých. Prevence na škole je dlouhodobá a systematická. Je dobrá návaznost na kvalitní způsoby trávení volného času a mimoškolní aktivity. Dobrá podpora při dalším vzdělávání a přiměřená ctižádost. Přiměřeně vysoká očekávání ze strany rodičů.</p> |



#### 4. Činitele týkající se zaměstnání

| Zvyšují riziko alkoholu a drog  | Snižují riziko  |
|---|---|
| <p>V práci je hodně stresu, trojsměnný provoz, existenční nejistota, bezperspektivnost. Nezaměstnanost, zejména dlouhodobá. Nárazovost, termínovaná práce. Odpovědnost bez možnosti rozhodovat, napjaté pracovní vztahy. Snadná dostupnost alkoholu a drog na pracovišti, nejasná nebo nedodržovaná pravidla týkající se jejich zákazu. Spolupracovníci nebo nadřízení zneužívají alkohol či drogy. Neostrá hranice mezi náročnou profesí a soukromým životem. Zaměstnání spojená s cestováním, výrobou nebo prodejem alkoholu a drog nebo s hazardní hrou.</p> | <p>Přiměřeně stresu, možnost zotavení se, možnost práci si organizovat a spolurozhodovat. Dobrá perspektiva, pocit smysluplnosti, možnost domluvit se s kolegy znalými problémů pracoviště. Preventivní programy a dobrá sociální politika zaměstnavatele. Odpovědnost odpovídá pravomoci, dobré vztahy a dobrá komunikace na pracovišti. Alkohol a drogy na pracovišti nedostupné, jejich zákaz jasný a respektovaný. Spolupracovníci a nadřízení nezneužívají drogy, sociální tlak se alkoholu a drogám vyhnout. Jasná hranice mezi soukromím a prací, kvalitní zájem s prací nesouvisející. U nejnáročnějších profesí možnost dočasného nebo dlouhodobého zástupu.</p> |

#### 5. Činitele týkající se vrstevníků

| Zvyšují riziko alkoholu a drog   | Snižují riziko   |
|--|--|
| <p>Přátelé a známí mají problémy s autoritami a rebelují. Protispolečenské chování kamarádů. Odcizení, cyničtí vrstevníci. K alkoholu a drogám se staví pozitivně. Začínají brzy alkohol a drogy zneužívat, jsou více ovlivňováni svými kamarády než rodiči. Mají sklon dítě zesměšňovat a snižovat jeho sebevědomí. Kamarádi dítěte mají přátele, kteří zneužívají alkohol, tabák nebo drogy.</p> | <p>Přátelé a známí respektují dobré dospělé autority. Kamarádi s vazbou na nějakou dětskou organizaci s dobrým programem. Mají zájem a záliby neslučitelné nebo nesouvisející s alkoholem a drogami. Alkohol a drogy odmítají, alkohol a drogy nezneužívají. Kamarádi schopni přijímat dobré hodnoty dospělých. Respekt k jednotlivým členům dětského kolektivu a jejich přínosu pro ostatní. Vrstevníci mají přátele, kteří žijí zdravým způsobem života. Vrstevníci aktivně odrazují od alkoholu, tabáku a drog (ať sami nebo v důsledku cílené prevence).</p> |

#### 6. Činitele týkající se společnosti

| Zvyšují riziko alkoholu a drog  | Snižují riziko  |
|---|---|
| <p>Alkohol, tabák a drogy dostupné a aktivně nabízené (reklama). Nízké zdanění alkoholu a tabáku. Nízká cena návykových látek. Chudoba, nedostatek příležitostí, náhlé sociální a politické změny, nestabilita. Nedostatek příležitostí k uplatnění i v práci. Společnost nenabízí dobré možnosti jak trávit volný čas. Nedostatečná zdravotní péče, sociální péče, vzdělávání. Společenské normy a zákony se ke zneužívání drog staví kladně, cynický postoj ke zdraví ve společnosti. Neinformovaní nebo lhostejní političtí vůdci, nespolupracující sdělovací prostředky orientované na senzaci a reklamu. Velký pohyb obyvatel vedoucí k nestabilitě vztahů. Nedostatečné sociální zajištění, chudoba špatné bytové podmínky. Rasová nebo jiná diskriminace, jazyková bariéra, v okolí vysoká kriminalita nebo drogové gangy.</p> | <p>Alkohol, tabák a drogy jsou dětem obtížně dostupné, jejich dostupnost je striktně regulována. Alkohol, tabák a jiné návykové látky jsou velmi drahé. Přiměřené materiální podmínky, dostatek příležitostí k uplatnění při studiu nebo v zaměstnání, sociální stabilita. Společnost nabízí dobré možnosti jak trávit volný čas. Dobrá zdravotní péče a sociální péče. Společenské normy a zákony omezují dostupnost a poptávku (omezení týkají se reklamy), odpovědný postoj ke zdraví ve společnosti. Informovaní a zodpovědní političtí vůdci, spolupracující sdělovací prostředky orientované prosociálně, nabízející pozitivní modely a poskytující prostor pro skutečnou prevenci. Malá migrace obyvatel a stabilita vztahů. Dostatečné sociální zajištění a přiměřené bytové podmínky. Rasová i náboženská tolerance, nízká kriminalita. Rodičovské i další organizace aktivní v prevenci. Zájem soukromého sektoru na prevenci. Společnost je vnímána jako přátelská a podporující, což pomáhá vytvářet společenské vazby.</p> |

## Zvláštnosti prevence v různých věkových skupinách

### 1. Od narození do 1 roku

Dítě tohoto věku je ve všem podstatně závislé na dospělém člověku, většinou na matce. Zkušenost s přiměřeně pečující a laskavou matkou může dítěti v dospělejším věku velmi pomoci. Z hlediska prevence je tedy důležitá péče a vřelost a **uspokojování citových potřeb** dítěte.

### 2. Od 1 do 3 let

Dítě se začíná duševně oddělovat od matky a prosazovat svoji vůli. Myšlení tohoto věku je zaměřené na sebe, magické, fantastické, nepružné. **Chování rodičů by mělo být klidné a vřelé.** Mělo by dítěti laskavě dávat najevo, že je v pořádku, že se chce prosadit, ale že jsou i určitá omezení.

### 3. Od 3 do 6 let

I když rodiče zůstávají nejdůležitějšími osobami, začíná většina dětí pronikat do širšího světa mimo rodinu (školka, sousedé, vrstevníci). K tomuto věku patří nekonečné vyptávání se. Dítě zkoumá okolí, hrou se učí zjišťovat, co je skutečné a co ne. Jeho chování se dostává v příznivém případě do souladu s autoritou rodičů, získává cíl a smysl.

Již v tomto věku je důležité začít **dítěti vštěpovat, že zdraví je důležitá hodnota** a že zdraví je správně chránit. Proto je třeba se některým věcem vyhnout (sirky, ostré předměty, alkoholické nápoje, tabletky). Dítě má vědět, že okolní svět skrývá jistá nebezpečí, a má se učit jak se jim bránit - už tedy nemá spoléhat pouze na všemocnou ochranu rodičů.

### 4. Od 7 do 12 let

Dítě toho věku se učí mnoha potřebným dovednostem. učí se vycházet s vrstevníky, zapojit se do skupiny, duševně pracovat, uspokojovat své tělesné i duševní potřeby. Začíná být schopno rozumově uvažovat. O sobě má tendenci přemýšlet černobíle podle očekávání a měřítek druhých.

**Informace poskytované dětem tohoto věku by měly být velmi konkrétní.** Je třeba pokračovat ve zdůrazňování hodnoty zdraví a vštěpovat jim přání být zdravý nebo zdráva. Postupně je třeba informace přeměňovat v pravidla a návyky a srozumitelně je vysvětlovat. Ještě později nabývá na významu získávání dovedností. Cílená prevence zaměřená proti škodám způsobeným alkoholem, tabákem a jinými drogami by měla začít již teď. Účinnost prevence se zvýší, je-li zahájena 2-3 roky před prvním kontaktem s drogou.

### 5. Od 13 do 22 let

Tento věk je náročný. Dochází k dozrání tělesnému i duševnímu. Objevuje i rozvíjí schopnost řešit problémy, rozhodovat se, abstraktně myslet, vytvářet hypotézy, věci spojovat. Dítě se postupně odděluje od rodiny a vytváří si předpoklady pro budoucí samostatný život. Zejména v časném dospívání bývá tento vývoj provázen kritičností vůči rodičům autoritám. Jistá kritičnost vůči rodičovské autoritě, jestliže je přijata s láskou, je pro utváření budoucí osobnosti nutná. Rámec rodiny si dospívající doplňuje dalším rámcem vrstevníků a kamarádů. K úkolům pozdního dospívání patří rozhodování o budoucím povolání, vytváření základu budoucího samostatného života, navazování budoucích dlouhodobějších citových vztahů. Neúspěchy v těchto oblastech jsou prožívány trýznivě. Pro mladé lidi tohoto věku je velmi **důležitá skupina vrstevníků**, která jim může pomoci se alkoholem a drogám vyhnout, nebo naopak představuje nebezpečí. Dospělý se může nabízet jako zdroj informací, zároveň by ale měl povzbuzovat k samostatnosti a sebedůvěře. Měl by počítat s tím, že mladí lidé tohoto věku se nespokojí s přijetím informace, ale budou chtít diskutovat. Prevence v této skupině je zásadně důležitá, protože bývá zvlášť ohrožena. Zneužívání alkoholu nebo drog v dospívání může vést k rychlému vytvoření návyku a tomu je třeba předcházet.

**Poznámka:** V prevenci ve školním prostředí mohou být prospěšné programy za účasti připravených vrstevníků („peer programy“). Jeden takový vzorový program v americkém státě New Jersey zahrnuje nácvik dovedností potřebných pro práci se skupinou, dorozumívání se s druhými lidmi, rozhodování se a řešení problémů, informace o nebezpečích alkoholu a jiných drog i o tom, jak přistupovat k vrstevníkovi, který s nimi má problémy. Takto připravení mladí lidé pak pracují se svými o málo mladšími spolužáky nebo mladými lidmi z okolí. Organizují za pomoci dospělých společenské večírky bez alkoholu a drog, vedou diskusní skupiny, poskytují druhým oporu i radu v obtížných situacích. Metodiku peer programů pro základní i střední školy jsme ve spolupráci s Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze zpracovali a obhájili při oficiální oponentuře. Zmíněný program, který vznikl v první polovině devadesátých let, obsahuje i další efektivní strategie jako nácvik sociálních dovedností nebo práce s motivací. Hlavní nevýhodou našeho programu byla jeho malá intenzita. Novější zahraniční programy zahrnují např. 24 hodin v průběhu 3 let, za nejméně se považuje nejméně 10 hodin v prvním roce a 5 hodin v druhém roce realizace. Vrstevnický (peer) prvek programu je užitečný, není však bezpodmínečně nutný. Důležitější je, aby byl program interaktivní (tj. aby v něm bylo dítě aktivně zapojeno) a aby zahrnoval nácvik sociálních a jiných důležitých dovedností.

## Různé způsoby výchovy dítěte

*„Pane doktore! Jedna věc mi nejde do hlavy. U nás byla vždycky výchova jako řemen, přísná a nekompromisní. Co jsme řekli, to musel kluk splnit, jinak byl mazec. U sousedů to bylo zrovna naopak. Kázeň lážo plážo, děti rostly jako hrušky v poli, nikdo o ně pořádně nedbal a dělaly si co je napadlo. Jak to, že při tak rozdílných přístupech jsme dopadli stejně a v obou rodinách jsou s dětmi stejné problémy?“*

Vychovávat není snadné a žádný univerzální způsob výchovy neexistuje. Každá rodina si nachází svůj vlastní. Já vám zkusím popsat několik typů výchovy a vy zkuste odhadnout, který pomáhá předcházet problémům s alkoholem a drogami lépe a který hůř.

1. Přijímající rodič: Je s dítětem spokojen, vyhledává dítě a má z něj radost, hodně ho povzbuzuje, je citlivý vůči jeho potřebám a názorům.
2. Odmítající rodič: Je vůči dítěti kritický, dítě nevyhledává a netěší se z něj, málo ho povzbuzuje, vůči potřebám a názorům dítěte je necitlivý.
3. Omezující rodič: Jasně stanovuje pravidla a následky jejich porušení, pevně a předvídatelně prosazuje pravidla, zřídka podléhá nátlaku a vynucování.
4. Povolný rodič: Pravidla jasně nestanovuje, nestanoví ani důsledky jejich porušování. Pravidla pevně ani předvídatelně neprosazuje. Snadno podléhá nátlaku a vynucování.

Kombinaci kterých dvou způsobů považujete z hlediska předcházení problémů působeným alkoholem a jinými drogami za nejlepší?

- 1 + 3 (přijímající a omezující rodič)?
- 1 + 4 (přijímající a povolný rodič)?
- 2 + 3 (odmítající a omezující rodič)?
- 2 + 4 (odmítající a povolný rodič)?

Správná odpověď je 1 + 3, tedy **přijímající a alespoň středně omezující rodič**. Jak byste charakterizovali svůj způsob výchovy vy?

**Dobře vychovávají ti rodiče, kteří dokáží dítě přijímat, očekávají od něj zralé chování, poskytují mu jasná měřítká. Pravidla v rodině prosazují.** Dokáží přikázat nebo i přiměřeně potrestat. Dítě povzbuzují k nezávislosti a otevřeně s ním komunikují. Dokáží vyslechnout jeho názor i vyjádřit svůj vlastní. Respektují práva dítěte i práva vlastní. Děti vyrůstající v takovém prostředí bývají nezávislé a zdatné, dokáží se přiměřeně prosadit, jsou zodpovědné, dostatečně sebevědomé a dokáží ovládat hněv a agresi. Později nevyžadují dohled a zevní omezení.

Při špatném způsobu výchovy nejsou požadavky na dítě v rovnováze s přijímáním dítěte a uspokojováním jeho potřeb. Někdy rodiče omezují děti v tom, aby byl i jen projevil své oprávněné potřeby a požadavky. V extrémních případech nesmí dítě ani hovořit, jestliže není tázáno.

O pravidlech se v rodině nedisktuje a není prostor pro vysvětlení nebo vyjednávání. Časté jsou fyzické tresty. Děti z těchto rodin bývají uzavřené, bojí se projevit iniciativu, schází jim spontaneita. Jsou buď agresivní, nebo se nedokáží prosadit. Jsou, bohužel, také více ohroženy alkoholem a drogami.

Více ohroženy jsou ovšem i děti z rodin, kde jsou rodiče příliš povolní a ve všem ustupují.

*„Žádám díky!“*

Tým odborníků z Washingtonské university prokázal, že rodiče podstatně ovlivňují to, zda budou jejich děti kouřit nebo zneužívat jiné návykové látky. Jako zvláště důležité se ukázaly následující činitele:

- Vazba na dítěte rodinu měřitelná časem, který tráví rodiče s dítětem.
- Jasná a důsledně prosazovaná rodinná pravidla, přiměřený dohled a konsistentní disciplína.
- Schopnost konstruktivně řešit rodinné problémy.

Zjistilo se, že dospívající ve věku 18 let, na které rodiče přiměřeně nedohlíželi, měli 2x častěji zkušenost s nelegálními drogami. Zkušenost s nelegálními drogami byla také častější v rodinách, kde se důsledně neprosazovala pravidla (15 % oproti 6 %). U dospívajících ve věku 15 let, s nimiž rodiče trávili málo času, byla zkušenost s nelegálními drogami 3x častější. V rodinách, kde se nedařilo zvládat konflikty, se u dětí častěji vyskytovala i zkušenost s nelegálními drogami (15 % oproti 6 %). V zájmu objektivit je třeba dodat, že na dítě působí i další faktory. K nim patří to, s kým se dítě stýká, dostupnost tabáku, alkoholu a drog a jejich aktivní nabízení, efektivní nebo formální prevence ve školním prostředí atd. Tyto faktory mohou rodiče ovlivňovat jen nepřímo svým vlivem na školu, další

organizace a instituce, politickou reprezentaci apod.

*„Učit je možno slovy, ale vychovávat jenom příkladem“. (J. de La Bruyere)*

## Zásady prevence

*„Pane doktore, víte, v čem vidím malér? Tuhle knihu by si především měl přečíst kluk. Jenže ten ji jaktěživ nevezme do ruky. Už proto, že ji přinesli táta s mámou. K čemu to bude, že se poučíme my rodiče, když on nás stejně neposlouchá? Dobře míněné rady mu jsou k smíchu. Vůbec k nám nemá důvěru.“*

Jsem rád, že jste otevřeli toto téma. Důvěra je velmi důležitá. Jistě víte, že dítě, které ví, že může mámě a tátovi věřit, snadněji přijme i jejich radu. Naopak rady někoho, o kom dítě pochybuje, ho určitě sotva přesvědčí.

Aby vám dítě mohlo důvěřovat, musí vědět, že mu rozumíte, nebo že se aspoň poctivě snažíte mu porozumět. Dám vám několik praktických rad.

### Jak získat důvěru dítěte

- Když vám dítě začne o něčem vyprávět, vypněte televizi, odložte časopis nebo přestaňte s grunтовáním a **věnujte se mu**.
- Dítě k vám nemluví jen slovy, ale také výrazem tváře, gesty, tónem hlasu, držení těla. Porovnejte, co říká dítě mimoslovně. **Mimoslovní sdělení bývá často významnější.** Asi každý táta a máma se setkali s uplakaným nebo zlostným „mně nic není“ a dokázali ho přeložit jako „je mi smutno“ nebo „mám vztek“.
- **Dítě povzbuzujte, aby s vámi mluvil**, a přitom ho neodrazujte přílišným vypyáváním. Neocenitelnou službu mohou prokázat slůvka jako „hm“, „aha“, „fakt?“, „no“, „skutečně?“ a další. Sdělujte jimi dítěti, že to, co říká vás zajímá. Někdy je však vhodně položená otázka potřebná a užitečná. Ale než se zeptáte dítěte, ptejte se sebe, jestli unesete odpověď. Prudká, odmítavá, jízlivá nebo zlostná reakce na poctivou odpověď dítěte by mohla mít nechtěný účinek: už se od něj nedozvíte nikdy nic.
- **Zkuste vyjádřit to, co vám dítě řekne, vlastními slovy**, a zeptejte se ho, jestli to tak skutečně myslelo. Dosáhnete tím dvojího cíle. Jednak dáváte najevo, že to, co vám říká, je pro vás důležité, a navíc se ubezpečíte, že jste správně porozuměli.
- **Pozor na tón hlasu.** Třeba jen slůvko „hmm“ se dá říci takovým způsobem, že dítě povzbudí v jeho povídání. Dá se ovšem říci i tak, že ho zmrazí uprostřed věty. Zvláště děti kolem puberty velmi špatně snášejí jízlivý tón nebo hlas plný blahovolné převahy.
- Dítěti můžete **odpovídat nejen slovy**. Když se vám s něčím pro něj důležitým svěří, může být laskavý úsměv, poplácání po zádech, pokývání hlavou nebo objetí tou nejsprávnější odpovědí.
- Vyhraďte si na dítě pokud možno **denně alespoň chvíli času**, kdy se budete věnovat jenom jemu. I pět minut může vaše vzájemné dorozumění velmi usnadnit.
- Známá americká terapeutka paní Satirová doporučovala každý večer se dítěte nebo dospívajícího ptát, jestli ho potkalo nějaké nebezpečí.
- Pokud je to jen ve vaší situaci možné, nelžete dítěti. Umějte mu říct „nevím“, když něco nevíte, a „promiň“, když v něčem chybujete. Tím jeho důvěru neztratíte, naopak posílíte vzájemný vztah.

*„Snadněji najdeš prsten ztracený v poušti než jednou ztracenou důvěru.“  
(Perské přísloví)*

### Jak mluvit s dětmi o alkoholu a o drogách

*„Pane doktore, mé děti jsou ve věku, kdy se s nimi těžko diskutuje, protože na každé slovo mají deset. Všem rozumějí, všechno vědí, o žádný jiný názor nestojí. Poradte mi nějaké argumenty, abych měl vůbec šanci, že mě budou poslouchat!“*

Vaši obavu úplně chápu, sám jsem takových debat s mladými lidmi zažil moc. Ale právě proto už trochu znám jejich rejstřík námitek, iluzí a představ, týkající se alkoholu a drog. Zvolte si pro takový hovor vhodnou chvíli, kdy jste vy i děti v přátelském a uvolněném ladění. Můžete využít zájmu, který vzbudil nějaký program v televizi nebo snad skutečný příběh vašich známých. Na rozhovor se připravte a opatřete si potřebné informace, většinou je najdete na různých místech této knihy. Nabídnu vám jistý přehled častých sporných bodů a poradím vám, jak argumentovat.

1) Dospívající má dojem, že mu ukazujete strašáka v poli, že se to s nebezpečím alkoholu drog notně přehání. On sám zná spoustu lidí, kteří pijí a jsou podle jeho zdání zcela v pořádku. Nuže ho poučte, že vy zas znáte jiné lidi, kteří na pití a drogy těžce doplatili chronickými poruchami zdraví nebo tragickými úrazy. Uznáte, že individuální odolnost je různá, ale bezesporu je velmi nízká v dětství a dospívání, kdy alkohol a drogy mohou vážně narušit růst a vývoj a zanechat na organismu

trvalé škody. (Pro podrobnější argumenty nahlédněte do kapitoly „Varovné signály!“) Kdyby vám nevěřil, dodejte, že **ve Spojených státech a Japonsku je z těchto důvodů hranice podávání alkoholu až 21 let.**

2) Na to vám syn či dcera řeknou, že nejsou Japonci a že se ve svých letech cítí už docela dospělí. Nepřete se s nimi, netvrďte jim, že jsou ještě děti, nebo vás přestanou poslouchat vůbec. Ale varujte je, že jim alkohol a drogy sociální dospělost nepřiblíží, ale oddálí. **Sociální dospělost není počet let (ten sám o sobě tolik neznamená!), ale schopnost se o sebe postarat, dorozumět se s druhými, vyznat se v životě, žít sebe, případně své děti atd.** V tom všem člověka drogy zdržují.

3) Dospívající namítne, že do toho nikomu nic není, co on si dělá se svým tělem a životem, protože se cítí a má právo se cítit zcela svobodný.

Pochvalte jeho lásku ke svobodě, která rozhodně patří mezi pozitivní lidské hodnoty. Ale varujte ho, že **alkohol a drogy svobodu nedávají, ale berou.** Nikdo není tak krutě nesvobodný jako člověk na nich závislý. Lidé, jimž závislost přerostla přes hlavu, velmi otrocky podřizují drogám svůj život.

Vztahy, práce, dobré způsoby trávení volného času i finanční zřetele ustupují do pozadí. Už nejsou svými pány. Řekněte svým dětem rovnou: Závislost na droze umí být horší než totalitní režim. Je to dosti zaručená cesta ke ztrátě osobní svobody.

4) Vaši milí potomci vám řeknou, že „to stejně dělají všichni“, a vytasí se jmény desítek mladých, kteří pijí nebo fetují. Nebudou přece kazit partu, dělat ze sebe pitomé bílé vrány, ne?

Ano, to přece plně chápete, jak je hlavně v těchto letech trýznivé cítit se vyloučen z party. Ale dojem, že v té partě pijících či fetujících jsou „prostě všichni“, je rozhodně mylný, jak o tom svědčí výsledky výzkumů, naopak je to menšina. **Chyba není v tom, že dítě nebere drogy, ale v tom, že si našlo špatnou partu.** I u nás, a tím spíš v řadě vyspělých zemí, většině mladých lidí alkohol nebo drogy nic neříkají. Chtělo by to změnit okruh známých.

Pro zajímavost, k těm, kdo nepili za zásady, patřil T. G. Masaryk, Einstein, Plánička, Gándhí a mnoho dalších.

5) Váš mladík vám - svým slovníkem samozřejmě - oznámí názor, že pití je „mužské“. Vaše dívka si zas myslí, že kdyby se aspoň nenapila, tak by se shodila před kluky.

Nevyvracejte city a pocity svých dětí. Jen věcně uveďte, že pití a drogy působí značně ničivě na sex a „mužná odvaha“ a silné řeči jsou mnohdy to jediné, co pijákovi z těchto radostí zbude. Navíc se pomalu ale jistě pustoší i vzhled. Řada lidí po alkoholu tloustne (jiní zase nepěkně hubnou), objevují se kožní poruchy, váčky pod očima, půvab mizí a daleko rychlejším krokem běží kosmetické stárnutí. A dcerce řekněte, že jednou, až bude chtít mít děti, měla by vědět, že alkohol i drogy silně ohrožují plod. Dítě může být poškozeno pitím matky i na začátku těhotenství, kdy matka o svém těhotenství ještě neví. Snad není na světě mladá žena, která by si ve chvílích střízlivé úvahy přála mít poškozené dítě. Jenže je dobré na to myslet včas.

6) Vaše ratolest se brání nějakou úvahou typu „nic mi nerad, jsem už chytrý dost“.

Dobře, to nevyvracejte, i kdybyste o tom měli pochybnosti. Jen uveďte, že **alkohol a většina drog včetně marihuany výrazně zhoršuje rozumový výkon, a to jak krátkodobě (což každý u opilých pozná), tak i dlouhodobě, zrádným a plíživým otupováním nejrůznějších schopností.** Výrazně třeba klesá postřeh a vstřípivost paměti, které budou potřebovat celý život, ale teď při studiu nebo při učení zvlášť. A navíc je zde **riziko náhlého výpadku pozornosti, třeba při řízení vozidla, při sportu, při nebezpečné práci** - úraz může poznamenat jejich osud na doživotí.

7) Potomek tíhne k pesimismu až nihilismu a vpálí vám argument, že svět je zlý, plný násilí a stejně spěje ke strašnému konci, takže na ničem už dohromady nesejde.

Pokřčme rameny, že vám o konci světa zatím není nic známo, ale že dlouho jsme byli zvyklí považovat za jakousi výspu budoucnosti Spojené státy a západní Evropou. A že právě v těchto „moderních“ oblastech statisticky průkazně spotřeba alkoholu klesá, takže vyhlídky světa ještě nejsou zcela ztracené.

8) A konečně se může stát, že vaše děti to všechno uznají, ale přesto mají neodolatelnou chuť pojist zakázaného ovoce. Řeknou vám: Já u toho nezůstanu, já to jen zkusím a zas toho nechám. Chci vědět, jak to chutná. Nic se mi nemůže stát.

V tom případě vzdychněte a vyprávějte jim tuhle starou historku. Řeka se krutě rozvodnila a unášela všechno, co kde cestou nabrala: starý nábytek, šaty, polámané větve, lidské mrtvoly. Po proudu plaval nádherný kožich. Jeden mladík po něm zatoužil a rozhodl se, že si pro něj doplave. „Nedělej to, proud je příliš prudký!“ varovali ho druzí. „Vždyť víte, jaký jsem výborný plavec!“ smál se mladík. „Kožich vylovím a hned poplavu zpátky.“ A bez váhání skočil do vody. Skutečně byl znamenitý plavec a lehce doplavil až ke kožichu. Ale běda! Až zblízka zjistil, že to není kabát, ale živý medvěd. Tonoucí zvíře ho obemklo tlapami a stáhlo pod hladinu. Chyba nebyla v tom, že by mladík přecenil své síly plavce, ale ve špatném odhadu předmětu své touhy. Poznat pravý charakter drogy na vlastní kůži je stejně riskantní.

Je dobře možné, že vaše vynalézavé děti přijdou s úplně novými a neotřelými otázkami, pak je na vás, abyste jim pružně čelili. Nezapomeňte, že čím víc budete o problematice vědět, tím víc jim budete imponovat (i když vám to nikdy neřeknou nahlas). Proto čtěte další kapitoly. Naše heslo: Informovanější mají lepší šanci. Čtěte dál.

*„Mladí mají sklon si myslet, že jsou moudří, jako opilí si myslí, že jsou střízliví.“ (Philip Chesterfield)*

*„Chceme-li ubránit svou autoritu, musíme vědět nejméně třikrát tolik než náš protivník.“ (František Palacký)*

*„Pane doktore, četli jsme o jakési výchově k mírnému regulovanému požívání drog. U alkoholu se tomu říká „kontrolované“ pití. Naše dcera nás přesvědčuje, že pije a bere drogy jen trochu a že si to uhlídá, takže je mimo nebezpečí. Prosím vás, co si o tom myslíte?“*

Anglické slovo „control“ neznamena „kontrola“, ale „ovládání“. Ovládat své pití znamená také umět nepít vůbec - to je důležité například pro řidiče, těhotné ženy, lidi léčené asi stovkou různých léků. Pro mladé lidi znamená kontrolované pití právě toto - nepít vůbec. Regulované požívání drog (tedy látek ovlivňujících duševno) je možné u kofeinu v kávě nebo v čaji. Za výjimečných okolností může i silné drogy předepsat lékař (např. po operaci). Nemyslím ale, že by dcera měla na mysli kávu nebo čaj. Jestliže zneužívá marihuanu nebo jiné ilegální drogy, ohrožuje své zdraví. **Rozhodně by se to nemělo dít s vaším tichým souhlasem!**

## **Jak předcházet nudě**

Jedním z důvodů, proč mladý člověk může sáhnout po alkoholu nebo po droze, je nuda a lenivá zvědavost. Dítě, které není vázáno k rodině nebo ke zdravé skupině lidí mimo ni, je více ohroženo. Můžete udělat velmi mnoho, abyste tomu předešli.

- **Můžete posílit vazbu dítěte na rodinu.** Zejména u starších dětí a dospívajících bývá užitečné, když se mohou podílet do určité míry na rozhodování. S tím jde samozřejmě ruku v ruce účast na provozu domácnosti včetně uklízení, praní, nakupování, drobných oprav apod. Děti se tak mohou učit prakticky užitečné věci, společná práce navíc vyvolává pocit sounáležitosti. Děti si času stráveného s rodiči cení, i když se jedná o společnou práci, někdy dokonce právě proto. V rodině může dítě a dospívající získat mnoho důležitých dovedností: jak hospodařit s penězi, jak pečovat o zdraví, jak se starat o oblečení, vařit apod. Je důležité, aby úkoly, které dítěti svěřujete, odpovídaly jeho věku a možnostem. Nezapomínejte na pochvalu.
- **Můžete povzbudit dítě ke kvalitním zálibám mimo rodinu.** Pokud se při tom bude stýkat s mladými lidmi, kteří nepijí a nefetují, tím lépe. Nenuťte přitom dítě, aby vynikalo nebo bylo nejlepší. Právě děti neobratné, selhávající a neúspěšné bývají alkoholem a drogami více ohroženy a právě pro ně jsou kvalitní záliby zvláště důležité. Úspěch je, když u kvalitních zájmů vydrží.
- Dospívající mívají mnoho energie, s níž si často nevědí rady. Proto jsou pro ně tak vhodné různé **sporty, tělesná a duševní práce**. Jejich energie se tak odvádí bezpečnými kanály. Je třeba umět je oceňovat, dávat jim najevo kladné city, ale také trvat na určitých hranicích, jak se o tom zmiňujeme dále. A ještě poznámka. Špatně placená jednotvárná práce po škole nebo o víkendech čistě z ekonomických důvodů nemá podle amerických zkušeností příznivé účinky. Někdy může ztěžovat účast ve školních, mimoškolních a rodinných aktivitách a působit nepříznivě.

## **Zdravá pravidla v rodině**

Je omyl se domnívat, že děti očekávají od rodičů neomezenou svobodu. Děti z rodin, kde neexistují žádná pravidla a kde vládne zmatek, nebývají šťastné. Prevenci problémů s alkoholem a drogami pomáhají následující pravidla:

- **Pravidlo „žádný alkohol nebo drogy u nezletilých“.** Toto pravidlo má dobré lékařské zdůvodnění. Nedospělý organismus je po tělesné i duševní stránce ohrožen alkoholem a drogou mnohem víc. Toto pravidlo je třeba dítěti nebo dospívajícímu vysvětlit, aby pochopili, že je má chránit, ne zbytečně omezovat.
- **Pravidlo předem daných a logicky souvisejících důsledků porušení pravidla.** Dítě by mělo vědět, co bude následovat, pokud se napije nebo bude brát drogy - např. snížení nebo pozastavení kapesného, domácí vězení, zákaz návštěvy riskantních večírků nebo koncertů. Je správné dítěti vysvětlit souvislost mezi jeho porušením pravidla a zákazem. Samozřejmě by nebylo realistické čekat nadšený souhlas.

- **Pravidlo neústupnosti vůči vydírání.** Pláč, výčitky typu „Ty mi nevěříš!“ nebo sliby by neměly rodiče zviklat. Je třeba dítěti vysvětlit, že rodiče jsou za ně zodpovědní, a tedy nemohou rodičovskou zodpovědnost jen tak odložit.
- **Pravidlo práva na kontrolu:** Neostýchejte se zkontrolovat, kde dítě skutečně je, jestli u někoho z kvalitních kamarádů, v zájmovém kroužku nebo někde úplně jinde.
- **Pravidlo informovanosti:** Buďte připraveni o alkoholu a drogách diskutovat, opatřete si potřebné informace, abyste věděli více nežli dítě. V diskusích ovšem musíte trvat na základním pravidle „žádný alkohol a drogy nezletilým“. Dítě se může v rozumné míře na vytváření pravidel podílet - stanou se pro ně přijatelnější. O pravidlech by se nemělo vyjednávat, když byla porušena.

*„Mládež, které se všechno odpouští, vám sama neodpustí nic.“ (George Bernard Shaw)*

### **Rodič jako nositel hodnot a vzor pro dítě**

Děti jsou ovlivňovány hodnotami, které ctí jejich rodiče, a jejich příkladem. **Není to vliv jediný, ale je důležitý.** Následují některé hodnoty v rodině, které pomáhají dítěti odmítat alkohol nebo jiné drogy:

- Pravdivé, třeba různě zdůvodněné (morálně, nábožensky, zdravotně, společensky i jinak) přesvědčení o nevhodnosti alkoholu a jiných drog.
- Důraz na svobodu, nezávislé rozhodování a originalitu tam, kde je pití nebo zneužívání drog rozšířeno.
- **Respekt vůči tělesnému a duševnímu zdraví a jeho ochrana a podpora.**
- **Schopnost se ovládat** a být odpovědný za své jednání za všech okolností jsou důležité hodnoty. Pomáhají odmítat látky, které tyto schopnosti oslabují. Děti se od rodičů samozřejmě neučí jen ze slov, ale i z jiných činů. Ve výhodě jsou pochopitelně rodiče, kteří:
  - Rodiče nepijí alkoholické nápoje nebezpečným způsobem, neopíjejí se, nekonzumují bez lékařského doporučení kvanta léků.
  - Pokud jsou i nekuřáci, tím lépe.
  - Rodiče důsledně odmítají u sebe i u druhých vysoce rizikové chování jako řízení pod vlivem alkoholu.
  - Rodiče umožňují dítěti setkání s jinými dospělými, kde alkohol není tím podstatným.
  - Nenabízejí a zejména nevnucují alkohol hostům. Ukazují tak, že je možné se dobře bavit bez alkoholu a bez drog.
  - **Rodiče slouží dítěti jako vzor hledání východiska ve složitých situacích**, při rozhodování a plánování střízlivým způsobem.

*„Pane doktore, zní to krásně, ale nedá se nic dělat, nejsem ideální člověk a vašim pravidlům nevyhovuju. Řekněme, že sám jsem měl nebo mám s alkoholem problém. Znamená to, že ztrácím nárok v tomto ohledu své dítě dobře vychovávat?“*

Rozhodně ne. Můžete dítěti vysvětlit, že **alkohol nebo drogy jsou v jeho věku mnohem nebezpečnější než u dospělých.** To, že jste měl s alkoholem problém a překonal jste ho nebo že se o to poctivě snažíte, je cenná zkušenost. Vy sám jste na vlastní kůži poznal, že pití se nevyplácí, a jistě dokážete vhodným způsobem předat tuto zkušenost dítěti. Další užitečné informace najdete v knize „Jak překonat problémy s alkoholem vlastními silami“ (volně ke stažení na Internetu ze stránek [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)).

### **Jak pomoci dítěti bránit se nevhodné společnosti**

*„Přiznám se, pane doktore, že někdy cítím strašnou skepsi. Můžu dávat svým dětem sebelepší rady, ale ony pak za sebou zabouchnou domovní dveře a vejdou do světa, kde jim vrstevníci řeknou pravý opak. Vyvracet názory kamarádů znamená zneprátenit si vlastní děti. Jak z té pasti ven?“*

V dospívání přirozeně roste vliv vrstevníků, ale to neznamená, že vy rodiče svůj vliv ztrácíte. Máte strach z tzv. nevhodné společnosti zcela právem. Zkusím vám poradit, co pro dítě můžete udělat:

- Nejlepší pomoc představuje jiná, **kvalitnější mladá společnost.** V tom můžete přispět tím, že se sami budete zajímat o možnosti zájmových sdružení, sportovních klubů a podobně. Je dobré s tím začít už v dětském věku, kdy se dítě samo neorientuje v organizovaném světě - ale i později využijte svého rozhledu.
- **Učte dítě, aby si vážilo vlastní osobnosti.** Nemusí se vrstevníkům přizpůsobovat za každou cenu, pokud bude mít dost sebedůvěry. Ptejte se dítěte, v čem se cítí jedinečné. Sami mu ukažte



jeho přednosti, o nichž možná neví.

- **Pomozte mu rozlišovat mezi skutečným přátelstvím**, jehož součástí je úcta k příteli a jeho zdraví, a bezohlednými vztahy, které chtějí druhého spíš využít.
- Děti se obvykle učí být poslušné a zdvořilé. mnohdy je pro ně těžké postavit se na odpor, když je to třeba. To se samozřejmě týká i nabídky alkoholu nebo drog. **Naučte ho za správných okolností odmítnout a stát si na svém.** To je dovednost, kterou lze trénovat i s vaší pomocí. Návčik odmítání může být zábavný. Máte-li smysl pro humor, nebojte se ani humorné nadsázky. Odmítání se hodí i při jiných příležitostech a rozvíjí sociální dovednosti dítěte. Zejména dospívajícím je dobré zdůrazňovat, že záleží na něm, jestli dovednost odmítnout použije nebo ne. Kdo neumí odmítat, není svobodný, protože si nemůže vybrat. Kdo to umí, je ve výhodě.

### Kde se alkohol a drogy dětem a mladým lidem nejčastěji nabízejí?

Situace, v níž naši dospívající nejčastěji uvedli požití alkoholu, byla oslava s kamarády. U drog to byla nejčastěji diskotéka. Vyplývá to z výzkumu, který v roce 1994 prováděl jeden z autorů (Dr. Csémy).

### Způsoby odmítání:

Nabízíme různé osvědčené způsoby jak odmítat. Hodí se po různé příležitosti a situace. Výběr nejlepšího způsobu odmítnutí pro určitou situaci usnadňuje rozdělení způsobů odmítání do podskupin.

### Vyhnutí se

**1. způsob: Odmítnutí vyhnutím se.** Na vysoce rizikové akce, kde lze předpokládat pití alkoholu nebo zneužívání drog, je možné dítě nepustit nebo ještě lépe zorganizovat v té době něco lepšího. Dítě, které se naučí rozpoznávat nebezpečné situace a vyhýbat se jim, je ve výhodě.

### Podskupina rychlých odmítnutí.

2., 3. a 4 způsob odmítání jsou rychlé. Používají se hlavně tam, kde ze situace nic dobrého nekouká. Proto je užitečné ji rychle ukončit.

#### 2. způsob: Nevidím, neslyším.

Při tomto způsobu dítě nabídku prostě přeslechne a jde pryč. Situaci je správně rychle ukončit.

Nabízející: „Dej si jednu, nic ti to neudělá“.

Dítě: Ignoruje ho.

#### 3. způsob: Řeč beze slov.

Zavrtění hlavou, odmítavý výraz tváře, odmítavý pohyb rukou často stačí. Opět je správně rychle situaci skončit.

Nabízející: Vytáhne láhev.

Dítě: Zavrtí hlavou a jde pryč.

#### 4. způsob: Prostě NE!

„Prostě řekni NE“ se jmenovala preventivní kampaň v USA. „NE“ je jedno z nejdůležitějších slov. Proto se také „ne“ v mnoha různých jazycích podobají (anglicky no, německy nein, Francouzky non, italsky no). Je dobré vyzkoušet několikrát různé a energické „ne“, odmítavý je i výraz tváře a tón hlasu.

Nabízející: „Ochutnej!“

Dítě: „NE!“

### Podskupina zdvořilých odmítnutí

5., 6., 7. a 8. způsob odmítnutí jsou zdvořilé. Používají se tam, kde chce dítě s druhým člověkem dobře vyjít a neurazit. Dobře vycházet s druhými ale ještě neznamená jim podléhat!

**5. způsob: Odmítnutí s vysvětlením.** Použije se hlavně tehdy, když chceme tomu, kdo nabízí říci, že odmítáme alkohol nebo drogy, ale ne jeho.

Nabízející: „Pojď na pivo.“

Dítě: „Ne slíbila jsem, že budu kolem šesté doma. Naši něco potřebují.“

Mistr: Dneska mám narozeniny, tak si kluci dejte na mé zdraví!“

Učeň: „Přeju všechno nejlepší, pane mistr, ale nedám si. Potřebuju ještě dneska někde zajet na motorce.“

**6. způsob: Nabídnutí lepší možnosti.** Tento způsob používáme tam, kde člověku na druhém záleží.

Nabízíme lepší možnost, která je pro něj přijatelná.

Nabízející: „Tohle setkání bychom měli oslavit.“

Dítě: „Nemám rád hospody, ale do kina bych docela šel.“

Spouště nepřijemností se dá předejít, když dítě dokáže předvídat.

Následuje příklad s nabídkou lepší možnosti.

Nabízející: „Zajdeme k Frantovi, rodiče má na chatě, bude tam pár lidí...“

Dítě: „Dneska večer si jdu zaplavat, nechceš taky?“

**7. způsob: Převedení řeči jinam.** Nabídku přeslechneme nebo odmítneme a taktně se začínáme bavit o něčem úplně jiném.

Nabízející: „Nechceš čouda?“

Dítě: „Nechci, nevíš bude zítra písemma z matiky?“

**8. způsob: Odmítnutí s odložením.** Pro děti a mladé lidi do 18 let se nehodí. Přesto ho ale děti často spontánně používají spíše jako výmluvu. Bude se jim samozřejmě hodit později, třeba kdyby jim někdo nabízel před řízením auta.

Nabízející: „Nechceš si připít?“

Odmítající: „Někdy jindy, řídím.“

### Podskupina důrazných odmítnutí

9. a 10. způsob odmítání jsou drsné způsoby. Je dobré je umět, ale používat se mají opatrně. Pokud se chceme někoho zbavit, většinou jsou vhodnější rychlé způsoby odmítání.

**9. způsob: Porouchaná gramofonová deska neboli papoušek.** Porouchaná deska někdy opakuje jednu a tutéž větu pořád dokola. To je také podstatou tohoto způsobu odmítání. Hodí se hlavně tam, kde není dost dobře možné odejít. Vybereme vhodné slovo nebo větu. Opakujeme ho bez ohledu na argumenty toho, kdo nabízí. Vlastně ho ani není nutné poslouchat.

Nabízející: „Zkus to.“

Dítě: „Nechci.“

Nabízející? „Nic ti to neudělá.“

Dítě: „Nechci.“

Nabízející: „Vaši se nic nedoví.“

Dítě: „Nechci.“

Nabízející: „To bys mě urazila.“

Dítě: „Nechci“ a odchází.

U porouchané a gramofonové desky podobně jako u jiných způsobů odmítání hodně záleží na tónu hlasu. Pokud někdo odmítá např. znuděně, je to drsný způsob, pokud přátelsky, může to být i docela zdvořilé.

**10. způsob: Odmítnutí protiútokem.** Nabízející se může snažit vzbuzovat pocity méněcennosti a útočit na sebevědomí dítěte. Místo omlouvání se a vysvětlování řekne dítě, co se mu na chování nabízejícího nelíbí.

Nabízející: „Vem si a nedělej ze sebe bůhvíco!“

Dítě: „Nevím jak ty, ale já potřebuju mozek k lepším věcem.“

Nabízející: „Neboj se,“ a nabízí cosi pod stolem.

Dítě: „Nechci bejt zmaštěnej jako ty.“

### Podskupina královských odmítnutí

11. a 12. způsob odmítání jsou královské, tedy zvlášť cenné a důležité.

**11. způsob odmítnutí: Odmítnutí jednou provždy.** Použije se hlavně tam, kde dítě chce předejít tomu, aby druhý nabízel i v budoucnu.

Nabízející: „Podívej, co mám.“

Dítě: „Nefetuju ze zásady!“

Nabízející: Vytahuje cigarety a gestem nabízí.

Dítě: „Ne, díky, já jsem nekuřák.“

**12. způsob: Odmítnutí jako pomoc.** Tím, že dítě odmítá alkohol, tabák nebo drogy, zároveň pomáhá druhým, aby i oni byli lepší. S tím, kdo se přesvědčit nedá, samozřejmě nemá smysl ztrácet čas.

Nabízející: Nabízí nějakou cigaretu.

Dítě: „Já nekouřím, a ty toho taky nech.“

Jednotlivé způsoby odmítání se dají dobře kombinovat. Například odmítnutí jednou provždy můžeme spojit s porouchanou gramofonovou deskou a opakovat větu „Já nepiju ze zásady.“ Častá je kombinace 2. a 3. způsobu odmítání (řici ne, zavrtět hlavou a odejít). Možností je samozřejmě mnoho, je zde velký prostor pro vynalézavost a tvořivost dětí i rodičů. Rozvíjí se tak schopnost porozumět společenským situacím a vhodně na ně reagovat.

## Jak posílit zdravé sebevědomí dítěte?

Zdravé sebevědomí pomůže dítěti odmítat alkohol a drogy a bude mu v životě užitečné i jinak. Lidé, kteří mají s alkoholem a drogami problémy, mívají často problémy se svým sebevědomím. Odborníci rodičům doporučují:

- **Chvalte dítě.** Chvalte ho i tehdy, když nedosáhne úspěchu, ale vyvinulo poctivou a upřímnou snahu. Všimněte si i malých úspěchů a oceňujte je. To je zvláště důležité pro děti selhávající, a pro ty, které mají různé problémy.
- **Pomáhejte dítěti dávat si rozumné cíle.** Uvědomte si, nač vaše dítě má a nač ne. Zklamání z neuskutečnitelného cíle by pro sebevědomí dítěte bylo bolestivou ranou. To, že ví, že ho máte rádi a že vám na něm záleží, ať uspěje nebo ne, mu může dát potřebný klid a sebevědomí. Může to i zlepšit jeho výsledky.
- Když dítě udělá něco špatně, **kritizujte konkrétní chování, ne samotné dítě.** Dobrý příklad: „Nelíbí se mi, žeš přišla pozdě domů.“ Špatný příklad: „Jsi hrozná, nespolehlivá a bezohledná - chodit někde po nocích jako děvka!“
- **Neslibujte mu vzdušné zámky,** nevychovávejte z něj absolutní jedničku a hvězdu, nebo mu okolní svět nešetně vezme iluze. Pomozte mu laskavě a věcně poznat i jeho slabiny a chyby. Bez ostychu přiznejte i vlastní slabé stránky: vždyť na světě není dokonalý člověk a ani vaše dítě není povinno vynikat.
- **Dejte dítěti pocítit přiměřenou odpovědnost** za různé úkoly v domácnosti. Dítě se tak naučí se vnímat jako ten, kdo má druhým co nabídnout.
- **Dávejte dítěti najevo, že ho máte rádi.** Vztah rodičů k dítěti utváří jeho vztah k sobě samému. Své city vůči dítěti můžete dát najevo nejen slovy, ale i dotekem, pohlazením, úsměvem. To je důležité pro kojence i dospívajícího.

*„Dospívání je doba, kdy se člověk díví, jak tak nemožní rodiče mohli mít tak skvělé dítě.“ (Mark Twain)*

Poznámka: Postupy zvyšující sebevědomí se používají i při léčbě problémů s alkoholem a drogami, tedy nejen v prevenci. Tak osvědčené předsevzetí (formule) používané na konci relaxačního cvičení (jógového nebo autogenního tréninku), při usínání anebo při probuzení zní: „Jsem klidný a sebevědomý, alkohol je mi lhostejný.“ Podle paní L. L. Hay jsou pocity marnosti, viny a neschopnost se mít rád častými příčinami problémů s alkoholem a drogami. Tato autorka doporučuje vytvářet nové duševní návyky. Podle ní by lidé s těmito problémy měli často a zejména v době potíží a krizí záměrně tvořit myšlenky typu: „Žiji v přítomnosti, vážím si sebe, mám se rád nebo ráda, jsem se sebou spokojený, mám ze sebe radost apod.“

*„Mám velký problém, pane doktore. Chceme se s manželem rozvádět, hádáme se o každou hloupost, a když jeden řekne čehý, ten druhý už naschvál musí tvrdit hot. Žádná pravidla u nás neobstojí, protože co já přikážu, to muž dětem dovolí - a přiznám, že občas to udělám i já.“*

Jsem rád, že se ptáte, protože teď jste narazila na něco moc důležitého. Na téma spojenectví, které je pro výchovu a pomoc dětem tak významné. Jenže kde hledat spojení?

### **Užitečná spojenectví**

Osamělá matka nebo otec tváří v tvář dospívajícímu dítěti, které zneužívá drogy a nedá se nijak ovlivnit, cítí často bezmoc. Je pravda, že někdy ani dobře míněná snaha nepřináší očekávaný výsledek. Větší naděje na úspěch je však rozhodně tam, kde získáte kvalitního spojení.

- Tím nejdůležitějším bývá **druhý rodič dítěte.** I když jste rozvedení, v této záležitosti byste měli spolupracovat, dohodnout společný postup nebo se alespoň informovat. Kdyby se vám to nepodařilo, mohlo by dítě rozporů zneužít, a to by neprospělo nikomu.
- Cenná je **spolupráce v širší rodině.** Dědečkové, babičky, strýčkové nebo i důvěryhodní rodinní přátelé, které dítě přijímá, mohou velmi pomoci. Třeba bude jejich argumentům a radám naslouchat dítě ochotněji, možná pomohou vyjasnit nedorozumění mezi vámi a dítětem. Někdo z širší rodiny může také částečně nahradit chybějícího otce v rozvedeném manželství.
- **Spolupráce se školou** je důležitá ve více směrech. Dítě tam tráví velkou část času a měli byste vědět, co se ve škole děje. Prudké zhoršení prospěchu bývá nezřídka první varovnou známkou počínajících problémů s alkoholem nebo drogami. A konečně rodiče spolužáků a učitelé jsou často vašimi přirozenými spojenci, kteří mají zájem na tom, aby se těmito problémům předcházelo.
- Spojenci se mohou stát i **dospělí z nějaké zájmové nebo náboženské organizace, sportovního oddílu, klubu jógy apod.** To, že alkohol a jiné drogy odmítají, posiluje i vaši pozici v tomto směru.
- Velmi užitečná je **spolupráce rodičů z různých rodin** navzájem. Druzí rodiče se mohou dozvědět o problémech v okolí, o kterých vám dítě neřeklo nebo o nich neví. Mohou společně také snáz dohlížet na mimoškolní aktivity dětí. Rodiče, kteří spojí své síly, dokáží účinněji vyjednávat se školou nebo místními úřady. Mohou např. podat stížnost na hernu v blízkosti školy, prosazovat

zákaz prodeje alkoholu nezletilým v blízkém hostinci, nebo přemýšlet o vhodném způsobu trávení volného času pro své děti. Existuje celá řada organizací rodičů, jejichž cílem je prevence problémů s alkoholem a drogami. Pro zajímavost uvádím názvy některých z těchto zahraničních organizací: DADDY (Otcové proti zneužívání nebezpečných drog u mládeže), Safe Homes (Bezpečné domovy), Thoughlove (Tvrdá láska), Families Anonymous (Anonymní rodiny), MADD (Matky proti řízení v opilosti, je to vlivná organizace založená 1980 jednou matkou po té, co její dceru zabil opilý řidič), EURORAD (Mezinárodní evropská organizace rodičů). Kromě prevence jsou organizace rodičů důležité i tam, kde již problém s alkoholem a drogami u dětí vznikl. Dospívající nachází často oporu pro svůj odpor vůči hodnotám rodičů a zneužívání alkoholu a drog v partě a u „kamaráda“. Rodiče tím zůstávají osamoceni. Jestliže spojí síly v rodičovské organizaci, mohou si poskytnout oporu v těžkých situacích (např. když je správné nechat dospívajícího nést důsledky jeho chování). Jindy mohou rodičovské organizace zase zchladit hněv a předejít ukvapenému jednání.

*„Pane doktore! A co tedy máme udělat, my zdejší rodiče, když chceme spojení najít? Kam máme přijít, telefonovat či psát?“*

Některé užitečné kontakty jistě najdete v okolí. Ale konkrétní práci bez vaší účasti asi nikdo neudělá. Naše společnost se mění a nastoluje nové zvyky a postupy jednání. Nebojte se být iniciativní. Využijte běžné inzerce, dožadujte se pomoci tisku a jiných sdělovacích prostředků, apelujte na své poslance, aktivně se informujte, sami zakládejte formální i neformální sdružení. Pro začátek třeba vyvěste rukou psaný leták ve škole či učilišti. Váš problém s vámi sdílí tolik rodin, že se skoro jistě někdo ozve. Víc hlav - víc inspirace, víc lidí - víc naděje. Hlavně nečekejte, až se něco stane samo. Autoři vám ze srdce přejí úspěch a mohou vám nabídnout odborné znalosti. Další informace o prevenci jsou volně k dispozici na Internetu na adresách [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

Profesionální pomoc, o které píšeme dále, je jistě užitečná. Odborníků je však málo a nemohou nahradit iniciativu samotných rodičů.

## Rizikové situace

Jak už víme, alkohol a drogy jsou nebezpečné všem dětem a dospívajícím, ale za určitých okolností toto nebezpečí ještě vzrůstá. O některých zvláštních rizikách budeme společně přemýšlet a hledat cestu jak je snížit.

## Porucha pozornosti s hyperaktivitou

Tento problém je poměrně častý. K příznakům patří, jak už název říká, nadměrná aktivita, neposednost a roztěkanost. Tyto děti někdy působí dojmem nešikovnosti, jejich nálady často kolísají z jedné krajnosti do druhé. Nežádá reakují impulzivně a bez rozmyslu. Hůře se soustředují, mívají problémy ve škole s chováním, ale i s prospěchem, i když mohou být chytré. Nároky na rodiče těchto dětí jsou velké. Trestat dítě za jeho problém nemá význam. Už vůbec by bylo nesmyslem zakazovat dítěti pohyb, protože děti s tímto problémem pohybem zvláště potřebují. Potřebují také ocenění a pochvalu, a to ještě více než normální děti. Najít něco za čeho je pochválit, může vyžadovat trochu vynalézavosti, ale je to důležité. **Nároky na dítě je samozřejmě třeba přizpůsobovat jeho možnostem.** Vhodné je klidné prostředí, učit se nebo pracovat krátce a častěji. Tyto děti potřebují pravidelnost ve spánku, jídle i při učení. Učitel by měl být o problému informován a chápat zvláštnosti dítěte. Péče o dítě s touto poruchou je náročná a vyžaduje spolupráci pokud možno obou rodičů - ti se mohou při výchově střídat, aby si odpočinuli.

## Sklon k násilí

Sklon k násilnému jednání zvyšuje riziko nejrůznějších komplikací včetně horšího přizpůsobení ve společnosti, kriminality a problémů způsobených alkoholem a drogami. Prevence v této oblasti by měla zahrnovat osobní příklad rodičů. Dítě se od nich může naučit, jak řešit rozpory a konflikty nenásilně a na úrovni. Mimořádně rizikový je vliv sdělovacích prostředků. Násilí tam proniká čím dále tím více i do programů určených dětem a mládeži. Filmová, televizní i literární produkce oplývá nesmyslnou brutalitou. Pro tvárnou dětskou psychiku jsou tyto vlivy ještě mnohem nebezpečnější, nežli pro dospělé. **Rodiče, jestliže nechtějí nést následky, by měli děti pokud možno chránit před těmito vyslovenými negativními vlivy** a neměli k současné nepříznivé situaci mlčet. Dospívající se například z filmů nedozví, že i rána pěstí nebo kopnutí, které jsou v akčních filmech ještě tím nejmírnějším, mohou jednoho člověka zabít a druhého přivést na mnoho let do vězení. Věřím, že podobně jako dnes předepisují lékaři lidem se zdravotními problémy určité diety, bude se v budoucnosti předepisovat také vhodná duševní strava. Duševní strava s omezením násilí, pozitivní modely a získávání sociálních dovedností jsou pro tyto děti vhodné a potřebné. Rodiče dětí, které mají různé poruchy chování včetně sklonů k chování násilnému, si často kladou otázku: „Co z toho dítěte bude?“ Odpověď na ni částečně dává studie norských autorů, kteří děti s poruchami chování sledovali po dobu 20 let. Téměř polovina z nich byla v dospělosti v pořádku a čtvrtina z nich měla problémy s návykovými látkami. Tato práce dává rodičům naději, ale zároveň je varuje, aby právě takové děti před návykovými látkami a dalšími nepříznivými vlivy chránili. Je dobře, že se lidé trpně nepřijímají vše, čím je a jejich dětí sdělovací prostředky dnes obšťastňují. Sympatickou iniciativou je Petice spisovatelů, publicistů a umělců, jejíž text zde uvádíme:

## Petice spisovatelů, publicistů a umělců

České dítě této doby vidí víc stříkající krve než voják v první linii. Zná víc rafinovaných způsobů mučení než zkušený gangster. Lidé, kteří mu zemřeli před očima, by naplnili obrovský masový hrob. Masmédia mu běžně nabízejí pohled na drcené kosti a vyhřezlé vnitřnosti. Ukazují mu bolest bez soucitu a smrt bez lítosti. Sadistické ničení živého těla je mu často předváděno jako užitečná dovednost.

Dopouštíme, aby naše děti citově i rozumově zrály v kultuře, v níž je utrpení zlehčováno a násilí oslavováno. Tento vliv nezůstane bez následků. To dokládá řada statistik a závažných vědeckých prací, ale stačí použít zdravého rozumu. Všechny kulturní vzory - i ty nejhorší z nich - svádějí k napodobování a děti jsou vůči nim nejbezbrannější. Kriminalita naší mládeže stále roste. Máme důvodné podezření, že propagace surovosti, která zaplavila média a trhy, se na tom velkou měrou podílí.

Jsme spolutvůrci kultury této země a víme, že i my neseme odpovědnost za její přítomnost i budoucnost. Kdybychom nevěřili v možnost umění ovlivnit citění lidí, naše práce by ztratila smysl. Proto zvedáme svůj hlas proti nebezpečí, jehož sílu už dnes rozpoznáváme.

Žádáme Parlament České republiky o legislativní úpravu této problematiky. Nechť je

1. zakázáno prodávat a půjčovat dětem a mládeži jakékoli nosiče informací, které ohrožují jejich zdravý vývoj;

2. účinným způsobem regulováno veřejné předvádění brutality, zejména v televizi a v kinech.

Pro zajímavost dodávám, že proti násilí ve sdělovacích prostředcích se postavila i Americká společnost dětských lékařů a Americká psychologická společnost.

### **Děti zanedbané a s nedostatečně uspokojenými citovými potřebami**

Zanedbané děti vyrůstají v prostředí chudém na informace a zkušenosti se nemají možnost naučit věcem, které jejich vrstevníci dávno znají. To se může týkat péče o zevnějšek, čistoty, schopnosti domluvit se s druhými, nedostatku kvalitních zájmů. Zanedbané děti pocházejí často z chudých rodin, z rodin, kde je velký počet sourozenců a kde dospělí nemají na dítě čas. Děti s nedostatečně uspokojenými citovými potřebami mohou mít i dostatek podnětů i prostředků ke svému rozvoji. Schází jim však stabilní citový vztah k rodičům nebo pěstounům. Známým příkladem mohou být děti vyrůstající v dětských domovech. Citová deprivace (nedostatečné citové uspokojení) nastává ovšem i v zdánlivě normálních rodinách. Trpívají jí např. děti, které se již ve velmi útlém věku dostávají do jeslí a kterým se rodiče dost nevěnují. Lásku v takových rodinách někdy nahrazují hračky, předměty a televize. Zanedbanost a neuspokojené citové potřeby tedy nejsou totéž, mohou se ovšem objevovat společně.

Výzkumy jasně prokázaly, že pro zanedbané děti je v prevenci nejdůležitější **nabízení lepších možností**. Toto dítě by se tedy mělo naučit dovednostem, které nemohlo získat ve své rodině (péče o zevnějšek, rozvíjení kultury, zájmů, rukodílných dovedností, učení). Neuspokojení citových potřeb vytváří hlubší problém. Tyto děti někdy svým zlobením provokují („lépe, když se na mě máma zlobí, než aby si mě nevěšmala“). Jindy jim alkohol nebo drogy jakoby nahrazují **citový vztah**. Důvěryhodný, stabilní a předvídatelný vztah k někomu staršímu a zkušenějšímu se nedá nijak nahradit. V případě, že ho nejsou schopni poskytnout rodiče, může je zastoupit někdo z rodiny nebo příbuzenstva. Naučit se vytvářet dobrý mezilidský vztah a zkušenost s ním bývají důležitou součástí psychoterapie u dětí i u dospělých.

### **Dítě trpící strachem a úzkostí**

Děti různého věku mívají různé strachy (ze samoty, ze tmy, z určitých zvířat apod.). Příčiny některých úzkostí se dají vysledovat v osobní historii, jiné mají kořeny v rodinné tradici nebo ve zkušenosti lidstva. Návyk na alkohol a některé drogy může někdy vznikat jako pokus odstranit úzkost a strach. Těmto dětem je tedy správné nabídnout lepší možnosti, jak problém překonat. Zkušenosti ukazují, že i v náročných situacích zůstávají děti klidné, jestliže klid zachovají dospělí kolem. Následující některé postupy, které mohou rodiče použít, aby dětem pomohli překonat strach.

- **Relaxační techniky** (autogenní trénink, jóga atd.) účinně snižují úzkost. Ovšem postupy přizpůsobíme dětskému světu a fantazii. V relaxacích se, podle věku a povahy dítěte, setkáváme se zvířátky, maminkami, dobrými pohádkovými bytostmi atd.
- **Modelování:** Někdo v přítomnosti dítěte udělá to, čeho se dítě bojí, a nijak mu to neublíží. Například dítě, které má strach ze psů, se může osmělit, když vidí, jak rodič nebo jiné dítě hladí hodného psa.
- **Postupný nácvik** strach vzbuzující situace: dítě, které se bojí tmy, nezavřeme do temné komory, ale jdeme s ním na noční procházku a ukazujeme mu hvězdy, uspořádáme doma „černou hodinku“ s povídáním veselých historek atd.
- **Spojení nepříjemného podnětu s podnětem příjemným a uvolňujícím:** Dítě ve chvíli jeho strachu hladíme, usmíváme se na ně, řekneme mu něco klidného a milého.
- **Vyprávění:** vhodně volená pohádka, ale i vyprávění ze života může udělat pravé divy. Dítěti, které se hrozí pavouků, povězme příběh, kde právě pavouček hraje dobrosrdečnou, komickou a přátelskou roli.
- U silných a trvalých úzkostí dítěte je někdy vhodné **navštívit psychologa nebo lékaře**.
- **Někdy mají problémy dítěte širší souvislosti.** Dítě může zlobením, útekem z domova, příklonem k partě a jinými způsoby reagovat na napětí doma, třeba na vleklý konflikt mezi rodiči. Pomohou-li rodiče sami sobě, často citelně pomohou i dítěti. Existuje seriózní vědecká práce, která prokazuje zlepšení cukrovky u dětí, jejichž rodiče se naučili relaxovat. Tedy pokud si myslíte, že své trápení nezvládnete sami, vždycky můžete vyhledat odbornou pomoc a doufat, že něco z vaší nabyté pohody se přenesení i na děti.

### **Špatný prospěch ve škole**

Děti, které jsou kvůli špatnému prospěchu nebo z jiných důvodů ve špatné pozici v kolektivu vrstevníků, jsou alkoholem a drogami ohroženější. Podobně jako duševní problémy a poruchy chování i školní neprospěch může mít **mnoho příčin**. (O některých jsme se již zmiňovali v předchozí části -

patří sem porucha pozornosti s hyperaktivitou, výchovná zanedbanost, tréma a úzkost při zkoušení nebo problémy v rodině.) K dalším řadíme nižší nadání (ať už celkové nebo v určitých oblastech - např. při čtení), školní nezralost, pubertální výkyvy v prospěchu, přeúčené leváctví, špatný zdravotní stav dítěte a nepříznivé podmínky k učení. V soutěživé atmosféře našich škol může špatný prospěch vážně ohrozit sebevědomí dítěte. Rodiče by se měli zamyslet nad jeho silnými stránkami a dát mu pocítit i úspěch a jeho sebevědomí tak upevnit. Velmi důležité je uvědomit si možnosti dítěte a nenutit ho sliby ani výhrůžkami k něčemu, nač nestačí. To samozřejmě platí i pro učitele.

### Nepřijetí do školy nebo její nedokončení a nezaměstnanost mládeže

Staré latinské přísloví říká „otia dant vitia“ neboli „zahálka plodí neřest“. Předčasné ukončení školy nebo učení a nezaměstnanost představují nebezpečnou a pro dospívajícího duševně náročnou situaci. Co mohou rodiče dělat?

- Nejlogičtější a také neúčinnější je pomoci dítěte najít **novou možnost vzdělávání** nebo novou práci. Je to významné proto, že v mladém věku ještě nejsou vytvořeny pracovní návyky. Vzdělávání nebo práce pomáhá takové užitečné návyky vytvořit.
- Toto období je pro dítě náročné a ono potřebuje vaši **podporu** a lásku víc než jindy. Jestliže se dítěti nedostane pochopení v rodině, může ho hledat v partě. Reagovat na nepřijetí do školy nebo vyhazov z práce zděšením, panikou nebo odmítáním by mohlo i tak obtížnou situaci zhoršit. zachovejte chladnou hlavu. Vždyť víte, že s dospívajícími dětmi to nebyvá snadné nikdy, v takové situaci zvlášť. Dítě může být podrážděné, odsekávat, uzavírat se do sebe. Není toho málo, co může pomoci dítěti překonat nepříjemné duševní stavy - tělesná cvičení, psychoterapie, pochopení ze strany blízkých, nějaká forma zapojení v rodině, relaxace nebo jóga, kvalitní přátelé atd. Tím se alkohol a drogy stávají méně lákavými.
- Není-li možno opatřit rychle práci nebo vzdělání, uvažujte, jak dítě **zapojit v domácnosti**. V něčem by se mohlo vzdělávat samo, nebo ho lze přihlásit do nějakého kursu. Trvejte na jeho pomoci doma, nedopustíte, aby se celé dny nudilo.
- Váš postoj v této obtížné situaci může dát dítěti vzor, jak se v životě vyrovnávat s problémy. Pomozte dítěti, aby svůj momentální stav vidělo v optimističtějším rámci: ne jako selhání nebo bezvýchodný malér, naopak jako **šanci využít čas novým způsobem**. „Kdyby ses rovnou dostal na školu, asi by ses nemohl tak sportu (učení angličtiny, svému koníčku atd.). Ono to má taky svoje výhody“. Nejenže takovým přístupem dítěti citově ulehčíte, ale ukážete mu, že ve všem lze hledat konstruktivní možnosti.
- **Podporujte kvalitní zájmy a záliby** dítěte. Pokud žádné nemá, uvažujte, jestli byste ho vy nebo někdo z vašich přátel nebo nějaká organizace nemohli pro dobrý způsob trávení času získat.
- Dítě by mělo vědět, že **alkohol nebo drogy jsou v takové situaci zvlášť** nebezpečné a nevhodné. máte právo vědět, zač utrácí kapesné, které mu dáváte, a jak tráví volný čas. Může být užitečné si s ním při vhodné příležitosti pohovořit (viz kapitola „Jak mluvit s dětmi o alkoholu a drogách“). U dospívajících je typické, že chtějí o věcech diskutovat. Nechte je říci jejich názor, i když s ním nesouhlasíte. Opřete se o dobré informace, aby vaše argumenty byly na výši.
- Pamatujte, že situace studijního nebo pracovního selhání ohrožuje sebevědomí dítěte. Nešetřete proto chválou a uznáním ani při malých úspěších a pokrocích, **oceňujte poctivou snahu**, a to i tehdy, když nevede k úspěchu.

### Problémy s alkoholem a drogami u rodičů

Rodiče samozřejmě nejsou pro dítě jediným vzorem. Jejich chování k alkoholu a jiným návykovým látkám také není jedinou příčinou toho, zda dítě pije, fetuje nebo se alkoholu a drogám vyhýbá. Svůj význam však rodičovský příklad má. Dovolte pár indiskrétních otázek. Jestli odpovíte na některou kladně, neznamená to, že jste špatný rodič.

Je to jen rada ke zvýšené opatrnosti.

1. Když se vám něco nepříjemného přihodí, vezmete si prášek nebo se napijete alkoholu?
2. Berete si prášky proti bolestem nebo na spaní, i když se nejedná o nic, co by takovou léčbu vyžadovalo z lékařského hlediska?
3. Slýchá dítě hádky rodičů kvůli pití nebo zneužívání jiných návykových látkách?
4. Kouříte v místnosti, kde se zdržuje dítě?
5. Vídá vás dítě pod vlivem alkoholu?
6. Zneužíváte někdy ilegální drogy?
7. Pijete nebo berete jiné návykové látky takovým způsobem, jaký byste si nepřál u svého dítěte až vyroste? (Např. před řízením auta).

Je-li ve vaší rodině problém s alkoholem nebo drogami, je správné, aby dítě vědělo následující:

**Alkohol a drogy jsou pro něj nebezpečnější než pro dospělé**, protože organismus dítěte či

dospívajícího se s nimi vyrovnává hůře tělesně i duševně. **Alkohol a drogy jsou pro ně také nebezpečnější než pro vrstevníky**, protože ti většinou problém tohoto typu v rodině nemají. Nepřeceňujeme ani dědičnost, ani vliv rodinného prostředí. Statistiky bohužel jasně prokázaly vyšší výskyt problémů s alkoholem nebo drogami u dětí, jejichž rodič nebo rodiče sami pili. Takové děti by se měly alkoholu pokud možno úplně vyhýbat i jako dospělí a tím spíše v dětství a dospívání. Odstrašujícím příkladem rodičovské lehkomyšlnosti je následující příběh. Jistý americký filmař se pokoušel naučit svoji dceru brát zodpovědně drogy. Rychle se u ní vyvinula závislost se všemi nepříjemnými důsledky.)

Nedělejte si prosím iluze! Pokud máte v rodině problém s alkoholem a drogami, dítě to jistě pozná. Pokud dokážete tento problém vysvětlit dítěti jako chorobu, můžete mu tím pomoci, aby si přesto rodiče vážilo a mělo ho rádo. Pokud váháte vyhledat odbornou pomoc, doporučujeme vaši pozornost knihy „Jak překonat problémy s alkoholem vlastními silami“, „Jak přestat brát (drogy)“ nebo „Jak překonat problémy s hazardní hrou“ (volně ke stažení na adresách: [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu), zde najdete i aktualizované adresy a telefonní čísla).

**A ještě pár rad pro výchovu dítěte v rodinách, kde je problém s alkoholem nebo drogou:**

- To, že s pitím přestanete nebo ho omezíte, je užitečné pro vás a pomůže to i dítěti. Samo o sobě to ještě není zárukou, že dítě nebude mít podobný problém, je to však velmi prospěšné.
- Jestli rodič kvůli pití selhává v rodině, může jeho funkci dočasně nebo i dlouhodobě nahradit jiný dospělý. Osvědčují se strýčkové, babičky a dědečkové, dospělí přátelé apod. Důležité je, aby si dítě vytvořilo dobré citové vazby.
- Dítě se cítí lépe v prostředí, které je předvídatelné a ve kterém se vyzná. Jídlo v určitou dobu, oslava narozenin dítěte, pravidelné návštěvy příbuzných apod. tomu pomáhají.
- Nesnažte se dítě používat k tomu, aby problémově pijící rodič s alkoholem přestal. Marné pokusy děti ovlivnit pijící rodiče ohrožují jejich sebevědomí a sebedůvěru. Oceňujte raději drobné úspěchy dětí, povzbuzujte je, chvalte vše dobré a vytvářejte podmínky pro rozvoj jejich schopností a nadání.
- V rodině se selhávajícím rodičem bývá dítě předčasně vyháněno do role dospělého a často se od něj chce něco, nač nestačí. Dovolte mu si hrát a být dítětem.
- Jsou určité hranice, které nesmí problémově pijící člen rodiny ve vztahu k dítěti překračovat. Sem patří nesmyslné fyzické napadání, sexuální zneužívání, nepřiměřené tresty a týrání. Tomu je třeba bránit všemi prostředky i za použití policie nebo úřadů.

### **Vleklý problém v rodině**

Nedávno za mnou přišli kvůli synovi dva manželé. Syn měl problémy s alkoholem a drogami, hrál v rockové kapele, což nešlo příliš dohromady se studiem. Mezi rodiči byl vleklý konflikt takového rázu, že bylo velmi obtížné, aby se navzájem na něčem dohodli. Situace trvajících napětí, nepohody a faktického bezvládní v rodině neprospívají nikomu. Rodiče přijali nabídku léčby v manželské poradně, a teprve pak byli schopni účinně spolupracovat. **Někdy může být užitečné, když se rodiče místo přílišného soustředění na děti věnují zvládnutí vlastních problémů.**

*„Chybami se člověk učí.“ (V obměnách přísloví mnoha národů)*

*„Uč se i z chyb druhých. Život je příliš krátký, než abys je všechny stihl spáchat sám.“ (Stanislav Jerzy Lec)*



## Varovné signály

*„Pane doktore! A co když mé dítě už dávno má problémy alkoholem nebo nějakou drogou a já to vůbec nevím? Samo by se mi nesvěřilo a v utajování je mistr. Co když něco nevědomky zanedbávám, protože to na něm prostě nepoznám?“*

**Čím dřív skutečnost správně rozpoznáte, tím pro všechny lépe.** Malý požár se hasí snadněji než velký. Počínající problém ještě neznamená katastrofu a není důvodem k panice.

Děti jsou vůči alkoholu a drogám mnohem citlivější než dospělí a k otravě stačí podstatně menší množství. Ovšem děti berou často malé dávky, jejichž účinky jsou málo zřetelné. Účinky různých drog se liší, některé znaky jsou ale společné.

## Společné známky zneužívání alkoholu a drog

- Dítě přiznává užívání drog.
- Drogy nebo jejich metabolity se prokáží laboratorně.
- Pomůcky k braní drogy (lžičky, jehly a stříkačky, tabletky, „psaníčka“ s drogou, tj. miniaturní obálky o málo větší než obal žiletky apod.).
- Ubývání alkoholu a prášků v domácnosti.
- Jizvy po vpiších v průběhu povrchových žil, např. v loketní jamce.
- Ztráty peněz a cennějších předmětů doma, dítě krade.
- Změna přátel a kamarádů. Tendence těchto kamarádů se rodičům vyhýbat. Zvláště rizikovní mohou být starší děti a dospívající, kteří mají s drogou a s alkoholem zkušenosti.
- Blízcí přátelé, kteří užívají alkohol nebo drogy. To je závažný příznak.
- Útěky z domova.
- Pocity pronásledování (paranoidita), třesy, poruchy paměti a soustředění.
- Zhoršení vzhledu a péče o zevnějšek.
- Náhlé zhoršení školního prospěchu, ztráta zájmu o učení.
- Přecitlivělost. Kolísání nálad je v dospívání běžné, ale alkohol a drogy ho mohou ještě zesílit.
- Tendence vyhýbat se rodičům a v konfliktech odcházet z domova.
- Ztráta zájmu o hodnoty, myšlenky, zájmy a lidi, které dítě dříve považovalo za důležité.
- Tajnůstkářství, tajemné telefonní hovory, volající, kteří zavěšují, když zdvihnete telefon.
- Lhaní, rozporná tvrzení, rozpačitost.
- Náhlé zhoršení chování, konfliktnost, podrážděnost, nervozita a agresivita.
- Zdravotní problémy a úrazy. Dříve normální dítě začne být neduživé, bledé apod.
- Nespavost nebo nadměrná spavost. Viditelná únava během dne.
- Náhlá změna jídelních návyků, nevolnost, zvracení.
- Náhlé se zhoršil prospěch ve škole nebo pracovní výkonnost a neomluvené hodiny a pozdní příchody do školy nebo do práce.
- Problémy s úřady a se zákonem. Drobné krádeže v samoobsluze, výtržnictví nebo rvačky. Vaši pozornost by měly zaujmout i dražší předměty, které si dítě nebo dospívající nemohl koupit ze svého kapesného. Může tvrdit, že je má půjčené od někoho ze svých známých, mohou ale pocházet i z krádeže nebo z obchodování s drogami.
- Z dítěte se stává „odborník na drogy“. Vysvětluje jejich braní, zastává se jich, poukazuje na jejich „příznivé“ účinky, nepřiměřeně se věnuje studiu literatury o drogách.

Některý z méně závažných příznaků sám o sobě ještě nemusí mnoho znamenat. I tak byste ale měli zbystřit pozornost, zejména když se jich vyskytne **více pohromadě**.

Kromě těchto obecných známek mají různé drogy rozdílné účinky. Těmi se zabýváme dále. Ještě před tím bychom však měli vysvětlit některé základní pojmy:

## Droga

V našem textu budeme za drogu považovat každou chemickou nebo přírodní látku, která mění duševní stav člověka a ovlivňuje jeho myšlení, cítění anebo jednání. Následující definice jsou převzaty z mezinárodní klasifikace nemocí.

## **Akutní intoxikace**

Je to přechodný stav po aplikaci alkoholu nebo jiné psychoaktivní látky, který vede k poruchám na úrovni vědomí, poznání, vnímání, emotivity nebo chování, nebo jiných tělesných a duševních funkcí a reakcí. U dětí a dospívajících jsou akutní intoxikace bohužel poměrně časté, dochází k nim i po poměrně malých dávkách alkoholu a jiných návykových látek.

## **Škodlivé užívání (dříve abúzus neboli zneužívání)**

Vzorec užívání, který poškozuje zdraví. Poškození může být tělesné (např. žloutenka při nitrožilním přijímání drog), nebo duševní (např. deprese objevující se druhotně při těžkém pití).

## **Syndrom závislosti (závislost)**

Poněkud zjednodušená definice závislosti podle Mezinárodní klasifikace nemocí zní takto: Při závislosti má užívání nějaké látky nebo skupiny látek mnohem větší přednost před jednáním, kterého si člověk kdysi cenil více. Hlavní charakteristikou závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát drogy, alkohol nebo tabák. K diagnóze závislosti se obvykle vyžaduje, aby během posledních 12 měsíců došlo **ke třem nebo více z následujících jevů**:

- Silná touha nebo pocit puzení užívat látku.
- Potíže v sebeovládání ve vztahu k látce, a to pokud jde o začátek, ukončení nebo množství látky.
- Tělesný odvykací stav. Postižený užívá stejnou nebo příbuznou látku s úmyslem zmenšit odvykací příznaky.
- Roste tolerance, to se projevuje vyžadováním vyšších dávek, aby se dosáhlo účinku, původně vyvolanými nižšími dávkami.
- Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch návykové látky. Zvýšené množství času k získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku;
- Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

## **Odvykací stav (dříve abstinenční syndrom, hovorově „absták“)**

Dochází k němu po vysazení vysokých dávek určitých návykových látek (opiáty, alkohol, barbituráty aj.). Jiné drogy, jako pervitin nebo kokain, tělesné odvykací potíže nevyvolávají.

Rozpoznání účinku drogy může zkomplikovat to, že někdy mladší lidé drogy kombinují. V takovém případě jsou účinky těžko předvídatelné a zvyšuje se riziko otravy. Informaci o tom, jaká droga byla zneužita, může poskytnout odborné vyšetření včas odebraného moči. Moč je ale třeba odebrat pod dohledem, jinak je velké riziko záměny vzorku.

## **Psychotická porucha vyvolaná psychoaktivními látkami**

Typicky se zde objevují halucinace, pocity pronásledování a bludy. Začátek zmíněných psychotických příznaků se musí vyskytnout v průběhu užívání nebo do 2 týdnů po užívání látky a psychotické příznaky musí trvat déle než 48 hodin. Psychotická porucha vyvolaná psychoaktivními látkami by měla při abstinenci odeznít nejpozději do 6 měsíců, většinou však odeznívá podstatně rychleji. Není snad třeba zdůrazňovat, že takový stav vyžaduje naléhavou lékařskou péči.

*„Kdo nevidí oheň v sýpce, ten uvidí sýpku v ohni.“ (Chorvatské přísloví)*

*„Pomoc včasná bývá spásná.“ (České přísloví)*

## **Alkohol**

Jenda poprvé ochutnal alkohol ještě předtím, než mu bylo deset let. Doma nacházel otevřené láhve s pivem i jinými alkoholickými nápoji a opatrně z nich upíjel, aby se nic nepoznalo. Kromě nezvyklé chuti si zapamatoval i zvláštní omámení a mírné točení hlavy. Když mu táta na Silvestra nalil k přípitku víno, nebyla to pro něj žádná novinka. Bral to spíše jako potvrzení, že když mohou pít dospělí, tak on může také. Na večírku, který si zorganizovaly děti na závěr základní školy, se už aktivně podílel na tom, aby

tam byly alkoholické nápoje. Nikdo z dospělých, kteří na večírek přišli, nebyl dost energický, a tak se několik dětí, mezi nimi i Jenda, opilo. Rodiče nad tím mávli rukou - pro jednu se svět nezboží. Po základní škole se šel Jenda učit. Po škole a někdy i místo ní zašel se spolužáky a později i se staršími řemeslníky do hospody. Na to, jestli mu je nebo není osmnáct, se ho nikdo neptal. Prospěch se zhoršil. Jenda chodí domů pozdě, někdy i opilý. K rodičům se začíná chovat neurvale, přibývá hádek, ztrácejí se peníze...

### Varovné známky a rizika

**Brzké známky:** Alkohol v dechu (někdy maskovaný bonbóny apod.), zarudlé oči, zhoršená pohybová souhra, nejistá chůze, ospalost, nezřetelná výslovnost, často oslabení zábran, slovní nebo i fyzická agrese, bolesti hlavy v kocovině, rozlady, deprese. Opilost nebo otrava alkoholem u dětí může nastat i po malých dávkách alkoholu. Roste riziko úrazů v dopravě, ale i třeba při práci nebo ve sportu. Otravy alkoholem jsou nebezpečné, protože hrozí vdechutí zvratků a zástava dechového centra v mozku. Roste riziko sebevraždy, sexuálního zneužití a násilné trestné činnosti. Pod vlivem alkoholu bývají oběti (uplatňuje se zde patrně menší opatrnost i zhoršená schopnost se bránit). Alkohol vstupuje do nebezpečných interakcí s většinou psychofarmak, ale i s jinými běžnými léky. V důsledku toho se mohou dostavit často dramatické vedlejší účinky léků a otravy.

**Pozdní známky:** Rozvoj závislosti na alkoholu je rychlejší u dospívajících, okénka (nepamatuje si, co dělal pod vlivem alkoholu), třes, zvyšování odolnosti vůči alkoholu, samotářské pití, hltavé pití, ztráta nepijících přátel, alkohol používán k uklidnění, snížená schopnost pití ovládat a zastavit, častější úrazy (pády, popáleniny, pořezání), tělesné nemoci - např. jaterní, trávicího systému, vysoký krevní tlak. Duševní nemoci (např. úzkosti, deprese, vztahovačnost, poruchy paměti i demenci) a povahové změny. Opakované úrazy. Pití při nevhodných příležitostech (např. řízení pod vlivem alkoholu). Zhoršený stav výživy u lidí nadměrně pijících alkohol je jednak dán horším jídelníčkem („mrtvé“ kalorie z alkoholu), může se ale i uplatňovat zhoršené vstřebávání živin. Alkohol zvyšuje riziko výskytu nádorů (jater, hltanu, jícnu, rakoviny prsu u žen aj.). Toto riziko se uplatňuje i samostatně, ale v kombinaci s tabákem je ještě vyšší, než by odpovídalo prostému součtu obou rizik. U lidí zneužívajících alkohol dochází k oslabení imunity (nižší odolnost proti nemocem). Vyšší výskyt kožních nemocí. Neurologické nemoci postižení periferních nervů, epileptické záchvaty, nitrolební krvácení po pádech v opilosti, ubývání mozkové kůry. Plod je ohrožen fetálním alkoholovým syndromem, jestliže těhotná žena pije v průběhu těhotenství alkohol (a to v celém průběhu těhotenství, i když nejvíce ohrožený plod je v prvním trimestru, tedy často ještě před tím, než ví o těhotenství). Prudký vzestup krevního tlaku při opilosti zvyšuje riziko řady komplikací včetně cévních mozkových příhod. V tisku se hodně hovoří o příznivých účincích malých dávek alkoholu u mužů středního a vyššího věku ohrožených ischemickou chorobou srdeční, k čemuž stačí dávka kolem půl litru piva nebo 2 dcl vína jednou za dva dny. Zapomíná se ale dodat, že podobného efektu lze dosáhnout i jinak (nekouřením, výživou s omezením živočišných tuků a rozumným cvičením). Kromě toho vysoké dávky alkoholu srdce prokazatelně poškozují. Lze zmínit např. alkoholovou kardiomyopatii, čili poškození srdečního stavu alkoholem, nebo chorobně zbytnělé tzv. „mnichovské srdce“ u pijáků piva. Poškození chrupu. Záněty prostaty a močové trubice, neplodnost u mužů. Hormonální nerovnováha projevující se např. velkými ztrátami tekutin a minerálů v důsledku sníženého vylučování hormonu ADH.

**Další informace:** Alkohol je jednoduchá chemická látka, která snadno proniká k různým orgánům včetně mozku. Její obsah v alkoholických nápojích kolísá zhruba od 2-3 % (pivo) do asi 40 % v destilátech. Důležitá není jen koncentrace alkoholu v tom kterém nápoji, ale i jeho množství. V jednom 12° pivu je zhruba stejně alkoholu jako ve 2 „decí“ vína nebo půl „decí“ destilátu.

**Alkohol je pro děti a mladistvé mnohem nebezpečnější nežli pro dospělé.** Jejich játra nejsou schopna ho odbourávat v takové míře jako u dospělých a navíc mají menší tělesnou hmotnost. Již velmi malé množství alkoholu může vyvolat u dětí nebezpečné otravy. Návyk na alkohol se u dětí a mladých lidí vytváří velmi rychle. Proto je v civilizovaných společnostech běžné děti a mladistvé před alkoholem chránit. Ve Spojených státech nebo v Japonsku je povoleno podávat alkoholické nápoje až od 21 let. U nás byla tato věková hranice stanovena na 18 let a ani to se někdy nedodrжуje. Alkoholické nápoje u mladých lidí zvyšují nebezpečí jaterních onemocnění, vysokého krevního tlaku, onemocnění trávicího ústrojí, onemocnění nervového systému i duševních chorob. I dospělí by měli být ve vztahu k alkoholu opatrní. Podle starších materiálů Světové zdravotnické organizace je pro zdravého dospělého člověka ještě bezpečnou dávkou alkoholu kolem 20 g 100% lihu za den (16 g pro ženu, 24 g pro muže), 20 g lihu odpovídá zhruba půl litru piva nebo 2 „decí“ vína. Novější materiály Světové zdravotnické organizace žádnou bezpečnou dávku neuvádějí, protože je mnoho lidí, kteří ze zdravotních nebo jiných důvodů nesmějí pít alkohol vůbec.

Alkohol (podobně jako tabák nebo marihuana) se někdy nazývají „průchozí drogy“. Znamená to, že část dětí z nich přechází k látkám ještě nebezpečnějším. **Podle jistého amerického výzkumu je riziko škodlivého užívání drog vyšší u dětí, které začaly pít alkohol nebo kouřit v mladším věku. Potvrzují to i údaje z České republiky.**

### **Marihuana a hašiš**

Lenka byla úplně normální holka. Podobně jako její spolužačky vzhlížela k různým idolům populární hudby. První marihuanovou cigaretu ochutnala na koncertě své oblíbené rockové skupiny. Nabitý sál, výrazná hudba, světelná kulisa spolu s účinkem drogy se jí hluboce vryly do paměti. Na koncertě se seznámila s o málo starším chlapcem. Jednou, když jeho rodiče nebyli doma, ji pozval k sobě do bytu. Tam jí znovu nabídl marihuanu. Nejdřív váhala. Nový kamarád ji ale přemluvil. Marihuana je přece neškodná, tvrdil, měla by se volně prodávat. Kdyby chtěla, mohl by opatřit i něco silnějšího. Lence bylo po cigaretě špatně a dostala záchvat panického strachu. To vyděsilo i jejího přítele, který si najednou nevěděl rady. Domů přišla Lenka pobledlá, přepadlá a v úzkostech. S mámou si dobře rozuměly a máma snadno poznala, že něco není v pořádku. Po chvíli vypytování jí Lenka všechno pověděla. Matka sice pracovala jako zdravotní sestra, ale raději zavolala známou lékařku. Ta k nim přijela, pohovořila si s dcerou i matkou a uklidnila je. Nic hrozného se sice tentokrát nestalo, ale drogy z konopí mají svá nebezpečí.

### **Varovné známky a rizika**

**Brzké známky:** Zarudlé oči, zrychlený puls, bolesti na prsou, kašel, nebo sucho v ústech, hlad, pach potu po spálené trávě, únava, nezáměr, kolísání nálad, riziko úrazů a dopravních nehod, chladné končetiny. Po odeznění účinku drogy kocovina, únava. Marihuanový kouř páchne podobně jako pálící se tráva nebo pálící se bramborová nať. Úzkost a panické stavy zejména u nezkušených uživatelů. Zvýšené riziko duševních poruch u těch, kdo jsou zranitelní vzhledem k tomu, že oni nebo někdo z jejich rodičů prodělal duševní onemocnění.

**Pozdní známky:** Menší péče o zevnějšek, podrážděnost, zhoršená schopnost soustředění, horší prospěch, delší reakční čas (horší postřeh), i když nebyla droga požitá, zhoršení paměti na nedávné věci, nepravidelný menstruační cyklus, nižší obratnost, zhoršená schopnost orientace v čase a prostoru, neochota přebírat zodpovědnost, nevyzrálost, kolísání nálad, zpomalení životního rytmu, ztráta kvalitních zájmů, závislost projevující se zneužíváním drogy i při zcela nevhodných příležitostech, neplodnost u mužů a nebezpečí poškození plodu u těhotných žen, chronické záněty spojivek, hltanu a dýchacích cest, vyšší riziko rakoviny, oslabení imunitního systému (nižší odolnost vůči nemocem), povahové změny, citové otupění, ztráta hodnot, vyšší riziko duševních poruch zejména u duševně labilnějších lidí. U chronických uživatelů vede někdy konopí paradoxně k agresivitě a neklidu. Rozvoj závislosti, i když pomaleji než např. u pervitinu.

**Další informace:** Marihuana a hašiš se vyrábějí z konopí. Obsah účinných látek v hašiši je větší, může být až desetinásobný ve srovnání s marihuanou. Účinek drog z konopí působí látka tetrahydrokannabinol, zkráceně THC. Jedná se o vysoce účinnou látku, mnohem jedovatější nežli alkohol. Uvádí se, že pouhý 1 gram kvalitního hašiše může omámit 3 až 4 osoby. Marihuana se nejčastěji kouří, drogy z konopí se však také přidávají do nápojů, cukrovinek apod. Droga se z těla vylučuje jen velmi pomalu, má tendenci se ukládat v tukové tkáni. Po vykouření jedné cigarety lze prokázat 40 až 50% THC v buněčných membránách po 4 - 8 dnech, 10 - 20 % drogy po 30 dnech a 1 % dokonce po 48 - 138 dnech. Je tedy pochopitelné, že při pravidelnějším zneužití se droga hromadí v těle. To může mít nepříznivé účinky na tělesné i na duševní zdraví.

Marihuanové cigarety obsahují **více rakovinotvorných látek** nežli tabák. K velkým sociálním rizikům marihuany a hašiše patří podněcování sklonu k násilnosti, **poruchy paměti, nezáměr a apatie**. Na rozdíl od laických názorů drogy z konopí vyvolávají závislost. Mimořádně nebezpečná je marihuana a hašiš pro lidi s nemocným srdcem a s vysokým krevním tlakem a pro lidi psychicky labilní nebo duševně nemocné.

**Užívání marihuany sice automaticky nevede k užívání jiných drog, marihuana ale toto riziko pronikavě zvyšuje.** Americké materiály shrnují účinky dlouhodobého braní marihuany následovně: Marihuana dělá z nadaných průměrné, z průměrných hloupé, z bojovníků poražené.

### **Tlumivé léky**

Míša vyrůstala v rodině starších rodičů jako jediné dítě. Tatínek se hodně věnoval zaměstnání a na

manželku a dceru mu nezbývalo mnoho času ani sil. Mámu bolívala hlava a často se „léčila“ různými tabletkami. Některé vymámila ze svého lékaře, jiné si sháněla po známých a po lékárnách. Je možné, že bolesti hlavy více souvisely s maminčinou nespokojeností v manželství a samotou nežli s nějakou nemocí. Mámína ukřivděnost a bolestivost vyvolávala v Míše nejasné pocity viny. Současně její pozornost přitahovala přeplněná rodinná lékárna se spoustou krabiček. Jednoho dne dostala Míša ve škole špatnou známku a ještě ji „zradila“ kamarádka. Matka našla dceru doma omámenou, vypadala jako opilá, ale dech po alkoholu cítit nebyl. Míša si vzala léky z jejich lékárny.

### **Varovné známky a rizika**

**Brzké známky:** Zpomalená řeč, působí dojmem opilého, aniž je cítit z dechu alkohol, poruchy myšlení, poruchy orientace, úsudku, ospalost, kolísání nálad, zpomalený dech, bolesti hlavy. Těžké otravy, zejména v kombinaci s alkoholem. Riziko dopravní nehody nebo pracovního úrazu.

**Pozdní známky:** Rozvoj závislosti, závislost je relativně častější u žen. Trvalá roztřesenost, nechutenství, poruchy výživy, pocity pronásledování, zkažené zuby, problémy krevního oběhu, duševní závislost, tělesná závislost. Nechutenství, poruchy spánku. Odvykací obtíže při vysazení vysokých dávek mohou ohrozit i život (např. kumulovanými epileptickými záchvaty). Postižení paměti někdy až obrazy demence. Určité riziko poškození plodu u těhotných žen.

**Další informace:** Farmaceutický průmysl vyprodukoval nepřehledné množství těchto léků. Některé se užívají při poruchách spánku, jiné proti bolestem nebo na uklidnění. Bez výjimky mají vedlejší účinky a naprostá většina z nich může vyvolat návyk. K nejnebezpečnějším z nich patří ty, které obsahují barbituráty (na lécích je kromě názvu uvedeno drobným písmenem i složení). Barbituráty se už dnes předepisují velmi zřídka, mohou být ale jednou ze součástí některých léků proti bolestem. Otravy tlumivými léky mohou být velmi nebezpečné, tyto léky by rozhodně měly být mimo dosah dětí. Dlouhodobější podávání běžných dávek tlumivých léků ze skupiny **benzodiazepinů** může vyvolat odvykací stavy i po delším brání běžných (tedy ne nadměrných) dávek. To neohrožuje život jako odvykací stavy po vysokých dávkách, je to ale velmi nepříjemné - příznaky, pro které byl lék nasazen (nejčastěji úzkost) se objevují v zesílené podobě. Odvykací stavy po vysokých dávkách tlumivých léků vyžadují naléhavou lékařskou pomoc. Je také důležité si uvědomit, že léky proti bolestem, na spaní nebo na uklidnění většinou **neodstraňují příčinu obtíží**. Např. pro bolest s páteří může být daleko vhodnější léčbou rehabilitační cvičení, fyzikální léčba nebo relaxace. Řada duševních problémů a poruch spánku souvisí s nevyřešenými problémy a vhodnější než léky může v takovém případě být psychoterapie. Duševní nepohoda může kromě toho působit jako varovný signál, že něco není v pořádku - může nás tedy přimět, abychom zvolnili životní tempo nebo vyhledali lékaře. Odstraňovat takový užitečný signál automaticky prášky není rozumné. O tom, jak si navodit spánek zdravě a přirozeně se dočtete v jednom z dodatků na konci knihy.

### **Organická rozpouštědla**

Fanda je tak trochu černou ovčí. Učení mu nejde, občas jde ze školy nebo se popere se spolužáky. S jeho bratry ani sestrou rodiče problémy nemají, ale s ním ano a neustále. Jednou řekla starší sestra mámě, že Fanda někam chodí a vrací se divný, co když fetuje. Máma neměla při tak velké rodině moc času, ale přece si na Fandu dala pozor. Všimla si, že si často bere klíč od sklepa. Po jednom takovém výletu do sklepa si ho zavolala. Přišel neochotně a díval se stranou. Z jeho dechu byl cítit zápach podobný pachu z čerstvých nátěrů. Ve sklepě našla matka láhev s rozpouštědlem a staré hadry, které Fanda do rozpouštědla namáčel.

### **Varovné známky a rizika**

**Brzké známky:** Z dechu i z oděvu je cítit zápach po chemikáliích, obluzenost, dítě působí neduživě, je pobledlé, je mu špatně, nebezpečí smrtelné otravy i při prvním zneužití, rozšířené zornice, zarudlé oči, nepřítomný pohled, rozjařenost a poruchy vnímání při otravě přecházejí ve spánek, méně často obluzení přetrvává dlouhodoběji, nezřetelná výslovnost, nesmyslný smích. Může nastat smrt zadušením nebo reflexní zástava srdce (zejména jestliže předcházela tělesná námaha). Nesmyslné nebo nebezpečné jednání pod vlivem drogy.

**Pozdní známky:** Rozvoj závislosti. Nezájem, lenivost, horší prospěch, zanedbávání školy apod., zvýšené jaterní testy, poruchy paměti a riziko poškození mozku, poruchy krvevody, závislost na droze projevující se např. neschopností se ve vztahu k „čichání“ ovládat, zneužívání i při zcela nevhodných příležitostech, ohrožení srdce, dýchání, vyrážka kolem úst a nosu, zhoršená pohybová souhra.

**Další informace:** Organická rozpouštědla mohou být z mnoha důvodů velmi nebezpečná. Jestliže dítě nebo mladistvý upadne do bezvědomí a zůstane v atmosféře prosycené jejich parami, hrozí smrtelná otrava. Při delším zneužívání dochází k poškození jater, krvetvorby i mozku. Organická rozpouštědla nejčastěji zneužívají děti a dospívající mladšího věku. Část z nich drog zanechává, další část přechází k alkoholu nebo k jiným drogám, určitá menší část si vytvoří závislost a ve zneužívání těkavých látek pokračuje i v pozdějším věku. **Jedná se o velice riskantní způsob braní drog** s rizikem smrtelných otrav. Kromě organických rozpouštědel jsou nebezpečná i některá lepidla, včetně těch, která se používají v modelářství. Zneužívání organických rozpouštědel může probíhat v místních epidemiích. Pozor na největší rizika: Když už někdo drogy této skupiny zneužívá, neměl by to dělat na opuštěném místě, kde není dostupná pomoc. Zneužívání těkavých látek by neměla předcházet tělesná námaha nebo stres. Jinak hrozí srdeční zástava.

### **Látky s budivým účinkem včetně pervitinu**

Petr pochází z „lepší rodiny“. To, že na něj vysokoškolsky vzdělaní rodiče nemají mnoho času, jeho problém s drogami samo nezpůsobilo, vytvořilo však pro problém podmínky. Rodiče nezajímalo, s kým se Petr stýká, ani co dělá ve volném čase, to je přece jeho věc. Neznepokojil je ani požadavek na zvýšení kapesného, ani skutečnost, že prodal své elektronické přístroje. Vadit jim začal až horšící se prospěch na průmyslovce. Táta mu řekl, že je potřeba, aby chodil méně s kamarády a více se doma učil. Petr se začal zavírat ve svém pokoji. Tam ho také našla matka v podivném stavu. Mluvil zrychleně a z cesty. Když přijel manžel domů, chtěla se s ním poradit. Ten se rozčílil a okamžitě prohledal Petřův pokoj. Našel tam jehly, injekční stříkačku a bílý prášek. Petr se rozzuřil a křičel, že na to nemá nikdo právo. Fetování popřel. Otec poučený dobrodružnou četbou žádal syna, aby mu ukázal žíly na ruku, jestli tam má vpichy. To syna rozložilo ještě víc. Tu noc nikdo z rodiny pořádně nespál.

### **Varovné známky**

**Brzké známky:** Zrychlený tep, rozšířené zornice, neposednost, neklid, podrážděnost, vzrušení, třes, zrychlený tep, někdy nepravidelnosti tepu, zvýšení teploty, podezíravost, úzkosti. Po doznění účinku drogy útlum a deprese, často dlouhý spánek. Při předávkování nebo při komplikacích i pocity pronásledování a úzkostné stavy. Smrtelné otravy po pervitinu (např. v důsledku srdečního selhání) nejsou bohužel žádnou vzácností. Vzácné nejsou ani nebezpečné, nesmyslné a často i násilné jednání pod vlivem drogy a úrazy. Při intoxikaci drogou se může objevit i epileptický záchvat. Riziko těžké nebo smrtelné otravy ještě zvyšuje kombinace s alkoholem. Při nitrožilním podávání vyšší riziko předávkování, přenos žloutenky, AIDS, žloutenek i dalších chorob, zánět srdeční nitroblány, hnisavá ložiska, záněty žil, vmetek do plicnice, poranění tepny.

**Pozdní známky:** Poruchy spánku, deprese, poruchy soustředění a paměti, halucinace, pocity pronásledování, slyší neexistující osoby, podivné chování, horečky, pocení, vyrážky, větší náchylnost k nemocem, riziko poškození jater a ledvin, poruchy výživy, bolesti hlavy, poruchy vidění, častější úrazy, agrese vůči druhým, poškození srdce a jater riziko smrtelných otrav, zvyšování dávek zejména však častější zneužívání drogy. Možnost dlouhodobého nebo trvalého poškození duševního zdraví. Chronická otrava příměsmi, které zůstaly v droze po její výrobě (americké prameny hovoří např. o chronických otravách olovem u závislých na pervitinu). Riziko poškození plodu u těhotných žen.

**Další informace:** Daleko nejčastěji ze skupiny stimulantů se u nás zneužívá **Pervitin** (metamfetamin). Do této skupiny patří mnoho látek, např. amfetamin, efedrin, Fermetrazin a Dexfermetrazin a běžný, i když slabší, kofein. Tyto látky zvyšují bdělost a vybičovávají organismus po stránce tělesné i duševní. Někdy bývají zneužívány jako doping. Pervitin vyvolává dosti často halucinace a pocity pronásledování.

Efedrin je obsažen v některých lécích proti kašli. U nás se pervitin mnoho let vyrábí pokoutně právě z efedrinu a příbuzných látek (v poslední době např. z přípravku Modafen). Při výrobě se používá mimo jiné fosfor a jód, který nebývají výrobci schopni odstranit z konečného produktu, což zvyšuje jeho jedovatost. Pervitin zneužívá šňupáním nebo nitrožilně. Jde o mimořádně silnou drogu. Nitrožilní způsob podání zvyšuje riziko náhlé otravy, zanesení infekce do těla, přenos žloutenky a nověji AIDS. Pod vlivem drogy může být člověk nebezpečný sobě i druhým. V pokročilejších stadiích problému se droga často zneužívá **v tazích trvajících i více dní. Ty jsou pak následovány stavy vyčerpání a spánkem.**

### **Kokain**

Závislost na kokainu se u nás dříve vyskytovala vzácně. V současnosti je kokain dostupný, v porovnání s pervitinem, který má podobný účinek, je ale podstatně dražší. Tradičně se považuje za

drogu prostitutek. V posledních letech poklesl zájem o kokain v USA a jihoameričtí výrobci této drogy hledají nové trhy v Evropě. Ohromná množství kokainu zabavila policie i u nás. Kokain má podobné účinky jako pervitin, hlavním rozdílem je to, že kokain působí kratší dobu. Vzhledem k tomu, že kokain je drahý, není jeho zneužívání pro děti a dospívající typické.

### Varovné známky

Podobné jako u pervitinu. U těch, kdo kokain šňupají, se popisuje proděravění nosní přepážky.

**Další informace:** Kokain patří k nejnebezpečnějším drogám vůbec. Zneužíván bývá šňupáním, injekčně a nověji kouřením. Anglické slovo „crack“ označuje vysoce koncentrovaný kokain smíchaný s jedlou sodou a vodou. Většinou se kouří a závislost vzniká velmi rychle. Při vysazení se neobjevují tělesné potíže, ale silná touha po droze a nepříjemné duševní stavy (typicky deprese).

## Opiáty

Katka byla pohledné děvče, není divu, že o ni měli kluci zájem. Občasné pozdní návraty z večírků a diskoték, na kterých pila alkohol, rodičům příliš nevadily. Měli svých starostí dost. A občasné „měla bys chodit domů dřív“ nebo „ještě ti není osmnáct“, zase nevadilo Katce. Na diskotéce se setkala s hezkým cizincem. Nabídl jí „něco lepšího než pít“. Zprvu se dívala na bílý prášek nedůvěřivě. „Já si nechci nic píchat,“ řekla mu, když se dozvěděla, že je to heroin. Přítel ji uklidnil, že se heroin dá i šňupat. Během krátké doby si vytvořila návyk. Odvykací příznaky přinutily Katku vyhledat lékařskou pomoc.

### Varovné známky

**Brzké známky:** Desítky minut až hodin trvající stav tichého obluzení následovaný kocovinou, zúžení zornic a celkový útlum. Možná je také těžká nebo smrtelná otrava (tzv. předávkování). Riziko roste, jestliže nastala kombinovaná otrava po heroinu a alkoholu či heroinu a tlumivých lécích. Při nitrožilním podávání se zvyšuje riziko předávkování, dále přenos žloutenky, AIDS, tetanu i dalších chorob, zánět srdeční nitroblány, hnisavá ložiska, záněty žil, vmetek do plicnice (tedy ucpaní plicních cév např. krevní sraženinou, což je nebezpečné samo o sobě a navíc hrozí v postižené oblasti rozvoj infekce), sepse („otrava krve“), někdy i cévní mozková příhoda v důsledku příměsí v roztoku drogy, poranění tepny a prudké krvácení. Roste také nebezpečí sebevražd a úrazů.

**Pozdní známky:** Rychlý rozvoj závislosti, odvykací příznaky se projevují rozšířením zornic, husí kůží, zrychleným dechem i tepem, slzením, rýmou, průjmem, pocením, nechutenstvím, neklidem, křečemi, bolestmi svalů a kloubů, někdy je přítomen i vzestup teploty. Typicky zvýšené finanční nároky, krádeže v domácnosti, voskově bledá barva kůže, ztráta zájmů kromě zájmů o drogu, ztráta potence u mužů a poruchy menstruačního cyklu u žen, celkové tělesné a duševní chátrání, riziko poškození plodu u těhotných žen, vyšší výskyt a těžší průběh nemocí jako je tuberkulóza, opatřovací trestná činnost zvyšuje riziko úrazů a násilných konfliktů, chronická zácpa a obstrukce trávicí trubice, v důsledku toho např. hemeroidy. Prostituce u závislých ještě zvyšuje riziko AIDS, přenosu žloutenek a jiných sexuálně přenosných nemocí. Oslabení imunity, kožní onemocnění, poškození chrupu.

**Další informace:** K nejčastěji zneužívaným látkám této skupiny patří heroin opium, morfin, dolsin, kodein a také buprenorfin (Subutex). U nás se léta vyráběl z kodeinu „Braun“. Zneužívá se injekčně a vyvolává silnou závislost s výrazným odvykacím syndromem. Dnes byl do značné míry vytlačen dováženým heroinem. Heroin je nejsilnější látkou této skupiny a v současnosti se prodává v České republice za relativně nízké ceny nebo zpočátku i zadarmo. Cíl obchodníků s drogami je jednoduchý. Droga nejprve vytvoří závislost, pak se ceny zvednou a závislí budou ochotni zaplatit cokoliv. Občas se objevují zprávy o léčbě Metadonem. Metadon je návyková látka této skupiny. Má mírnější, ale delší odvykací syndrom. Náhradní podávání je možné jako součást širší léčby u pokročilých závislostí opiátového typu. Metadon se rozhodně nehodí pro ty, kdo drogy pouze zkoušejí. Nehodí se ani pro lidi, kteří kombinují drogy různých skupin. Jako náhradní drogu je možné použít i buprenorfin (Subutex), ten se ale častěji používá k léčební odvykacím obtížím. Takovou léčbu by měl provádět lékař a mělo by se předcházet zneužívání těchto látek. Kromě rychlého rozvoje závislosti s sebou nesou opiáty další velké nebezpečí **předávkování**. Na černém trhu se objevují drogy různé koncentrace, takže je snadná možnost záměny silnější drogy za slabší. Hrozí tak těžká otrava, někdy i se smrtelným průběhem. O riziku nitrožilního podávání drog, což je u opiátů časté, se zmiňujeme v předchozí části.

**Na opiáty roste tolerance.** To znamená, že k dosažení stejného účinku se musí zvyšovat dávka drogy. Po přestávce ve zneužívání opiátů (např. po uvěznění nebo v situaci, kdy je droga delší čas

nedostupná), tolerance (odolnost) vůči opiátům prudce klesá. Použití stejně vysoké dávky jako dřív může vést ke smrtelné otravě. Před tím je třeba důrazně varovat, pokud by chtěl někdo začít znovu brát drogy této skupiny, měl začínat nízkou dávkou.

### **Halucinogeny, např. MDMA („extáze“) nebo LSD (tripy)**

LSD se u nás jeden čas používalo v rámci výcviku psychologů a psychiatrů. Předpokládalo se, že prožitek halucinací jim lépe pomůže se vcítit do duševního stavu jejich pacientů. Následující zkušenost mi vyprávěla psycholožka, která takovou „cvičnou intoxikaci“ prodělala. Bez zjevného důvodu se pokusila krátce po intoxikaci LSD o sebevraždu. Kromě LSD, jehož škodlivé užívání se u nás v posledních letech rozšířilo, existuje řada dalších látek této skupiny. K nejnebezpečnějším patří MDMA (ecstasy), při jejímž předávkování může dojít k poškození mozku. Tato droga má velmi nepředvídatelné účinky. Za „extází“ se u nás ovšem někdy vydával do tablet zpracovaný pervitin nebo jiné ještě nebezpečnější látky.

#### **Varovné známky a rizika**

**Brzké známky:** Při intoxikaci rozšířené zornice, zčervenání, rychlejší puls, horší sebeovládání, snazší ovlivnitelnost, abnormálnost chování (ne vždy) a možná nebezpečnost sobě nebo druhým, zhoršená schopnost rozhodování. U MDMA a dalších syntetických drogy těžké nebo i život ohrožující otravy i po malých dávkách, které jiní lidé snášejí. Velké ztráty tekutin a minerálů. Pronikavý vzestup krevního tlaku, tepové frekvence i spotřeby kyslíku v srdečním svalu po MDMA představuje zvláště velké riziko pro lidi s onemocněními srdce a krevního oběhu. Prudký vzestup krevního tlaku může vést k cévním mozkovým příhodám. Dalším rizikem, které je spojeno, se zneužíváním MDMA, je možnost jaterního poškození nebo až selhání. Epileptické záchvaty po MDMA. Po odeznění účinků halucinogenů se poměrně často objevují deprese a někdy i sebevražedné myšlenky nebo tendence. Nebezpečnost drogy ještě pronikavě roste při kombinaci s jinými látkami, např. hašišem nebo alkoholem. Kombinace MDMA a alkoholu vede k agresivitě.

**Pozdní známky:** Nebezpečí pro duševní zdraví, uvádí se i vyšší riziko nádorů a epileptických záchvatů a horší kontakt s realitou. Jsou zvláště nebezpečné pro lidi psychicky labilní. Někdy se objevují vleklé depresivní nebo úzkostné stavy, případně dlouhodobě duševní poruchy. Chronické otravy se mohou projevit dlouhodobým neurologickým postižením (např. třesy, maskovitý obličej, svalová ztuhlost, pády). Dlouhodobá poškození jsou častější po vysokých dávkách nebo po delším užívání i běžných dávek. Psychologické testy prokázaly u uživatelů MDMA zhoršení paměti a schopnosti se učit. Dlouhodobé zneužívání MDMA také oslabuje imunitní systém, tedy mimo jiné snižuje schopnost organismu bránit se infekcím. Pokusy na zvířatech ukazují na možnost poškození mozku plodu i vyšší výskyt jiných vrozených vad, jestliže byla droga zneužívána v těhotenství.

**Další informace:** Halucinace vyvolávající účinek mají i drogy jiných skupin (např. některé látky s budivým účinkem jako Pervitin nebo i organická rozpouštědla). Halucinogeny, pervitin i marihuana, mohou vyvolávat tzv. **flashback** (čti flešbek). Při něm se dostavuje pocit jako po použití drogy, i když požitá nebyla. Nejpozději po roce až dvou abstinence flashbacky přestanou.

### **Tabák**

Možná někomu připadá zařazení tabáku mezi návykové drogy přehnané. Bohužel je naprosto oprávněné. Je pravda, že účinky tabáku se neprojevují tak rychle a dramaticky, vzhledem k rozšířenosti kouření jsou však citelné. Podle zahraničních pramenů může být kolem 30 % (tedy téměř třetiny) rakovin působeno kouřením. Podle britských odhadů v České republice denně umírá na následky kouření tabáku kolem 60 lidí. **Sedm z deseti dospívajících, kteří začnou kouřit, toho později litují.**

#### **Varovné známky a rizika**

**Brzké známky:** Typický zápach z úst, u kuřáků začátečníků projevy otravy nikotinem jako bledost, studený pot, nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, pokleslá nálada. Zornice jsou nejdříve zúženy, pak rozšířeny. Nikotin je faktorem náhlé smrti u lidí s nemocným srdcem (může vést k náhlému zúžení věnčitých tepen). Nebezpečí požáru, zejména v rizikových provozech, ale i v opilosti, kdy může kuřák uhořet v posteli.

**Pozdní známky:** Zažloutlé prsty od cigaret, kašel, pokles tělesné výkonnosti, bolesti žaludku, srdeční obtíže, impotence u mužů středních let, riziko poškození dítěte u těhotných žen, nepříznivé účinky na



pokožku obličej (pleť rychleji stárne), alergie na složky tabákového kouře a astma, odvykací obtíže po vysazení nikotinu jsou někdy minimální, jindy je přítomna podrážděnost, nervozita, problémy s trávením, mírná nespavost. Závislost na tabáku. Nádory (rakovina plic, nádory močového měchýře, nádory v dutině ústní atd.). Srdeční nemoci a nemoci cév dolních končetin. Záněty dýchacích cest, vyšší riziko astmatu a to i při pasivním kouření. Horší tělesná výkonnost (krevní barvivo musí přenášet kyslíčnický uhelnatý z kouře a hůře váže kyslík), nemoci žaludku, kouření v těhotenství škodí plodu.

**Další informace:** Tabákový kouř obsahuje množství škodlivin, najdou se v něm látky jako dehet, kyslíčnický uhelnatý, formaldehyd, dokonce i arsenid nebo kyanid. Z velkého množství chemikálií v tabákovém kouři je ovšem návyková pouze jediná a to nikotin. Typické potíže u kuřáků začátečníků (bledost, studený pot, nevolnost, případně zvracení, závrať, bolesti hlavy a pokleslá nálada) jsou vlastně lehčí otravou nikotinem. Dlouhodobé účinky kouření tabáku znají lékaři už dlouho. Kromě zhoubných nádorů a srdečních onemocnění jsou to další nemoci dýchacího systému, nemoci cév, poškození žaludku atd. Bez rizika nejsou ani pasivní kuřáci, tedy ti, kdo se zdržují v zakouřených prostorách, i když sami nekouří. To se týká zvláště dětí, protože jejich odolnost je menší. Hrozí jim záněty dýchacích cest a astma. Ten, kdo žije ve společné domácnosti s málo ohleduplným kuřákem, zatěžuje své tělo dávkou zhruba dvou cigaret za den, i když sám nekouří.

### **Anabolika (steroidy)**

Anabolika se nezneužívají pro svůj účinek na duševní stav a mezi drogy se většinou nezařazují. Zneužívají je někteří sportovci během tréninku. To jednak není správné z morálního hlediska, jednak takový „sportovec“ riskuje diskvalifikaci a hlavně ohrožuje své zdraví. Rodiče by měli své děti chránit před nadměrnou ctižádostí a bezohlednými trenéry nebo funkcionáři.

### **Varovné známky**

**Známky:** Látky této skupiny bezprostředně neovlivňují psychiku a jejich aplikace se nemusí nijak zjevně projevit. Jsou-li podávány injekčně, jizvy po vpíších.

**Rizika dlouhodobější aplikace:** Zastavení růstu, poškození jater, poškození cév, srdce, riziko mozkové mrtvice, změny osobnosti jako podezřívavost a sklony k násilí, ztráta přátel, zhoršení vztahů v rodině. V případě injekčního podání existuje nebezpečí přenosu infekce včetně žloutenky nebo AIDS. Závažné je i oslabení imunity (nižší odolnost proti nemocem a nádorům).

**Další informace:** Rodiče, jejichž děti se věnují vrcholovému sportu (např. lehká atletika, vzpírání, zápas, kulturistika, některé kolektivní sporty), udělají dobře, když s dítětem na toto téma pohovoří. „Sportovci“ zneužívají i jiné drogy (např. s budivým účinkem). Tyto drogy jsou návykové a ve spojení s namáhavým sportovním výkonem jsou nebezpečné zdraví a někdy i životu.

### **Hazardní hra (automaty apod.)**

Problémů s hazardní hrou mezi dětmi, dospívajícími i dospělými u nás v posledních letech velmi přibývá a jsou mezi nimi i nezletilí. Setkali jsme se s mladým mužem, který opakovaně zpronevřil peníze, aby mohl financovat hru. Rodiče vždy vše zaplatili a teprve když jim došli veškeré prostředky, začali uvažovat o synově léčbě. Daleko nejčastěji pracujeme s lidmi, kteří mají problémy v souvislosti s „automaty“. Chorobný návyk se ovšem dá vytvořit i na karetní hry, hru v kasinech, sportovní sázky nebo bingo.

Ve vztahu k hazardní hře se může vytvořit chorobný stav nazývaný patologické hráčství, ten se v mnoha směrech podobá závislosti na návykových látkách. Pro zajímavost uvádím mírně upravenou definici patologického hráčství, jak ji nacházíme v mezinárodní klasifikaci nemocí:

**Patologické hráčství:** Porucha spočívá v častých opakovaných epizodách hazardní hry. Hazardní hra začíná ovládat život postiženého na úkor sociálních, materiálních, rodinných a pracovních hodnot a závazků. Lidé trpící touto poruchou mohou riskovat zaměstnání, velmi se zadlužit a lhát nebo porušovat zákon, aby získali peníze nebo unikli placení dluhů. Postižení popisují **intenzivní puzení ke hře**, které lze těžko ovládnout, spolu se zaujetím myšlenkami a představami hraní apod. Toto zaujetí hrou a puzením k ní se často zvyšuje v dobách, kdy je život stresující.“  
Jak je vidět, některé známky patologického hráčství se podobají známkám závislosti na návykových látkách (intenzivní puzení ke hře, zhoršené sebeovládání, zanedbávání jiných hodnot, jednání v rozporu s vlastními zájmy).

Některé varovné známky chorobného hráčství shrneme v následujícím přehledu.

**Některé varovné známky a rizika hazardních her:** Beznaděj, bezohlednost vůči rodině, čas trávený hrou roste, deprese, dluhy, chlubení se výhrou (někdy i když prohrál), myšlenky na sebevraždu nebo sebevražedné pokusy, návštěvy heren, nedokáže přestat s hrou, neodůvodněný optimismus, nepřítomnost ve škole či práci, neschopnost splácet dluhy, nezvykle mnoho peněz po výhře, nutkání hrát, obviňuje druhé, výčitky svědomí, panika, odcizení od rodiny a přátel, odkládání splátek dluhů, osamělé hraní, podrážděnost, neklid, uzavřenost, poškození pověsti, půjčování peněz roste, skrývání hry a lhaní, trestné činy (krádeže doma, podvody, zpronevěry apod.), více prohrává, vyšší riziko rozvoje závislosti na alkoholu a drogách, vzrušení před hrou a během ní, zanedbávání zdraví, školy, rodiny i jiných důležitých hodnot, zvyšování sázek, častější hra, delší čas věnovaný hře.

Pro zajímavost ještě připojujeme jednoduchý mírně upravený otazník, který vznikl v USA

-----  
**Modifikovaný dotazník na patologické hráčství organizace Gamblers Anonymous**

Odpovídej prosím pouze „ano“ nebo „ne“, podle toho jestli je pravdivá odpověď bližší „ano“ nebo „ne“.

1. Ztrácíš často kvůli hře čas?
2. Učinila hra život doma nešťastný?
3. Poškodila hra tvoji pověst?
4. Cítíš po hře výčitky svědomí?
5. Hrál jsi někdy proto, abys získal peníze, jimiž bys zaplatil dluhy?
6. Zhoršilo hraní prospěch ve škole nebo pracovní výkonnost?
7. Když prohraješ, máš pocit, že se musíš co nejdříve vrátit a vyhrát, co jsi prohrál?
8. Když vyhraješ, máš silnou touhu se ke hře vrátit a vyhrát ještě víc?
9. Hraješ často tak dlouho, dokud neprohraješ poslední peníze?
10. Půjčil sis někdy proto, abys zaplatil hru?
11. Prodal jsi někdy něco, abys zaplatil hru?
12. Nechce se ti používat peníze ze hry pro normální účely?
13. Způsobila hra to, že se nestaráš o prospěch jiných členů rodiny?
14. Hrál jsi někdy déle, než jsi měl původně v úmyslu?
15. Hrál jsi někdy, abys unikl trápení a starostem?
16. Spáchal jsi někdy nebo jsi uvažoval o spáchání nezákonného činu, abys zaplatil hru?
17. Působí ti hra potíže se spaním?
18. Vedou hádky, nespokojenost nebo zklamání k tomu, že ve tobě vzniká touha hrát?
19. Když se na tebe usměje štěstí, cítíš touhu to oslavit pár hodinami hry?
20. Uvažoval jsi někdy kvůli hře o sebezničení?

Spočítejte kladné odpovědi. Patologický hráč většinou odpoví kladně na 7 nebo více z těchto otázek. Výsledek dotazníku by se neměl přeceňovat. Hodnota 7 a více je vážným varováním, ale i takovým problémem se dá překonat. Naopak hodnota nižší než 7 by neměla vést k podceňování stavu. Není jisté, zda dotyčný vyplnil dotazník úplně věrohodně. Navíc se problém může v případě pokračujícího hraní zhoršovat.

-----

**Další informace:** Automaty se dělí do dvou skupin: na tzv. výherní a tzv. zábavní. V případě výherních (přesnější název by byl proherních) automatů si zákazník kupuje možnost výhry. Je to tedy hazardní hra a zákon zakazuje její provozování u osob pod 18 let. Tzv. zábavní automaty jsou vlastně videohry nebo počítačové hry. Jsou nezhazardní a nevztahují se na ně žádná zákonná omezení. Rizika však mají. Dítě, které tráví dlouhé hodiny tímto způsobem, nebude mít čas na učení, získávání dovedností v mezilidských vztazích a může snadno zaostávat za vrstevníky. Blikavé světlo obrazovek může zvyšovat u citlivějších dětí riziko epilepsie. Dlouhým sezením u obrazovky trpí zdravý vývoj a pohybový systém dítěte. Některé počítačové hry navíc obsahují prvky násilí a riskování, což působí na děti nepříznivě.

## Co dělat, když dítě přijde domů pod vlivem alkoholu nebo drog

1. Snažte se zachovat **klid**.
2. Podle možností zjistěte, jaký **druh alkoholického nápoje nebo drogy** vzalo a v jakém množství. Obaly od léků, prázdné ampulky nebo zbytky drogy mohou pomoci lékařům stav správně posoudit.
3. Pokud se dítě chová nepřiměřeně, je nebezpečí, že by mohlo ublížit sobě nebo druhým, nebo upadá do bezvědomí, **zavolejte co nejdříve lékaře**. Lékaře je třeba okamžitě volat v případě, že se dítě nedá probudit a nereaguje ani na zevní podněty a jestliže došlo k úrazu hlavy nebo jiné komplikaci.
4. Během noci **se opakovaně přesvědčte o stavu dítěte**.
5. **Vážný rozhovor odložte na dobu, až bude dítě střízlivé** (většinou následující den).
6. Až dítě vystřízliví, **určitě s ním pohovořte**. Zeptejte se ho, za jakých okolností se opilo nebo vzalo drogy. Jasně mu řekněte, že s pitím nebo braním drog nesouhlasíte. Pokud už jste mu to říkali, vyplatí se to zopakovat.
7. **Přemýšlejte, jak předejít** tomu, aby se dítě do podobné situace dostalo znovu.

*„Pane doktore, prožila jsem moc ošklivou noc. Našla jsem dceru pod vlivem drogy. V první panice jsem chtěla volat pohotovost, ale dcera mě úpěnlivě prosila, ať to nedělám. Plakala, že nechce do vězení. Byla přesvědčena, že by ji lékař musel udat. Přenesla svůj strach na mě a já jsem nakonec její stav zvládla sama. Ale řekněte mi: udělala jsem chybu? Víckrát bych takovou noc nechtěla zažít, a taky by to příště mohlo dopadnou hůř.“*

Především - strach vaší dcery z uvěznění byl zbytečný. Zneužívání drog samo o sobě podle našich zákonů trestné není. A máte úplnou pravdu: příště by to mohlo skončit tragičtěji. Odkládat nutnou lékařskou pomoc z obav před postihem je mylné a neodpovědné. **Zdravotníci jsou i v případě návykových látek vázáni lékařským tajemstvím.**

## Co dělat a čemu se vyhnout, když má dítě problém s alkoholem nebo s drogami

V první části této kapitoly následují postupy, které se z dlouhodobého hlediska osvědčily. Ve druhé části pak varování. Jak známo, učit se dá i z chyb druhých.

### Co dělat?

- Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, neváhejte **zavolat lékaře**. Požívání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
- Lékaře volejte i tehdy, jestliže už účinek drogy odezněl, ale přetrvávají duševní problémy jako halucinace nebo pocity pronásledování.
- Nespolehejte na záračné okamžité řešení, ale spíše na **dlouhodobou výchovnou strategii**. Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. Taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch, ale je účinná z dlouhodobého hlediska. Problém s alkoholem nebo jinou látkou často vyžaduje hodně času a spojení.
- Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. **Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko**.
- Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty. Můžete k tomu použít tuto knihu.
- **Uvědomte si své možnosti**. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že je to jiné, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se postarat o sebe. U dětí, které dosáhly zletilosti, je tento bod zvláště důležitý. Rodiče totiž v tomto případě nejsou povinni dítě živit, šatit atd., a mohou proto jakoukoliv podporu dospělého dítěte podmínit např. jeho ochotou se léčit.
- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. **Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně**.
- Jestliže není dospívající ochoten ke změně, měl by **nést důsledky**. To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy působí, jsou často důvodem k léčbě a změně.)
- **Předcházejte nudě**. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- **Pomozte mu odpoutat se od nevhodné společnosti**. To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí.
- Posilujte sebevědomí dítěte. Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám, že bereš drogy“) a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat i drobné pokroky a změnu k lepšímu. **Je také třeba vidět i silné stránky dítěte**, jeho možnosti a dobré záliby, které možná má z předchozí doby a na které se dá navázat.
- **Spolupracujte s dalšími dospělými**. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc dovolí. To by uškodilo všem. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny, spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou jako krajní možnosti přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Budte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy. Rodič upnutý pouze na problémové dítě je velmi snadno manipulovatelný a dá se lehce vydírat.
- **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc** pro sebe, jestliže ji dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a

mezilidské vztahy. Užitečnou práci konají i linky důvěry, centra krizové intervence (viz příloha) a další zařízení. Položte si otázku, co by bylo vašim největším problémem, kdyby bylo dítě v pořádku. Pamatujte, že **zvládním svých problémů zvyšujete zároveň i šanci na ovlivnění dítěte.**

- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické sousloví „tough love“ (čte se „taf lav“), česky to znamená „**tvrdá láska**“. Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

*Kdo chce vyhovět každému, může si nakonec všechny znepřátelit. (Příslaví)*

## **Čemu se vyhnout?**

- **Nepopírejte problém.** Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela závislost na návykové látce.
- **Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit, to mu pomůže se v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat. Je také třeba hledat spojení.
- **Neobviňujte partnera.** Není naprosto vhodná doba na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali. Minulost se změnit nedá, budoucnost našťestí často ano.
- Nehleďte v dítěti zneužívajícím drogy spojení proti druhému rodiči.
- **Nezanedbávejte sourozence** dítěte zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a vaši péči a váš zájem potřebují.
- **Nezanedbávejte ani bezpečnost dalších lidí** ve společné domácnosti, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil mladší sourozenec.
- **Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho.** S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho „kamarádi“, kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty, bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze, šperky a další cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci, totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitutí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- **Nedejte se vydírat.** Vyhrožování fetováním, útěkem, prostitutí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují. Argument „Dám si drogu, protože jste...“ se dá použít k čemukoliv. Pokud na něj rodič přistoupí, odměňuje a posiluje tak závislost.
- **Nedejte se vydírat ani pochybnými známými** dítěte, kteří na vás vymáhají peníze, jež jim dítě údajně dluží za drogy. Z jiného telefonu, nežli je váš, ohlaste celou záležitost na policii a s policií spolupracujte. O úmyslu informovat policii vyděračům neříkejte. Nemůžete mít jistotu, že zaplacení peněz by celá záležitost skončila. Možná by se právě naopak stalo dítě pro překupníky s drogami o to přitažlivějším objektem zájmu.
- **Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou,** případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
- **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.** Ztráceli byste tím důvěryhodnost.
- **Nebijte dítě pod vlivem návykové látky.** Fyzické násilí nevede většinou k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útěkům.
- **Nejednejte chaoticky a impulzivně.**
- **Nespoléhejte na babičku.** Nastěhovat dítě, které bere drogy, k babičce, má většinou předvídatelné důsledky. Babička bude okradena, možná i týrána a stav se bude zhoršovat. Problém, který obtížně zvládáte vy, sotva zvládnou prarodiče.
- **Do nekonečna neustupujte.** Jen by se tak živila oboustranná nenávist. Požadavek, aby známí dítěte, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný. V krajním případě je na místě volat policii.
- **Nedělejte zbytečně dlouho „dusno“.** Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.

- **Nezabouchněte dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- **Neztrácejte naději.** Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání, problém se dá překonat.

## Opakující se příběhy

V několika krátkých kapitolkách bych vám rád ukázal věčně se opakující problém rodin, do jejichž života zasáhly drogy nebo alkohol. Je samozřejmé, že i když jsou příběhy pravdivé, respektují lékařské tajemství a vyprávím jen obecné rysy těchto historií a užívám smyšlených jmen.

### **Petr aneb Zdánlivá samostatnost**

*„Pane doktore, našemu Petrovi je dvacet let. Copak mu v tomhle věku můžeme přikazovat, jak má žít?“*

V šestnácti letech Petr rodiči hluboce pohrdal. Měli staromódní názory. Necháпали, že drogy a alkohol jsou výrazem svobody, vůči legalizaci drog měli předpotopní předsudky. Neznali nic než domácnost a práci. Jak primitivní, že?

Jaksi mu uniklo, že jen díky rodičovské přizemnosti bydlí, jí, má šaty a teplou sprchu. Nebýt jejich ubožáckého pachtění, nedostával by ani kapesné.

Ve dvaceti je Petr na rodičích ještě závislejší a pohrdá jimi ještě víc. Alkohol a drogy ho stojí spousty peněz. Na brigády už nemá čas, když neshání a nebere drogy, tak spí. Nenaučil se vyprat si, uvařit si, netrefit na úřad, neumí žádný jazyk. Když měl malér s policií kvůli krádežím, rodiče mu sháněli a platili i advokáta.

Petrovi se zdá, že je dospělá a na rodičích nezávislá osobnost. Ve skutečnosti je na ně odkázán jako malé dítě. Tomu se říká zdánlivá samostatnost neboli pseudoindividuace. U mladých lidí zneužívajících alkohol a drogy je to běžný jev.

Je pochopitelné, že maminka se o Petra bojí. Snaží se ho chránit před důsledky jeho chování. On však její péči neocení. Zdá se mu, že se mu matka vnucuje, že vlastně potřebuje ona jeho. Peníze, jídlo a oblečení pro něj nepředstavují žádnou hodnotu. Přicházejí samy, není potřeba se o ně zasloužit.

Rodiče jsou bezradní. „Copak mu můžeme něco přikazovat?“ To možná nemůžete, ale určitě mu nemusíte kupovat drahé věci, živit benzínem auto, kterým nebezpečně jezdí, platit jeho dluhy, natož abyste mu vypláceli kapesné. Máte právo to dělat, ovšem. **Ale měli byste si v tom případě klást rozumné podmínky.**

### **Fanda aneb Nerealistické signály**

*„Pane doktore! Miliónkrát jsem Fandovi řekl, že jestli bude pít, vyhodím ho z domu, a jako bych hrách na stěnu házel! Pije dál.“*

Vážený pane, a co jste čekal? **Plané výhrůžky nikam nevedou!** Naopak Fanda si svou pozici jen upevňuje. Dobře ví, že jenom tak pouštíte hrůzu. Má jistotu, že maminka to nedopustí, a navíc tuší, že nemáte právo ho z bytu jen tak vyhodit, protože je nezletilý.

Michalovi rodiče to zvládli účinněji. Nejprve se předem shodli na společném postupu. Mohli synovi pohrozit, že se obrátí na úřady a zažádají o ústavní výchovu, ale to jim připadalo zatím přehnané.

Dohodli se tedy, že měsíc nedají synovi ani korunu kapesného, a bude pod dohledem dospělých.

Jasně synovi řekli, že pokud na jejich podmínky nepřistoupí, nehodlají mu platit střední školu, kam stejně přestává docházet. Mamince občas při jeho náčích a výčitkách řádně krvácelo srdce. Michal věděl, že to nejsou plané řeči. Po měsíci rodičovské nezdolnosti si uvědomil, že byl na hranici velkého maléru a že by vlastně měl být rodičům vděčný.

### **Marcelka aneb Výchova ode zdi ke zdi**

*„Pane doktore! Já jsem vztekloun, ale neumím se zlobit! Lítám z jedné krajnosti do druhé: chvílku se na holku vztekám a pak mě to začne mrzet. Aby byl doma pokoj, tak jí všechno dovolím.“*

Marcelka se vrátila ze zábavy pozdě a bylo jasné, že se napila. tátovi povolily nervy. Vytáhl opasek a seřezal ji jako žito. Neobešlo se to bez velkého křiku. Ječela Marcelka, plakala maminka a ve tři v noci byl celý dům vzhůru nohama.

Den na to nemluvila s hlavou rodiny ani klika u dveří. Otec - živitel to dusno nevydržel. Sáhł do tajných rezerv a přinesl domů drahé dárky. Týden byl klid a pak se celá historie opakovala.

**Vím, že jsou chvíle, kdy je velmi těžké zachovat si chladnou hlavu, ale právě tehdy je nejpotřebnější.** Tenhle styl výchovy dcerce neprospěje, naopak, spíše ji to naučí tátu vydírat. Jste-li typ „z krajnosti do krajnosti“ a máte-li oprávněný pocit, že sám svou povahu nezvládnete, zkuste se poradit s odborníkem.

### **Jirka aneb Veřejné tajemství**

*„Pane doktore! Rádi bychom se někam obrátili, s někým se poradit, ale co nám brání nejvíc, je strach z ostudy. Co si o nás pomyslí lidé? Že si neporadíme ani s vlastním dítětem?“*

Jirka chodí domů mezi půlnocí a ránem. Jeho bohatýrský návrat vždycky vzbudí celý dům. Poloprázdná láhev se za ním kutálí z třetího patra a zpěv hodný přední scény je slyšet o blok dál. Rodiče ho rychle vtáhnou mezi dveře. Druhý den pak rozpačitě tvrdí, že „Jiří je ještě mladý“. Do učiliště zavolají, že má chřipku. Babičce řeknou, ať dneska nechodí, mají velký úklid. Kupí lež na lež, jen aby někdo neodhalil jejich strašné tajemství.

Tedy především: v devětadevadesáti procentech případů žádné tajemství neexistuje. Hluk, změny zevnějšku, pochybná společnost a jiné známky nikdy neuniknou bystrým očím okolí. Vztahy se znejasňují, někdo je v rozpacích, někdo se vám za zády směje, ale hlavně nikdo nic neřeší. Mnohem lepší je navštívit odborníka nebo se alespoň svěřit příteli. Vyslechl jsem řadu rodičů s podobným trápením a některým bylo těžké něco nového poradit. **Ale už to, že o svém soužení poprvé otevřeně promluvili, jim dalo pocit značné úlevy. To samo má značnou cenu. Úleva vede ke zklidnění a klid zvyšuje schopnost řešit situaci s nadhledem.**

### **Stašek aneb Zahlčení problémem dítěte**

*„Pane doktore, někdy mám dojem, že už vlastně vůbec nežiju za sebe. Manžel snad taky ne. Oba žijeme jen naším synem. O ničem jiném nemluvíme, na nic jiného nám nezbyvají síly. A pořád to nikam nevede.“*

Stašek si vytvořil návyk na alkohol. Z učení ho vyloučili a jeho pokusy to řešit záhy zase skončily v hospodě. Rodiče dělali, co bylo v jejich silách, a někdy ještě o kus víc. Sháněli mu nová a nová zaměstnání, hlídali ho, hledali ukryté láhve, plakali, křičeli, slibovali a domlouvali... Nepomohlo nic. Stašek začal trpět zdravotními i duševními problémy a musel nastoupit odvykací léčbu. Když byl po letech poprvé z domu, rodiče náhle zažili šok. Uvědomili si, že roky a roky nežili vlastní život. Soustředili se na syna tak silně, že zapoměli na své zájmy, na zdraví, na přátele i na sebe navzájem. Když se Stašek z dlouhé léčby vrátil, vrátil se už k jiným rodičům. Opustil dvě uplakané trosky a našel docela zdatné lidi s vlastním programem. Tatínek opravoval dlouho zanedbávaný dům, maminka pečovala o zahradu. Zase k nim chodili přátelé a známí. Rodiče spolu jezdili na výlety. Oba vypadali zdravější a mladší. Teď to byl Stašek, kdo prožil šok.

Poprvé v životě mu došlo, že jeho případné další pití by byl v první řadě jeho problém, ne jako dosud problém rodičů. Ovšemže rodiče pomohli sobě. Ale i synovi pomohli mnohem víc než v dobách, kdy za něj dělali první poslední. **Situace, o kterých píšeme, jsou pro rodiče velmi náročné. Je pro všechny lepší, když se rodiče sami udržují v kondici.** Neměli by zapomínat:

- Na sebe, své zdraví, svůj odpočinek.
- Na to, aby mluvili o jiných věcech, nejen pořád o dítěti a aby se zajímali také navzájem jeden o druhého
- Na další děti, jsou-li v rodině.
- Na své dobré zájmy, koníčky, záliby. Ty mohou sloužit k odreagování a obnově duševních a tělesných sil.
- Na přátele, příbuzné a vůbec druhé lidi. Je chyba se izolovat. V těžké životní situaci potřebuje člověk druhé ještě víc.

### **Jana aneb Hledání viníka**

*„Pane doktore, vysvětlete mi jedno: kdo za to dceřino fetování může? Já, protože jsem byla povolná a vždycky chtěla její štěstí? Muž, protože byl moc přísný, i když to myslel dobře? Bývalý totalitní režim? Nebo nějaký slepý osud? Musí to být něčí vina, ne?“*

Rodiče Jany - od chvíle, kdy zjistili, že dcera bere drogy - se proměnili v žalobce a soudce a z domova se stala soudní síň. Otec obviňuje matku, matka otce, oba Janina bratra, pak pro změnu školu, společnost, dobu, svět, celý vesmír... Jana pláče a svádí svůj problém na každého, o kom je doma momentálně řeč.

Pocity viny jsou pro většinu lidí velmi tíživé. V trýznivé situaci máme tendenci se jich zbavit tím, že rychle najdeme nějakého viníka. Výčitky svědomí nám často svazují ruce a brání nám jednat energicky, když je to opravdu namístě.

Tak složitý jev, jakým je zneužívání drog nebo alkoholu, rozhodně nemá jedinou příčinu. Ostatně vzpomeňte si na přehled rizikových a ochranných vlivů na počátku této knihy. Do jisté míry je riziko být Středoevropanem, protože právě zde jsou alkohol, a dnes i drogy, velmi rozšířené.



I kdyby se Janini rodiče nějak nechtěně na vzniku jejích problémů podíleli, obviňování se je v této chvíli k ničemu. Hádky, výčitky a svalování viny mohou Janin stav velmi zhoršit. Morální zadostiučinění, že viník byl dopaden, je vzrušující v detektivkách. Ale v rodinném životě je mnohem důležitější ochota k domluvě a spolupráci. **Zajímejme se o možnosti, jak problém překonat, ne o minulé viny. Situaci je třeba společně zvládat, ať už ji způsobil kdokoliv.**

### **Milan anebo Hranice vůle**

*„Pane doktore! Poradte nám! Náš syn propadl drogám. Domlouváme mu a prosíme ho, aby toho nechal. On s námi ve všem souhlasí, naslibuje nám hory doly, ale vždycky začne znovu. Pláče, že je to silnější než on. Ubezpečuje nás, že po ničem netouží víc, než se návyku zbavit, ale že to nedokáže. Máme mu to věřit, nebo se jen vymlouvá?“*

U Růžičků jsou hovory o ctnostech a bezúhonnosti rodičů i předků doslova na denním pořádku. Milan už zná nejmíň sto argumentů, proč nemá fetovat, jeden silnější než druhý, a vlastně všem věří. Strašně rád by byl zdravý, čestný a bez problémů, jak ho stále nabádají, ale nejde to. Zase proti své vůli selže, protože jeho návyk zašel příliš daleko.

Pro rodiče je velmi důležité odhadnout situaci reálně. Jistě mohou hodně pomoci, ale někdy si musí přiznat, že ani oni, ani dítě samo na svůj problém nestačí. V takové situaci ztrácí význam dovolávání se charakteru, daných slibů nebo cti. Je třeba, aby syn či dcera nastoupili specializovanou léčbu. Rodiče by tento nástup neměli zdržovat marnými útoky typu: „Však ty to zvládneš sám, stačí chtít!“  
**Odborný zásah zde zvyšuje naději na vyléčení.**

### **Zuzka aneb Jenom aby se to nedozvěděl manžel**

S touto vážně míněnou žádostí za námi přišla maminka, jejíž patnáctiletá dcera brala už poměrně dlouho pervitin. Manžel byl zaměstnaný podnikatel a hodně času trávil mimo domov. Maminka byla přesvědčena, že tatínek by to nepochopil a možná by udělal rámus. Konec koncům nechápal ani svoji ženu a to, že jí bývá smutno. Ubezpečili jsme matku, že od nás se otec dítěte nic nedozví, protože je to lékařské tajemství. Zároveň jsme ji ale museli vyvést z omylu: U její dcery se naprosto nejednalo o neškodnou kratochvíli, ale o braní drog, které s sebou nese vážná rizika. **Otec dítěte by měl být informován a měl by se na zvládnání problémů podílet.** Dcera by se měla léčit. Doufám, že to maminka pochopila.

## Stopy naděje

Na několika dalších stránkách bych vám chtěl zprostředkovat zkušenosti, které se osvědčily jiným rodičům. Jsem si dobře vědom, že každá rodina je jiná a že nelze mechanicky přenášet rady a doporučení z domácnosti do domácnosti. Ale pročtete si tyto kapitoly a možná vás něco osloví.

*„Hanba není upadnout, hanba je zůstat ležet.“ (Anglické přísloví)*

*„Sedmkrát upadneš, osmkrát vstaň!“ (Perské přísloví)*

## Vzájemná dohoda možná

Pan Černý byl pracovně úspěšný muž, měl navíc mnoho zájmů, a tedy málo času na rodinu. Jeho ženě jejich šestnáctiletý Ruda přerůstal přes hlavu. Když se Ruda vícekrát opil, jednou i zfetoval a začal dělat dluhy, došlo panu Černému, že by to mohlo špatně skončit. Po poradě s manželkou si syna jednoho dne zavolal a řekl mu zhruba toto:

„Podívej, takhle by to dál nešlo. Jsme za tebe s mámou zodpovědní, mohl bys dostat do maléru sebe i nás.“

„Přece nebudu sedět celé dny doma,“ odvětil nevyčválaný potomek.

„To na tobě nikdo nechce“, pokračoval klidně otec, „ale jsou určité hranice, na kterých bychom se měli dohodnout. Kdyby se to náhodou nepodařilo, nemůžeš od nás s mámou čekat, že budeme tvé pití platit a tiše se na něj koukat.“

**Po dnešním vyjednávání k dohodě došlo.** Pan Černý ji napsal a synovi dal kopii. Dohoda zněla následovně:

1. Ruda se zavazuje do 18 let nepít a nefetovat, chodit do učení a pomáhat v domácnosti.
2. Rodiče budou nadále platit Rudovo bydlení, stravu, byt, oblékání a školu. Budou také podporovat jeho dobré zájmy.
3. Ruda se zavazuje své návraty domů s rodiči předem domluvit, informovat je, kam jde a kdy se vrátí.
4. Rodiče se zavazují poskytovat Rudovi kapesné ... Kč týdně. Za každý pozdní návrat ztrácí Ruda nárok na týdenní kapesné.
5. Kdyby se Ruda zase opil nebo vzal nějakou drogu, navštíví spolu s rodiči zařízení v ..., kde se o celé záležitosti poradí.
6. Pokud by Ruda dohodu nedodržel, nemůže od rodiny očekávat víc než nejnutnější jídlo a oblečení, a to pouze do 18 let. Rodiče v takovém případě nevylučují, že požádají o pomoc úřady (na městský úřadech, odbor sociálních věcí, pracují kurátoři pro mládež). Mohli by uvažovat i o návrhu ústavní výchovy.

V Praze dne ..., Podepsáni rodiče a syn

Dohoda zabrala. Ruda později trochu více nahlédl do tátova života, pochopil, co vlastně v práci dělá i jaké má zájmy. Otec a syn se přece jen sblížili. Pokud uvažujete o podobné, ať písemné nebo ústní dohodě, mějte na paměti následující zásady:

- Dohoda by měla být konkrétní a jednoznačná. Např. „být na rodiče hodný“ si může každý vykládat různě.
- Dohoda by měla obsahovat závazky obou stran, tedy rodičů i dětí, a oběma stranám přinášet prospěch.
- Měly by být uvedeny i přiměřené důsledky toho, když se dohoda poruší.
- Uzavření takové dohody může usnadnit spolupráce odborníka nebo někoho, kdo se těší důvěře rodičů i dítěte.

## Nikdy není tak zle, aby nemohlo být ještě hůř

Rodičům přivedla šestnáctiletého syna Ondru policie, našli ho pod vlivem drog. Pro rodiče to byla hrozná rána. Mysleli, že nic horšího je nemohlo a nemůže potkat. Žel mýlili se. Ondra mohl zemřít na předávkování drogou, mohl dostat z drog těžkou duševní poruchu nebo se mohl kvůli drogám dopustit zločinu a ocitnout se ve vězení. Pokud mají pravdu velká světová náboženství, smrt ještě není zdaleka to nejhorší, co se může člověku přihodit.

Rodiče se asi budou muset znovu zamyslet nad plány do budoucna, které se synem měli. Budou muset spolknout hořkou pilulku rozčarování, bolesti, obav. Pochopí, že to, jestli se syn nakonec dá na rozumnou cestu nebo ne, mohou ovlivnit jen částečně. Důležité ale bude nedělat zbytečné chyby,

kteří by situaci komplikovali nebo zhoršovali.

#### **Ondrovi rodiče to dokázali:**

- Vyhnuli se zbytečným výhrůžkám typu: „Ještě jednou a půjdeš z domu“.
- Nepřestali se synem mluvit a nezahrnovali ho bez ustání novými výčitkami. Chápali, že kdyby bylo v rodině pořád napětí, táhlo by to Ondru o to více mezi špatnou společností.
- Opatřili si informace o drogách a přiměli Ondru, aby se s nimi šel poradit do léčebného zařízení.
- Dokázali odhadnout Ondrovy možnosti, stanovili realistické cíle. Ondra teď ví, co může od rodičů očekávat, pokud bude ve fetování pokračovat, a v čem se mu vyplatí, když s drogami přestane.

### **Úzký a široký pohled**

Z úzkého pohledu bylo to, že Ondra bral drogy, jeho chyba, možná ještě chyba jeho rodičů. Je to ale skutečně tak? Měl by Ondra s drogami problémy, kdyby vyrůstal na venkově a ne v přelidněném městě? Měl by je, kdyby žil ve společnosti, která dělá dost, aby děti a dospívající před návykovými látkami chránila? Měl by je, kdyby se nesetkal s kamarády, kteří ho k brání drog svedli? Dost možná, že ne.

Takový širší pohled nejenže může rodiče zbavit zbytečných pocitů viny, ale také přináší nové možnosti. Katka dojížděla do okresního města do střední školy. Na základní škole byla vzorná žačka, ale ve druhém ročníku se náhle objevily problémy. Rodiče se spojili se školou, dozvěděli se, že Katka je na propadnutí a že se stýká s jakousi partou, která nejspíš fetuje. Po poradě se známým lékařem vzali Katku ze školy domů. Bude třeba, aby ročník opakovala, ale v jiné škole. Čas před novým nástupem do školy využije k léčení.

### **Skryté síly**

Sýkorovi měli dva syny. Bohužel se oba dostali do party a brali nebezpečné drogy. Možná to byly maléry s policií, možná snaha uniknout drogám, možná touha po dobrodružství. Buď jak buď, starší syn emigroval a usadil se ve Spojených státech. Musel tam tvrdě pracovat a s drogami definitivně skončil. Z mladšího je dnes troska.

Příběh sourozenců Sýkorových zde uvádím proto, že **i ve velmi problémových dětech jsou skryté možnosti a rezervy**. Ty se za příznivých okolností mohou překvapivě projevit. Některá norská zařízení pro dospívající, kteří mají problémy s drogami, pracují daleko od civilizace v drsné severské přírodě. Ovšem, přerušit se tak kontakt s partou. Důležitá je ale i zkušenost, že člověk dokáže v takových podmínkách přežít a situaci úspěšně zvládnout. To dává novou sebedůvěru, sebeúctu i naději do budoucna.

### **Otevřené dveře**

Situace v rodině Svobodových se stávala neúnosnou. Rodiče nebyli ochotni strpět, aby se u nich v bytě scházeli Rudovi kamarádi a aby se tam brali drogy. Po jedné zvlášť prudké hádce řekl Ruda: „Já tady nebudu, odstěhuju se!“ Táta odpověděl: „Jsi plnoletý, dělej si co chceš.“ Nedodal však: „Ale víckrát ať tě tady nevidím“. Uvědomil si, že by tím synovi ztížil cestu zpátky k normálnímu životu, jestliže se pro něj někdy později rozhodne. **V skrytu doufal, že syn dostane jednoho dne rozum, a nechtěl s ním trvale přerušit vztah**. Řekl proto: „Jdi, ale kdybys zjistil, že to není ono a že chceš žít jako slušný člověk, můžeš se vrátit.“ Předvídavost pana Svobody se, posuzováno s odstupem několika let, vyplatila.

### **Paradoxní pomoc**

Nezletilý Marek se pro otravu drogou dostal do ústavního léčení. Když ho maminka navštívila, rozhořčeně odmítal v léčbě zůstat a kategoricky ji žádal, aby ho vzala domů, a to hned. Maminka rozumně odmítla. Marek znal jedinou odpověď, o níž si z domova dobře pamatoval, že na maminku vždycky platí a že s její pomocí získá prakticky co chce.

„Tak co tu chceš?“ křičel na ni. „Už sem nechod, já tě nechci vidět! Když mě nemáš ráda, tak mě nech na pokoji a zmiz!“

Přirozeně, že mamince se lítostí svíralo srdce. Ale tentokrát se nedala. Šla za lékařem a dlouze s ním mluvila o Markově stavu. Chápala, že přerušit teď synovu léčbu by byla služba, které se říká medvědí. Když odcházela, vzpomněla si na tašku plnou dobrot, které Markovi přinesla. „Myslíte, že mu je mám

zanést?“ zeptala se. Lékař se jen usmál a neřekl nic. Maminka se poprvé za celý den usmála také. „Já vím,“ řekla a tašku si odnesla domů. Kupodivu, tahle zdánlivá nelaskavost byla pro Marka první signál, že s formou vydírání, která se mu dříve osvědčovala, už mnoho nepořídí. Byl to první krok na dlouhé a nakonec úspěšné cestě ke změně.

### **Váš spojenec čas**

Rodiče Martina zkusili hodně. Syn se zapletl s partou. Na naléhání rodičů nedbal, jeho „osamostatnění se“ spočívalo v tom, že si našel bydlení u kamarádů a čas od času se k rodičům vracel v zuboženém stavu, vyhladovělý, špinavý a nemocný. Bylo toho málo, co mohli rodiče pro syna udělat, zvláště, když už byl podle počtu svých let (ne chování) plnoletý.

Nedalo jim, aby mu čas od času neposkytli útočiště. To trvalo několik let. Jeho opakované pokusy se ambulantně nebo ústavně léčit neměly trvalý účinek, ale zbytečné také nebyly. Pak se stalo něco, v co Martinův táta dlouho doufal. Syn „dostal rozum“. Rozešel se s bývalými kamarády, nastoupil dlouhodobou léčbu v terapeutické komunitě a s drogami přestal. Promarnil sice mnoho let života, mohl také lépe využít svého nadání a svých schopností, ale dopadlo to přece jen dobře. Jeho život ovšem nebude bez problémů, ve škole života má mnoho zameškaných hodin a látku bude těžce dohánět.

Martinovi rodiče si uvědomili, že správně rozpoznali hranice svých možností. Namísto vyčítání a dramatických gest byli ochotni synovi pomoci, když projevil snahu změnit způsob života. Paní MUDr. Novotná z Brna a spolupracovníci zjistili zajímavou věc. Po delším, několikaletém odstupu přestává brát drogy více mladých lidí než po kratší době, např. po jednom roce. Těžko říci, proč tomu tak je.

**Svůj význam může mít přirozené zrání, trpké životní zkušenosti, léčba i jiné životní hodnoty.** Neříkám to proto, že bych drogy podceňoval. Víím, že lidi také mrzačí a zabíjejí. Dá se jim však uniknout, i když to není snadné a jednoduché. Jak říká staré přísloví: „Dokud dýcháme, doufáme.“

*„Pane doktore, vůbec si nevíme rady. Náš syn měl velký problém s drogou, ale díky dobré vůli, naší pomoci i zásahu odborníků se léčí a skutečně už drogu nebere. Nejvíc se teď všichni, včetně syna, bojíme jeho bývalé party. Kluci ho svádějí, aby se k nim vrátil, posmívají se mu a teď mu i vyhrožují, že ho dostanou zpět násilím.“*

Bohužel, vaše obavy jsou asi namístě. Vliv takové party je velmi zrádný. **Někdo změní telefon, své číslo neuvede v telefonním seznamu a ani ho nesděluje dítěti.** Stůjte při synovi a nezapomeňte, že máte možnost obrátit se i na policii. V extrémních případech je lepší se s celou rodinou přestěhovat, aby se nebezpečné vztahy zpretrhaly. Nebo nemohl by alespoň syn změnit načas bydliště či školu? Zní to možná dramaticky, ale u chlapce na počátku abstinence je ve hře příliš mnoho.

### **Úraz**

Stašek jakékoliv pokusy rodičů ovlivnit jeho život odmítal. Jednou se zfetoval pervitinem a marihuanou a myslel si, že umí létat. Výsledkem byl tvrdý pád z poschodí na dlažbu a komplikovaná ortopedická operace. K nám se dostal na vozíku a se šrouby v nohách. Čeká ho ještě další operace a dlouhodobá rehabilitační i odvykávací léčba. Jedno je ale téměř jisté. Nejen kvůli úrazu, ale i díky laskavému ale pevnému přístupu rodičů bude v léčbě dobře spolupracovat.

*„Jestli jdeš po správné cestě, to poznáš podle lidí, které na ní potkáváš.“ (Irské přísloví)*

## Odborná léčba a poradenství

Překonat problémy vlastního dítěte - ať jde o alkohol či drogy - není pro rodiče nic jednoduchého. O proslulém lékaři profesoru Thomayerovi se vypráví tento anekdotický příběh. Jeho dítě mělo kašel. Protože lékaři neradi léčí vlastní děti, pozval kolegu. Ten zjistil, že to byl planý poplach a že dítěti v podstatě nic není, ale aby uklidnil otce, předepsal neškodný sirup proti kašli. Když odcházel, vyběhl za ním slavný lékař až na ulici a ustaraně se ptal: „A kolik lžiček toho sirupu má brát?“

Jak vidíte, když jde o vlastní dítě, ztrácejí hlavu i lidé povolanější. Proto se neostýchejte vyhledat pomoc a nepovažujte to za své rodičovské selhání. Na druhé straně ovšem nečekejte, že vám odborníci jednoduše dítě „spraví“ jako pokažený budík, pokud možno na počkání, a vydají vám na ně záruční list.

Odborníci asi budou potřebovat vaši spolupráci. Vaše ochota ke spolupráci může velmi přispět ke zdaru léčby dítěte.

## Důležitá fakta o léčbě

- Provádí se za stejných podmínek, jako kdyby se jednalo o jinou nemoc (rok 2003).
- Pacient je chráněn lékařským tajemstvím.

## Dítě se nechce léčit?

Jen naprostá menšina dětí a dospívajících vyhledá léčbu sama. Typičtější je, že rodiče chtějí, aby se dítě léčilo, ono ovšem odmítá. Co teď?

- **Vyhledejte odbornou poradnu sami.** Tím, že si o svých starostech promluvíte s odborníkem, můžete získat větší jistotu a nadhled, které se vám budou hodit v jednání s dítětem. Pomoc najdete v některém z center krizové intervence, na lince důvěry, u manželského nebo rodinného poradce, u psychiatrů, psychoterapeutů či odborníků pro léčbu závislostí.
- **Motivujte dítě ke změně.** Dítěti by mělo být jasné, že se mu vyplatí, když s drogami včetně alkoholu přestane. Dítě a dospívající jsou na vás závislí v mnoha směrech. Dejte jim najevo, že si můžete klást jisté podmínky soužití (například odepření kapesného, dárků a luxusního zboží). Nedopusťte, aby všechnu vaši péči dítě vnímalo jako samozřejmost nebo vaši bezvýhradnou povinnost.
- **Uvědomte si hranice svých možností.** Informujte dítě zcela jasně o tom, že jste za něj zodpovědní i právně, a pokud by se vám zcela vymklo zpod kontroly, obrátíte se o pomoc k úřadům, což by mohlo znamenat i ústavní výchovu.
- **Hledejte spojení.** Tlak k léčbě z více stran je účinnější. Jestliže budou na dítě současně naléhat další členové rodiny, přátelé, odborníci atd., naděje, že přijme léčbu, vzrůstá.
- **Využijte doby krize.** Ochota přijmout myšlenku léčení je větší ve chvílích krize, např. když se dítě dostane do tělesných nebo duševních potíží kvůli droze (po těžké kocovině, po případné otravě drogou), když hrozí nějaký skandál, když se nepohodne s partou nebo s partnerem závislým na droze atd. Taková ochota často nemívá dlouhého trvání, je proto dobré ji využít rychle a zprostředkovat návštěvu odborníka.
- **Opakujte nabídku léčby.** Nedejte se odradit odmítnutím. Počítejte s tím, že pro dítě není takové rozhodnutí snadné. Buďte připraveni v příští vhodné chvíli nabídku opakovat.
- **Ochotu k léčbě oceňte.** Každý projev ochoty k léčbě - mnohdy už prostou úvahou o možnosti léčit se - oceňte. Dejte dítěti najevo, že víte, jak je pro něj takový krok těžký, a pochvalte jeho rozumné chování.

## Kde najít odbornou pomoc

- V každém okrese nebo v pražských obvodech pracují **ordinace AT nebo jiná specializovaná zařízení pro léčbu závislosti na alkoholu a drogách.** Tyto ordinace poskytují pomoc dětem i dospělým a ne vždy mívají velkou zkušenost s dětmi nebo dospívajícími. Mají však rozsáhlejší zkušenost s problematikou alkoholu a drog.
- **Specializovaná zařízení pro děti a mládež,** kteří mají problémy s návykovými látkami. Těch bohužel není mnoho.
- **Tzv. nízkoprahová a další zařízení určená výlučně pro závislé na nealkoholových drogách.** Některá z těchto zařízení většinou nekladou velké požadavky a podmínky léčby bývají přijatelné i pro mladé lidi, kteří váhají, jestli přijmout léčbu nebo ne.

- Ve většině okresů nebo pražských obvodů jsou **ambulance dětské a dorostové psychiatrie** poskytující péči dětem a mládeži do 18 let. To se týká i problémů s alkoholem a drogami. Odborníci těchto zařízení mají zkušenosti s prací s dětmi a mládeží, nemusí však být vždy dostatečně obeznámeni s problematikou alkoholu a drog.
- Dobrou službu prokazují **zařízení telefonické pomoci** a centra krizové intervence. Kromě telefonické porady bývá často možné tato zařízení i navštívit, jestliže si to volající přeje, některá zařízení tohoto typu poskytují i krátkodobé pobyty. Mohou vás také informovat o další léčbě, nabídnout krátkodobou psychoterapii, někde pracují i s rodinami. Kontakty najdete v telefonním seznamu.
- **Městské úřady.** Tam na sociálním odboru působí kurátoři pro mládež. Ti by měly mít přehled o léčebných a poradenských možnostech, o právních předpisech a sociálních otázkách. Pochopitelně instituce jsou jedna věc a lidé druhá. Nevíme s jakým konkrétním člověkem se právě na vašem okresním úřadě setkáte.
- **Lůžková zdravotnická zařízení** pro děti včetně psychiatrických. Výhodou je možnost základní školní docházky během léčby i zkušenosti pracovníků těchto zařízení s dětmi. Dospívající s vážnějšími problémy s návykovými látkami sem však nebývají přijímáni vždy ochotně vzhledem k riziku, které mohou představovat pro pacienty s jinými problémy.
- **Protialkoholní a protitoxikomanická oddělení.** Většinou bývají schopné poskytovat kvalitní služby lidem středního věku závislým na alkoholu nebo jiných návykových látkách. Řada z nich je ochotna přijímat i pacienty pod 18 let. Pozitivní výsledek léčby vyžaduje většinou intenzivní spolupráci rodiny v léčbě a soustavné doléčování.
- **Terapeutické komunity** pro dlouhodobé léčení trvajících zpravidla rok i déle. Většinou přijímají pacienty ve věku od 18 let, někde i od 15. Výhodou je to, že se mladý dospělý dostává do jiného prostředí, než v jakém bral návykové látky. Terapeutické komunity přijímají většinou až stabilizované pacienty, kteří nemají odvykací příznaky. Z Oddělení pro léčbu závislosti v Psychiatrické léčebně v Bohnicích jsme řadu pacientů do zařízení tohoto typu překládali a zkušenosti máme převážně velmi dobré.

### ***Jak poznat dobré léčebné zařízení***

Podle rozsáhlých amerických studií jsou neúčinnější léčebné programy, jejichž pracovníci mají dostatečnou zkušenost, které umožní mladým pacientům projevit své pocity a spontaneitu. V ambulantní léčbě se osvědčila speciální výuka pro neprospívající, speciální poradenství (např. týkající se povolání, sexuality, právních otázek) a některé psychoterapeutické postupy (např. využívání hudby, kreslení, skupinové terapie). V ústavní léčbě se osvědčila účast dobrovolníků, postupy navazující tělesnou a duševní relaxaci, pomoc při řešení životních problémů. Hledat ideální zařízení nemusí být snadné. V současnosti je většina pracovišť přetížená a člověk, který se chce léčit, nezdědka volí zařízení, které je zrovna ochotno ho přijmout. Jestliže máte přesto možnosti výběru, můžete brát v úvahu i následující okolnosti.

- Máte právo, aby pracovníci příslušného zařízení vyslechli váš názor a v léčbě s vámi spolupracovali. Taková spolupráce podstatně zvyšuje naději na úspěch.
- Dítě nebo mladistvý, který pije nebo zneužívá drogy, by měl být **vyšetřen nejen po duševní, ale i po tělesné stránce.**
- Dítě nebo mladistvý s počínajícími problémy s alkoholem a drogami **by neměl přicházet během léčby do styku s pokročilými formami závislosti**, zejména ne dlouhodobě. Čekárna ambulantního zařízení by se totiž mohla stát místem, kde se drogy nabízejí. Máte právo vědět, jak tomuto problému léčebné zařízení předchází.
- V případě ústavního léčení nebývá vhodná léčba lidí závislých na alkoholu a jiných drogách současně s lidmi duševně nemocnými. Taková léčba snad může pomoci překonat krátkodobou krizi, ale dlouhodobě neprospívá ani závislým, ani duševně nemocným. Je-li potřebná delší ústavní léčba, měla by probíhat v zařízení pro léčbu závislosti.
- Ne každý terapeut je stejně dobrý u určitého pacienta. Kromě jeho kvalifikace a zkušeností je důležité i to, jaký si vytvoříte vztah. Pokud byste nebyli spokojeni, hledejte jiné možnosti.
- Dobrá léčebná zařízení pro děti a dospívající zpravidla staví jako svůj **cíl naprostou abstinenci od alkoholu a drog.** Poskytování náhradních drog (např. metadonu) a udržování kontaktu bez kladení nároků má svůj smysl u pokročilých forem závislosti. Ty většinou spadají až do vyšších věkových kategorií.

## Formy léčby

### 1. Jednorázová porada, krizová pomoc, krátkodobá léčba

I taková jednoduchá forma pomoci může být vysoce účinná, je-li poskytnuta včas. Důležité bývá pracovat nejen s pacienty, ale i s jedním nebo lépe **s oběma rodiči**. Vzpomínám na jedno takové setkání s dcerou, která zneužívala drogy, a s její matkou. Cestou k nám se pohádaly a hádka pokračovala i poté, co odešly (jak jsem se později dozvěděl). Přesto však došlo k určité dohodě a situace se zlepšila.

### 2. Ambulantní léčba

Její výhodou je, že dítě nebo dospívající zůstává ve svém přirozeném prostředí, může dál chodit do školy nebo do učení. To může být ale i někdy nevýhoda, zejména jsou-li vztahy v rodině napjaté nad únosnou mez. Nebezpečím při ambulantní léčbě je také silná vazba na partu, od které se nedaří odpoutat. Spolupráce s rodinou je při ambulantní léčbě opět velmi důležitá.

### 3. Ústavní léčba

Její výhodou je možnost nepřetržité odborné péče, což je potřebné zejména u těžších tělesných nebo duševních komplikací. Další výhodou je radikální změna prostředí, jestliže bylo dítě ve vleku party. Ústavní léčba má i své nevýhody. Je náročná finančně (v současnosti hradí zdravotní pojišťovny). Zorganizovat kvalitní léčebný program vyžaduje kromě dobré vůle i úsilí, kvalifikaci a zkušenost. Uspokojit citové potřeby dítěte či dospívajícího v léčebném programu nemusí být snadné. Ústavní léčba může mít různou formu:

- Krátkodobý pobyt např. deset dní k překonání odvykacích potíží a zlepšení tělesného stavu (tzv. detoxikační pobyty). To samo o sobě k překonání závislosti obvykle nestačí.
- Středně dlouhá léčba trvá od několika týdnů do několika měsíců.
- Dlouhodobé programy mohou trvat rok i déle. K dlouhodobé léčbě jsou určeny některé terapeutické komunity (léčebná společenství).

*„Pane doktore! A má to vůbec cenu? Dá se to vůbec vyléčit? Není to jen marná snaha, která skončí ve strašném rozčarování?“*

Neexistuje takový postup, aby vám zaručil úspěch se stoprocentní jistotou. Ale léčba rozhodně smysl má, dává naději na úspěch. Při delším časovém odstupu bývají výsledky léčby povzbuzující.

### Co naději na zdar léčby zvyšuje:

- Když je poskytnuta **brzy**.
- Když **rodina** v léčbě spolupracuje a účastní se terapie.
- Když je možnost **dlouhodobé** spolupráce s léčebným zařízením.
- Když jde o **kvalitní** léčebný program (viz výše).
- Když sám pacient s léčbou přiměřeně **spolupracuje**.
- Když **netrpí jinou duševní poruchou**.
- **Nejdůležitější nakonec. U těžších forem závislosti je úspěšnost léčby úměrné její délce. Tedy čím delší léčba, tím lepší výsledky.**

A ještě opakujeme. Výsledky léčby po delším časovém odstupu (např. po pěti letech) jsou lepší než po kratším odstupu (např. po roce). Uplatňuje se tu určité dozrávání osobnosti. Proto je správné uchovat si naději.

## Duchovní pomoc a problémy s alkoholem nebo drogami u dětí

*Novinář: Proč se zajímáte o tyto chlapce, kteří prováděli tak hnusné zločiny?*

*David Wilkerson: „Podíval jste se jim někdy do tváře?“*

*Novinář: „Ano, jistě.“*

*David Wilkerson: „A to se můžete ještě takto ptát?“*

Na jedné úctyhodné psychiatrické klinice se objevilo oznámení zhruba následujícího znění: Pomoc pro narkomany, kteří se rozhodli žít jinak. Každý týden od... v... chrámu ... Anonymita zaručena. Již před mnoha lety dával slavný psychoterapeut C. G. Jung do souvislosti alkoholismus a neuspokojenou touhu po vyšších duchovních hodnotách. Nověji hovoří benediktinský mnich a filosof D. Steid-Rost o tom, že alkohol nebo drogy někdy poskytují cosi jako nekvalitní náhražku mystického zážitku. Když se pak vytvoří návyk, závislý člověk vyhledává drogy a zbavuje se tak cennějších možností duchovního rozvoje (hlubokých vztahů, nesobecké práce, duchovních cvičení atd.).

*Kdyby to byla pravda, jak může dítě nebo dospívající uspokojovat duchovní potřeby zdravě?*

Rozhodně bych si nedovolil tvrdit, že neuspokojené duchovní potřeby jsou jedinou příčinou vzniku problému s návykovými látkami. (Rizikovými a ochrannými vlivy při vzniku problémů s návykovými látkami jsme se zabývali podrobně v úvodu této knihy.) Ale na druhé straně bychom si ani duchovní oblast neměli podceňovat. I z čistě praktického hlediska jsou dobré zkušenosti s léčebnými a preventivními programy vycházejícími z různých duchovních tradic (např. v Itálii, Německu, Thajsku). Naopak nepříznivě působí nedostatek hlubších hodnot, odcizení a prázdnota. To se netýká jen dětí, ale i rodičů. Některé léčebné programy organizované církvemi nepovažují náboženský život pacienta za nutnou podmínku léčení ve svých zařízeních. V jiných organizacích jsou duchovní aktivity, jako např. modlitba, standardní součástí programu, což nemusí být přijatelné pro každého.

## Teen Challenge

Příkladem duchovně orientované organizace pomáhající lidem závislým na drogách i alkoholu je právě Teen Challenge. Tuto organizaci založil David Wilkerson, autor známé knihy „Dýka a kříž“ v padesátých letech v Brooklynu (USA). „Challenge“ znamená anglicky výzva a Teen Challenge chce být výzvou zejména mladým lidem, do jejichž života zasáhly drogy nebo zločin. Od doby svého vzniku se Teen Challenge rozšířila do 60 zemí světa, od roku 1994 pracuje i v České republice.

Organizace aktivně vyhledává závislé a nabízí ambulantní i ústavní formu léčby, součástí pomoci závislým na drogách je i společná modlitba. Je tedy jasné, že na tuto formu pomoci obvykle nepřistoupí někdo, kdo jakoukoliv formu náboženství zásadně odmítá. I tak se ale jedná o organizaci prospěšnou, která rozšiřuje formy pomoci pro zejména mladé lidi, kteří mají problémy s návykovými látkami. Spojení na Teen Challenge v České republice najdete v pražském telefonním seznamu.

## Církev, duchovní sdružení a organizace

Není smysl této knihy zasahovat do vašeho duchovního života. Slovo „duchovní“, jak ho používáme zde, neznamená žádnou konkrétní víru nebo církev, ale poctivé úsilí člověka nalézt vyšší životní hodnoty a žít v souladu s nimi. U každého je tato potřeba jinak silná - někomu připadá málo významná a pro jiného je tím nejdůležitějším v celém životě. My zde pouze upozorňujeme, že dobře vedená duchovní společnost může být i pro člověka závislého na drogách a alkoholu velkou oporou. Taková sdružení často nabízejí členům duševní i praktickou pomoc a obracejí jejich pozornost ke kvalitním zájmům. Velmi významné je i to, že v nich mladý člověk najde společnost lidí, kteří většinou odmítají jakékoliv drogy.

Problémy s alkoholem nebo drogami jsou zátěží pro celou rodinu. Církev, svépomocná organizace nebo klub jógy mohou poskytnout potřebnou oporu, povzbuzení i potřebný nadhled.

## Anonymní rodiče (Parents Anonymous)

Svépomocná organizace rozšířená zejména v západní Evropě a USA. K principům této organizace patří „přiznání si bezmoci vůči problému s alkoholem nebo drogou v rodině“. To není v rozporu s touto knihou, která nabízí i při rozvinutých problémech konkrétní možnosti, jak je zvládat. „Přiznat si bezmoc“ může v praxi znamenat také přiznat si problém anebo zanechat účinných postupů. Hned další zásada pak hovoří o „spoléhání na sílu vyšší než naše“. Aby se problém v rodině vyřešil, je nutné překročit rámeček, ve kterém řešitelný není. „Sílu vyšší než naše“ se obvykle myslí Bůh. Dá se



však chápat i jako společenství lidí, kteří si navzájem pomáhají, odborná pomoc nebo jiní užiteční spojenci.

Pro pana a paní K. byl jejich jediný syn tím nejdůležitějším v životě. Plánovali, jak ho budou podporovat na studiích a jak mu finančně i známostmi usnadní vstup do života. Jenže syn začal zneužívat drogy. Ve studiu už nepokračuje. Kdyby mu svěřili rodinný majetek, brzy by ho utratil za drogy. Jestliže si manželé K. nenajdou kromě syna ještě jiný smysl života, budou stále nešťastní. Navíc by byli synovi vydáni na milost a snadno by se dali vydírat. To by neprospělo nikomu.

## Jóga

Dva američtí vědci Benson a Wallace zjistili, že mnozí lidé, kteří začali pravidelně cvičit určitou jógovou meditační techniku, přestávali pít alkohol a brát drogy. Výsledky tohoto výzkumu potvrdily i další odborné studie. Je otázka, proč tomu tak je. Pravděpodobně se uplatňují následující okolnosti:

- Jóga a relaxace nabízí dobrý způsob, jak překonávat stres a únavu zdravým způsobem. O protistresovém účinku jógy a relaxace se podrobněji zmiňujeme dále.
- Jóga může také příznivě ovlivnit životní styl.
- Tělesné cvičení a relaxace snižují úzkosti a deprese, při čemž jóga kombinuje výhody obojího.
- V souvislosti s cvičením jógových a relaxačních technik se také člověk dostává do bezpečné společnosti lidí, kteří žijí poměrně zdravě.
- Různé relaxační a jógové postupy je možné využívat při mírnění řady obtíží (bolesti hlavy, páteře, menstruační obtíže apod.) a nahrazovat tak riskantní návykové léky.
- Vzhledem k tomu, že řada těchto cvičení je příjemná, není třeba se do jejich praktikování nijak zvlášť nutit.
- Jóga pomáhá lépe vnímat své tělo i pocity. To se hodí v životě i v psychoterapii.
- Jóga není vázána na určité náboženství nebo filosofii. Lidé, kteří se jí soustavněji věnují, se ale začnou zajímat o duchovní oblast a duchovní hodnoty. Někdy se probudí nový zájem o vlastní náboženství (u nás většinou křesťanské), jindy o náboženské a filosofické systémy jiných kultur. To může být prospěšné z důvodů, o kterých jsme už hovořili.

*Promiňte, ale proč bychom se my jako rodiče měli zbývat jógou a takovými věcmi?*

Rozhodně bychom si nedovolili nikoho nutit, aby hned zítra vstal o půl hodiny dříve a věnoval se józe. Ale na škodu by to být nemuselo. Posuďte sami:

- Když žijete zdravě, sloužíte dítěti jako jeden z důležitých vzorů, podle kterých se bude utvářet jeho chování.
- Člověk se vrací domů po těžkém pracovním dni. Doma ho čeká vleklý problém, ať už s pitím nebo fetováním dítěte nebo jiné starosti. Měl by nějak načerpat sílu a energii k dalšímu životu a zotavit se. I k tomu se jóga dá použít.
- Osamostatňování se dětí od rodiny neprobíhá jednostranně. Osamostatňují se i rodiče od svých dětí. Zvlášť pro některé maminky to nebývá snadné. Rodiče přespříliš závislí na svých dětech ztrácejí potřebný nadhled a dají se snadno zneužívat. Proto je důležité, aby rodiče dospívajících a dospělých dětí měli vlastní hodnotné záliby.
- Tělesný pohyb a sportování jsou potřebné. Ne všechny sporty se však stejně dobře hodí pro lidi středního věku nebo pro ty, kdo mají zdravotní problémy. Jóga prováděná šetrně a pod kvalifikovaným vedením se hodí pro naprostou většinu lidí.

Jestliže vás zaujala informace o józe a chcete si ji zkusit, věnujte prosím pozornost dodatku „minikurs jógy pro rodiče“ nebo se přihlaste do kursu pro veřejnost někde v okolí.

## Prevence v praxi

- **Projděte si přehledy rizikových a ochranných činitelů** na začátku této knihy. Můžete to udělat společně s dalším dospělým členem rodiny. Zamyslete se, jak by to šlo snížit riziko alkoholu a drog u dítěte. Pokud si o tom navíc pohovoříte, tím lépe.
- Některý den třeba večer **se zamyslete nad potřebami dítěte vzhledem k jeho věku** (kapitola „Prevence v různých věkových obdobích“). Další večer věnujte přemýšlení nebo debatě o následující kapitole o výchově dítěte.
- **Každé ze zásad prevence věnujte týden**, kdy se ji pokusíte uplatnit. Neznamená to samozřejmě, že když uplyne týden, vrátíte se do starých kolejí. V ideálním případě přidáváte jednu zásadu k druhé.
- **Kapitolu „Varovné signály“ si stačí přečíst**, abyste zhruba znali, o čem se v ní píše. Vráťte se k ní, pokud budete chtít s dítětem o alkoholu nebo drogách mluvit nebo pokud byste měli podezření. To platí i o dalších částech knihy. **Prostudujte je, abyste přibližně znali jejich obsah, a vraťte se k nim v případě potřeby.**

## Dodatky

### **Zásady prevence v kostce**

- **Získat důvěru** dítěte a umět mu naslouchat
- Umět s dítětem o alkoholu a drogách **informovaně hovořit**
- **Předcházet nudě**
- Pomáhat dítěti **přijmout hodnoty**, které usnadní alkohol a drogy odmítat
- Vytvořit zdravá **rodinná pravidla**
- Pomoci dítěti **se ubránit nevhodné společnosti**
- **Posílit sebevědomí** dítěte
- **Spolupracovat** s dalšími dospělými

Tyto zásady si můžete oxeroxovat nebo opsat a připevnit je na nějaké místo v domácnosti, kam se často díváte, např. nad kuchyňský sporák, nad psací stůl, vedle zrcadla v koupelně. Tím si je budete často připomínat.

## Co místo alkoholu a drog?

| Očekávání od návykových látek                                     | Obvyklý výsledek   | Lepší možnosti  |
|---|--|---|
| Družnost.   | Často zbytečné hádky a konflikty.  | Pěstovat nějakou dobrou zálibu, při které člověk pozná skutečné přátele (turistika, kultura, studium atd.).   |
| Mírnění nepříjemných pocitů.                                      | Zhoršování potíží, deprese, úzkosti, výčitky svědomí.  | Cvičení, relaxace, jógy, hudba, důvěrný rozhovor, psát si deník, něco nakreslit, napsat báseň, linka důvěry, psychoterapie, sauna a mnoho dalšího.  |
| Zvládnutí problémů v rodině, ve škole nebo v práci.               | Problémy se často zvětšují.  | Rozhovor s někým, komu věříte, opatřit si informace, které pomohou problém vyřešit, poradit se, opět psychoterapie, linka telefonické pomoci, schopnost podívat se na problém z jiného hlediska. Přeladit se lze např. cvičením, relaxací nebo jógou.           |
| Navození příjemných pocitů  | V kocovině rozlady a smutek. Často chudý životní styl.   | Tvořivost, vynalézavost, koníčky, sporty, meditace, filozofie, duchovní život, cestování, dobré mezilidské vztahy.  |
| Zlepšení sebedůvěry.  | Pochybnosti o sobě a výčitky svědomí.  | Dávat si dosažitelné cíle, nácvik zdravého sebeprosazení (asertivity), péče o zevnějšek a o kondici, rozvoj silných stránek osobnosti, vnímat život jako hodnotu samu o sobě.   |
| Zlepšení sexuálního života.                                       | Při dlouhodobějším působení ztráta zájmu o sexualitu a poruchy potence, partnersky život trpí, rostou rizika pohlavních nemocí i AIDS. | Péče o tělesnou kondici, pánové udělají dobře, když přestanou kouřit, rozumná výživa, opatřit si potřebné informace o sexualitě, cvičení posilující svaly pánevního dna, hygiena, rozvíjet dobré partnerské vztahy, ty se pak promítají i do sexuálního života. |
| Uspokojit chuť  | Problémy s trávením a poruchy výživy.  | Chuť se dá uspokojit čaji, minerálkami šťávami a dalšími nealkoholickými nápoji.  |
| Uspokojit zvědavost.  | Návykové látky vedou k chudému životnímu stylu   | Tvořivý, pestrý a zdravý životní styl.  |
| Mírnění odvykacích příznaků a jiných nepříjemných stavů po droze. | Stav se tak z dlouhodobého hlediska jen zhoršuje.  | Abstinence od návykové látky, léčba.  |

## ***Myslíte na sebe?***

### **Inspirace pro udržování tělesné kondice**

Procházka, plavání, turistika, jiný rekreační sport (strečink, aerobic, jogging, stolní tenis, pro majetnější golf atd.). Hlídat si váhu, spolupráce s lékařem a kontroly včetně zubních, opatřit si potřebné zdravotní informace. Relaxační cvičení, jóga. Sauna, masáž. Nekouřit, alkohol opatrně nebo vůbec, nebrat léky ovlivňující psychiku s výjimkou těch, které doporučil odborník. Práce na zahrádce nebo jiná práce na čerstvém vzduchu. Dostatek spánku, umět hospodařit se silami. Rozumná opatrnost, prevence úrazů.

### **Inspirace pro duševní kondici**

Zájem, záliba nebo koníček, u kterého se člověk odreaguje (hudba, dobrá kniha, výstava, pletení, šití, háčkování, partie šachu atd.), filosofie, náboženství, meditace, jóga, hledání hlubšího smyslu života. Někomu se svěřit, „vypovídat se“. Psychologická nebo psychiatrická konzultace, jak je to ve světě běžné při nejrůznějších problémech. Udělat si nějakou radost. Vyzkoušet si, co vás dokáže přeladit. U někoho funguje tělesné cvičení nebo práce, koupel, sauna, setkání s přáteli atd.

### **Inspirace pro mezilidské vztahy**

Najít si čas na svého partnera nebo partnerku, umět si navzájem udělat radost. Nezapomínat na vztahy v širší rodině i formou dopisů nebo občasných telefonátů. Rozvoj přátelských vztahů mimo rodinu. Při problémech v rodině si pokud možno zachovat nadhled. Pokud je nezvládáte, vyhledejte dobrého manželského poradce nebo psychoterapeuta. Zajímejte se o druhé lidi, rozvíjejte své schopnosti je vyslechnout, spolupracovat s nimi a nacházet společné cíle.

**Poznámka:** Jedním z neúčinnějších způsobů, jak pomoci sobě, je pomoci někomu jinému. Slavný americký psycholog A. Maslow hovoří o dvou typech lásky. Ten první nazývá N (z anglického need = potřeba), kdy od druhého něco čekáme. Druhý typ nazýváme B (to be = být), kdy má člověk jiného rád proto, že je. Lidé, kteří umějí mít rádi způsobem B, bývají šťastnější, umějí druhým lépe rozumět i pomáhat.

## Minikurs jógy pro rodiče

### Co budete ke cvičení potřebovat?

- Alespoň 5 minut času, pokud možno každý den.
- Vytřetou, klidnou, přiměřeně teplou místnost.
- Volné oblečení a např. 1x přeloženou deku jako podložku.
- Trpělivost, nenásilí a neublíživání (i ve vztahu k sobě) patří k základním principům jógy.
- Cvičíme nalačno, ne dříve než dvě hodiny po lehkém nebo tři hodiny po vydatnějším jídle. Před praktikováním je vhodné odložit brýle nebo, hodinky.
- Věk nerozhoduje, jógu mohou praktikovat i lidé zdravotně oslabení, v případě pochybnosti by se měl zájemce poradit se svým lékařem.

Jako příklad tělesného cvičení jógy nabízíme poměrně snadné a příjemný cvik zvaný poeticky „Tygří protažení“. Další cvičení se můžete naučit v kursu nebo z nějaké dobré učebnice jógy.

### Tygří protažení (Vjaghrásana)

Cvičení posiluje zádové svaly, je užitečné jako prevence obtíží s páteří, napomáhá trávení a je ideálním cvičením k rozhýbání se po ránu. Je také velmi vhodné pro ženy.

Výchozí polohou je klek. Nepokrčené paže opřete o zem, stehna a paže kolmo k podložce, trup s podložkou rovnoběžně. S výdechem přitahujte zvolna pravou nohu k trupu, koleno se přibližuje k bradě. Chodidlo se podložky nedotýká. Krátká, asi vteřinová výdrž v této poloze. Pak s nádechem vedte pravou nohu, aniž byste se dotkli země, kyvadlovým pohybem vzad, noha se nejprve natahuje, pak ohýbá v koleni, takže špička nohy směřuje přibližně k temeni hlavy. Hlava se současně zaklání a trup prohýbá vzad. Výdrž v krajní poloze asi vteřinu nebo dvě. S dalším výdechem zanoženou nohu nejprve natahujte v koleni, pak přibližujte stehno k trupu a koleno k bradě. Opakujte až 5x pravou nohou, pak stejný počet opakování levou. (Obrázek k tomuto cvičení i popisy dalších cviků najdete na internetu na adresách [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu))

### Základní jógová relaxace (šavásana)

Praktikujeme na tvrdší podložce (např. zmíněné přeložené dece). Prostředí by mělo být co nejklidnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota. **Výchozí poloha:** Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou deku. Kdo má problémy s bederní páteří, může si dát pod kolena srolovanou deku nebo položit lýtka na židli, čímž se dostane bederní páteř blíže k podložce a lépe se uvolní právě bederní oblast. Dá se cvičit i v pohodlném sedu, ale vleže je to příjemnější.

**Vlastní cvičení:** Můžete se ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejvhodnější pozici.

Pak byste měli zůstat ležet nehybně. Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla ... Tělo je příjemně těžké ...

Uvědomujte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou ... Lýtkem, stehnem, hýždí ...

Vnímejte dotyk levé nohy a podložky. Dotýká se patou ... Lýtkem, stehnem, hýždí ...

Dotyk pravé ruky ... Dotyk levé ruky ...

Uvědomujete si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, necháváte je uvolnit ... Uvolňuje se i oblast bederní ... Záda jsou příjemně těžká, uvolněná ... S nádechem nechávejte uvolňovat břicho, s výdechem hrudník ... Nechávejte uvolnit šíji, krk včetně hlasivek ... Uvolňuje se čelist ... Svaly kolem úst i kolem očí, čelo ...

Uvědomujte si celé tělo, nechávejte ho uvolnit ... Celé tělo ... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej ... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přeneste pozornost k dechu, uvědomujte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímejte svůj přirozený dech. Nechávejte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujte každý nádech a výdech. Spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3 ... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte pokud možno bdělí a pozorní a zároveň uvolnění. Pokud by se objevovaly nesouvisející myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vraťte k uvědomování si dechu. Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku, otevřete oči. Relaxace končí.

**Rychlá relaxace:** U zkušenějších už samotné zaujetí polohy k relaxaci automaticky vede k uvolnění. Sama poloha se stává navykklým pokynem k uvolnění. Takto lze relaxaci navodit velmi rychle.

Zaujměte předepsanou polohu a nechte tělo bezvládně volně a pasivně odpočívat. Jakoby se roztékalo a přebíralo tvar podložky (jako kapka medu). Je volné, bezvládné, pasivní, uvolněné. Pak může opět následovat uvědomování si dechu.

#### **Využití relaxace:**

- Samostatně. Řada lidí je takto schopna mírnit únavu, vyčerpání, úzkosti i deprese.
- K navození spánku. Kdo umí relaxaci dobře z paměti, může ji používat k navozování spánku. Relaxaci před spaním neukončuje, ale pokračuje ve sledování dechu neomezeně dlouho. Do spánku se nemusí nijak nutit. Stav relaxace sám o sobě poskytuje jeho tělu i psychice potřebný odpočinek.
- Ve spojení s dalšími cviky jógy nebo tělesným cvičením. Krátkou relaxací se často série cviků zahajuje (hlavně když se někdo cítí unavený). Krátkou relaxací také vkládáme mezi obtížnější cviky a důkladnou relaxací se tělesné cviky jógy ukončují. Ještě poznámka: Relaxace po předchozím tělesném cvičení (i třeba běh, delší procházka, plavání apod.) bývá snazší, než kdyby člověk před tím necvičil.
- Částečnou relaxaci (relaxaci určitých částí těla) je možné včlenit i do normálních denních aktivit (např. při čekání na tramvaj si uvolnit pravou ruku).

#### **Minimální program pro ty, kdo mají pouze 5 minut času.**

- 1 minuta relaxace.
  - 2 minuty tygří protažení
  - 2 minuty relaxace.
- Jógu se vyplácí cvičit pravidelně, nejlépe denně.

#### **Karmajóga**

Tělesná a duševní cvičení jsou pouze jedním z mnoha způsobů, jak se vnitřně zdokonalovat. Dalším způsobem je práce. Směr jógy, který využívá každodenních činností k sebezdokonalení se jmenuje karmajóga.

#### **Principy karmajógy**

- To, co nás v životě potkává nemusí být vždy náhoda. Podle tradice **slouží jakékoliv zkušenosti sebezdokonalení a vnitřnímu rozvoji**. to platí i pro zkušenosti, které jsou bolestné a nepříjemné. Důležité je tyto zkušenosti přijmout a učit se z nich.
- Pro vnitřní rozvoj a pro to, abychom se vyvarovali zbytečného utrpení, je velmi důležitý postoj k činnosti, kterou děláme. Ideálním postojem je **soustředění na činnost, kterou právě děláme, spolu se schopností si zachovat nadhled a zdravý odstup**.
- V karmajóze je rozhodující dobrý úmysl ve vztahu k druhým a **chápání činnosti jako prostředku vlastního zdokonalení**. To bývá důležitější než praktický výsledek. Tradičně tomu v Indii říkají „zřeknutí se plodů činnosti“. Zřeknutí se plodů se často odehrává v psychické rovině. V praxi tedy člověk zpravidla neodmítá výplatu. Zachovává si však vůči ocenění nebo odměně za svoji práci nadhled. To člověku umožňuje lépe se soustředit na samotnou práci. Ta se stává hodnotnou sama o sobě.
- V jednom starém indickém spise se píše, že „**Lépe je konat vlastní povinnosti nedokonale, než konat povinnosti jiných dokonale**. To, co je nebo není naší povinností, se mění v různých životních situacích a v různých obdobích života. Jiné povinnosti mají rodiče k dítěti, kterému je pět let, a jiné povinnosti (pokud nějaké) vůči „dítěti“ kterému je 25 let.
- V józe vysoce ceněné nelpění a nepřipoutanost dávají lepší možnost se přizpůsobit. Člověk bývá lépe schopen střídat různé druhy činnosti podle potřeby a okolností. Bývá schopen odpočívat, jestliže je to správné a potřebné, i když činnost není hotova.
- **Nelpění na výsledku poskytuje vnitřní svobodu**. Člověk dělá, co je v jeho silách, uvědomuje si však hranice svých možností. On udělal, co mohl, to další je už vyšší moc.
- Ti, kdo jsou nábožensky založení, mohou chápat činnost jako službu Bohu. Pomocí nesobecké činnosti mohou objevovat Boží jiskru v sobě, v druhých i v tom, co nás přesahuje.
- Tradice jógy říká, že **v každém člověku je cosi velkého a vznešeného, k čemu se někdy kostrbatě a oklikami, ale přibližuje**. V každém, ať se mu v životě daří nebo ne, ať je zdravý nebo nemocný, mladý nebo starý je slovy Ódy na radost „Jiskra Boží“. Karmajóga nás uvědomění si této vlastní podstaty přibližuje.

## **Malý kvíz pro zamyšlení**

### **1. Koho z uvedených lidí si dospívající nejvíc váží?**

- a) Mámy, která naučí dceru vařit její oblíbené jídlo.
- b) Táty, který naučí syna opravovat něco v domácnosti nebo s ním sportuje.
- c) Překupníka drog

Správná odpověď a), b). Možná to dospívající nepřízná, ale je to pravda. Překupníků si dospívající neváží, spíš z nich mívají strach.

### **2. Které životní období je nejobtížnější?**

- a) Dospívání
- b) Mezi 30 a 40 lety
- c) Mezi 50 a 60 lety

Správná odpověď: Platí vše uvedené. Každé životní období přináší nové problémy i nové možnosti.

### **3. Když má dospívající problém, na koho se nejčastěji obrátí?**

- a) Na svůj idol.
- b) Na rodiče.
- c) Na psychologa.
- d) Na kartářku, věštkyni atd.
- e) Na bratra, sestru, kamaráda.

Správná odpověď b) případně e). Názor rodičů je i v tomto věku pro dítě důležitý.

### **4. Seřadte následující drogy podle stupně nebezpečnosti:**

Pervitin, heroin, marihuana

Správné pořadí: Heroin, pervitin, marihuana. Toto pořadí je ovšem přibližné. Nebezpečnost drogy je dána i okolnostmi, za kterých bylo aplikována, individuální odolností atd. Např. i pod vlivem marihuany může člověk havarovat v autě a smrtelně se zranit.

### **5. Je závislost jediným nebezpečím alkoholu a drog?**

Správná odpověď: Závislost není jediným nebezpečím, k dalším patří např. nehody, úrazy, riziko předávkování, duševní problémy, zdravotní potíže.

### **6. Která skupina mládeže je alkoholem a drogami nejvíce ohrožena ve vyspělých západních zemích?**

- a) Děti bohatých rodičů
- b) Děti obzvláště nadané
- c) Jedináčci
- d) Děti s duševními problémy, selhávající, neúspěšné

Správná odpověď je d).

### **7. Seřadte následující země podle výše spotřeby alkoholu na jednoho obyvatele: USA, Island, Slovensko.**

Správně: 1. Česká republika 2. Slovensko 3. USA 4. Island (průměrný Islandan vypije asi polovinu 100% alkoholu než průměrný Čech)

### **8. Vyjmenujte alespoň tři dobré vlastnosti svého dítěte. Řekli jste dítěti, že tyto vlastnosti oceňujete?**

### **9. Co by dítě bavilo ve volném čase a zároveň to bylo zdravé?**

### **10. Dají se zásady uvedené v kapitole „Jak získat důvěru dítěte“ použít i ve styku s dospělými**

Správná odpověď je ano, zkuste to a budete možná příjemně překvapeni.



### **Test pro chvíle, kdy vážně nemáte na práci nic lepšího**

Lze získat až 7 bodů!

**Seřadte tyto rozkoše podle stupně osobní oblíbenosti (na prvním místě je ta vašemu srdci nejdražší):**

- Oříšková čokoláda (též zmrzlina, bábovka a jiné laskominy typu sladkosti).
- Pop, rock a hudba (též Pink Floyd, Beethovenova Měsíční sonáta, vytí meluzíny za zimních nocí a veškerá jiná rozkoš, která k nám přichází ušima).
- Psaní balad (též skládání písní, malování obrazů, šití šatů a všechna tvůrčí muka, která jsou - jak tvůrci dobře vědí - také silným zdrojem rozkoše).
- Marihuana (též prášky, heroin, pivo, vodka a čichání ředidla a nebo všechno, po čem je nám dříve či později zle na duchu i na těle).
- Dálkové pochody (též skoky do vody, střelba z luku, běh na tisíc metrů a všechny radosti typu sportovního včetně cvrnkání kuliček do důlku).

Odpověď: Všem, kdo mají děčko až na posledním místě, srdečně gratulujeme, mají první bod. Správná odpověď zní: Každý zdroj rozkoše je lepší než alkohol a droga! Pokud máte na prvním místě áčko, dovolíme si radu: občas kombinovat s éčkem, ať neztratíte linii!

**Která slavná postava české kultury měla vážné problémy s alkoholem?**

- Babička Boženy Němcové
- Dědeček Boženy Němcové
- Sama Božena Němcová
- Maxipes Fík

Odpověď: jediné správné řešení je samozřejmě děčko: Maxipes Fík se jednou napil piva a přestal růst! Jste-li sami ještě ve vývinu, pozor! Fíkova tragédie varuje!

**Jistým dvěma pánům se říkalo „bratři z mokré čtvrti“. Znamená to že:**

- Obývali pražskou čtvrť Vršovice, která je pověstně vlhká.
- Pracovali v městské vodárně.
- Byli členy reprezentačního týmu plavců na čtvrt kilometru (ve sportovní hantýrce „mokrý čtvrt“ narozdíl od běhu na stejnou vzdálenost, kterému se říká „suchá čtvrt“).
- Nedovedli pít alkohol s mírou.
- Jde o lidové označení pro náruživé rybáře.

Odpověď: platí varianta dé. Varujeme! „Bratři z mokré čtvrti“ je ještě jedno z nejněžnějších oslovení pro takové pány. Čeština zná pro opilce i mnohem tvrdší slova. Pokud žádné z nich na vaši adresu nikdy nezaznělo, připište si jeden prémiový bod!

**Český slovník uvádí čtyři citoslovce pití. Vezměte plnou sklenici, pijte a zaposlouchejte se do zvuků. Uvedte, které citoslovce vám připadá nejvýstižnější:**

- Glo glo...
- Glg glg...
- Chlamst chlamst...
- Brm brm...

Odpověď: Pokud jste svůj pokus prováděli s jakýmkoliv nápojem nealkoholickým, máte naše blahopřání a bod. Pokud jste zvolili sklenici plnou alkoholu, ztrácíte všechny body získané v tomto testu. Za trest se vraťte na začátek knihy a čtěte celý text znovu!

**K vašim nejčastějším alkoholickým vidinám patří:**

- Bílé myšky.
- Růžoví sloni.
- Harémové krasavice, jste-li muž, a volně pobíhající krasavci, jste-li žena.
- Televizní reklamy na prací prášky.
- Nevím, nikdy jsem nic takového neprožil.

Odpověď: Éčkařům upřímně potřásáme pravicí. Všem ostatním gratulujeme k výdrž, s níž došli až

k těmto řádkům. Za smysl pro humor necht' si každý připiše bod!

## Alkohol, drogy a společenské změny v České republice

Jak vypadá situace v České republice co se týče potřeby alkoholických nápojů a užívání drog? To je otázka důležitá nejen pro lékaře nebo pro politiky, ale i pro rodiče a vlastně pro každého z nás.

### Alkohol

Jedním ze základních ukazatelů je spotřeba alkoholu v přepočtu na 100% líh na jednoho obyvatele za rok. Do této spotřeby se tedy započítává dohromady alkohol z piva, vína i destilátů. Z následujícího přehledu spotřeby alkoholu na jednoho obyvatele vyplývají dvě významné skutečnosti :

- **Vysokou spotřebu alkoholu u nás nelze svádět na tradici.** V bývalém Československu byla spotřeba alkoholu v roce 1935 téměř třikrát nižší v porovnání se stavem v České republice v roce 2000.
- Zavedení tržního hospodářství a **samotné tržní mechanismy nejen že nevedou ke snížení spotřeby alkoholu, ale mohou naopak vést k jejímu nárůstu.** Dokladem toho je polistopadová historicky nejvyšší spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele, kterou kdy Česká republika dosáhla.

### Roční spotřeba alkoholických nápojů na jednoho obyvatele v ČR

|            | 100% alkohol | Pivo (100% alkohol) | destiláty (100% alkohol) | víno (100% alkohol) |
|------------|--------------|---------------------|--------------------------|---------------------|
| 1936 (ČSR) | 3,4          |                     |                          |                     |
| 1997       | 9,8          | 4,6                 | 3,3                      | 1,9                 |
| 1998       | 9,8          | 4,6                 | 3,3                      | 1,9                 |
| 1999       | 9,9          | 4,6 (159,8 litru)   | 3,3 (8,3 litru)          | 2,0 (16,1 litru)    |
| 2000       | 9,9          | 4,6 (159,9 litru)   | 3,3 (8,3 litru)          | 2,0 (16,1 litru)    |

**ČSR 1936 a ČR 2000: V přepočtu na 100% alkohol: 2,9x více.**

Jak vidno v roce 2000 se spotřeba alkoholu vyšplhala na 9,9 litru 100% alkoholu na jednoho obyvatele včetně kojenců a nemluvňat. **Tržní hospodářství samo o sobě nemusí znamenat nárůst spotřeby alkoholu,** jestliže se věnuje prevenci v této oblasti dostatečná pozornost. Dokladem toho je následující přehled.

### Roční spotřeba alkoholu (v litrech 100 % lihu) na jednoho obyvatele v letech 1980 a 1990

| Země        | 1980 | 1990 |
|-------------|------|------|
| Austrálie   | 9.6  | 8.4  |
| Kanada      | 8.6  | 7.5  |
| Itálie      | 13.0 | 8.7  |
| Nový Zéland | 9.6  | 7.8  |
| Norsko      | 4.6  | 4.1  |
| USA         | 8.2  | 7.5  |

Pro situaci v České republice je typické podceňování nadměrného konzumu piva. Málodko si uvědomuje, že v půl litru „dvanáctky“ je skoro stejně alkoholu jako ve 2 „deci“ vína nebo v „půldeci“ destilátu. Trend ve vyspělých zemích směřuje k poklesu obsahu alkoholu v nápojích a k přesouvání zájmu k nealkoholickým nápojům. Podle průzkumu, který prováděli pracovníci Psychiatrického centra Praha na rozsáhlém vzorku lidí konzumuje alkohol zdravotně rizikovým způsobem značné procento obyvatel. **Vysoká spotřeba alkoholu se podílí na poměrně krátké střední délce života v České republice u mužů a působí závažné zdravotní, ekonomické i sociální škody.**

Celá střední Evropa patří k jedné z oblastí světa s vysokou spotřebou alkoholu. To země v této oblasti ekonomicky i jinak znevýhodňuje v soutěži s jinými státy. Podle amerických odhadů zaplatí daňový poplatník za problémy způsobené alkoholem dvojnásobek toho, co dostal za alkohol na daních.

Japonské odhady hovoří o poměru 3:1, podle švédských se na alkoholu prodělává ještě více.

**Zvláště nepříznivá je situace ve spotřebě alkoholu u mládeže.** Věková hranice 18 let, od kdy je u nás povoleno podávat alkohol, se nedodržuje a situace má tendenci se zhoršovat. U žáků 2. tříd základních škol zjistil výzkum, na kterém se podílel jeden z autorů (L. C.) zhruba dvojnásobný výskyt zkušeností s alkoholickými nápoji v roce 1992 ve srovnání s rokem 1978. To platilo pro pivo, víno i pro destiláty.

### Zkušenost žáků základních škol s alkoholickými nápoji v letech 1978 a 1992

|                  | 2. ročník |        | 4. ročník |        | 6. ročník |        |
|------------------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|
|                  | 1978      | 1992   | 1978      | 1992   | 1978      | 1992   |
| <b>PIVO</b>      | 12,0 %    | 21,6 % | 27,8 %    | 41,4 % | 62,5 %    | 66,4 % |
| <b>VÍNO</b>      | 5,7 %     | 12,1 % | 15,6 %    | 34,2 % | 44,5 %    | 62,6 % |
| <b>DESTILÁTY</b> | 2,8 %     | 6,7 %  | 7,1 %     | 18,8 % | 24,5 %    | 40,7 % |

Pramen: Csémy, L., Svobodová, M., Adamec, Č.: Vývoj konzumních zvyklostí u alkoholu a tabáku u našich nejmladších. (Z výsledků celostátních průřezových studií u žáků 2., 4. a 6. tříd provedených v letech 1978 a 1992.) Alkohol a drogy, čtvrtletník NCPZ, ročník neuveden, 1994, č. 1, s. 7-8.

V dalších letech se u nás situace rozhodně nezlepšovala, vzácná není ani opilost u dětí, jak dokládá výzkum z roku 1998.

### Výskyt opilosti u dětí (2x nebo častěji)

|         | Věková skupina |            |            |
|---------|----------------|------------|------------|
|         | věk 11 let     | věk 13 let | věk 15 let |
| Chlapci | 6,1 %          | 14,4 %     | 36,5 %     |
| Dívky   | 2,0 %          | 6,4 %      | 22,5 %     |

(Pramen: Reprezentativní šetření „Mládež a zdraví“ („The Health Behaviour in School-Aged Children“). Šlo o dlouhodobý projekt Světové zdravotnické organizace, jehož cílem je sledovat v mezinárodním kontextu trendy chování, které ovlivňují zdravotní stav mladé generace. V ČR byla studie realizována Státním zdravotním ústavem, nábor dat byl proveden v roce 1998, soubor ČR tvořilo 3703 dětí ve věku 11, 13 a 15 let.)

Vzhledem k neutěšené situaci zejména ve střední a východní Evropě vyhlásila Světová zdravotnická organizace **Evropský akční plán o alkoholu**. Jeho cílem je snížit spotřebu alkoholu do roku 2000 o čtvrtinu. V řadě evropských zemí (např. v Itálii nebo ve Francii) spotřeba alkoholu již klesá.

Zkusme se zamyslet, proč u nás spotřeba alkoholu roste. K důvodů jistě patří:

- Nedostatek realistického přístupu k alkoholu na celospolečenské úrovni, který by bral v úvahu vážnost problémů, které alkohol působí.
- Nepochopitelně nízké zdanění alkoholu.
- Vliv národních i nadnárodních producentů alkoholických nápojů.
- Nedostatečný vliv veřejného mínění, které by vytvářelo dostatečný tlak k ochraně dospívajících před alkoholem a drogami. Málokdo u nás např. ví, že v roce 1993 byla pod vlivem alkoholu spáchána téměř polovina vražd, zhruba třetina znásilnění a čtvrtina loupeží. Závislost na alkoholu je pouze jedním z mnoha problémů, které alkohol působí.
- Sociální a ekonomické změny mohou zvyšovat nároky na adaptaci, zvyšovat míru stresu a tedy zvyšovat zranitelnost obyvatel vůči alkoholu i jiným návykovým látkám.
- Obchodní zájmy na místní úrovni vedou k dalšímu nárůstu spotřeby alkoholu.
- Omezení týkající se reklamy alkoholu byla v České republice prakticky zrušena. Příkladem zneužívání sportu k propagaci alkoholických nápojů je např. pojmenování fotbalové ligy po výrobci piva.
- Producenti a prodejci alkoholických nápojů se snaží ovlivňovat politické dění, např. Strana přátel piva byla podle zpráv z tisku, financována alkoholovým průmyslem.
- Je také patrná určitá tendence části médií romantizovat nealkoholické drogy (což prevenci v této oblasti uškodilo) a nedoceňovat problémy působené alkoholem.

### Další drogy

**Vysoká spotřeba alkoholu a problémy s nealkoholovými drogami spolu souvisejí.** Podle amerických výzkumů brzký začátek konzumu alkoholu a kouření tabáku u dětí zvyšuje riziko přechodu k dalším drogám.

Před listopadem 1989 u nás existovaly problémy s ilegálními drogami, ty se však týkaly poměrně malého počtu osob. K nejčastěji zneužívaným drogám patřil podomácky vyráběný pervitin a také opioid slangově nazývaný „braun“. S importovaným heroinem jsme se před listopadem 1989 prakticky nesetkávali.

Po listopadu 1989 se situace dramaticky změnila. Dokladem toho jsou mimo jiné i výsledky výzkumu prováděného mezi šestnáctiletými v roce 1995 týmem vedeným Dr. Csémym.

### Výskyt užívání drog u šestnáctiletých v roce 1995 (hodnoty v procentech počtu všech studentů)

| SKUPINY ZNEUŽÍVANÝCH LÁTEK                  | TYP ŠKOLY |                           |  |
|---|-----------|---------------------------|--|
|   | Gymnázia  | Střední školy s maturitou | Střední odborné školy a střední odborná učiliště |
| Jakékoli ilegální drogy                     | 15.2 %    | 19.6 %                    | 27.4 %   |
| Drogy z konopí (marihuana nebo hašiš)       | 14.2 %    | 18.6 %                    | 26.7 %   |
| Jakékoli ilegální drogy kromě drog z konopí | 3.6 %     | 3.6 %                     | 5.1 %  |

Situace ve vztahu k ilegálním drogám se v České republice v druhé polovině 90. let dále zhoršovala, což dokládá následující přehled:

**Tabulka: Výskyt užívání u šestnáctiletých za celý život, hodnoty jsou uváděny v procentech**

|                                    | 1995 | 1999 |
|------------------------------------|------|------|
| Užití jakékoli ilegální drogy      | 22,7 | 34,9 |
| Užití drogy jiné než kanabis       | 4,3  | 9,0  |
| Jakákoli droga aplikovaná injekčně | 1,0  | 1,4  |
| Marihuana nebo hašiš               | 21,8 | 34,6 |
| Opiáty (celkem včetně heroinu)     | 1,7  | 4,3  |
| Stimulancia (amfetaminy, pervitin) | 1,8  | 5,3  |
| LSD nebo jiný halucinogen          | 2,4  | 5,4  |
| Extáze                             | 0,2  | 3,4  |
| Léky s tlumivým účinkem (sedativa) | 10,8 | 17,7 |
| Prchavá rozpouštědla               | 7,6  | 7,2  |
| Anabolické steroidy                | 2,2  | 1,9  |

Z těchto i dalších výzkumných studií, které prováděl Dr. Csémy a spol., vyplývá řada praktických závěrů:

- Návykové látky jsou **více rozšířené mezi uční než mezi studenty** gymnázií a dalších středních škol s maturitou. Pravděpodobně ještě větší rozšířenost drog bude u dospívajících, kteří žádnou školu ani učební obor nenavštěvují.
- **Nejčastější situací, kdy si dospívající vezme drogu byla diskotéka.** Můžeme se opřít o výzkum provedený v letech 1993 - 1994. Tiskem čas od času proskočí zprávy o „pánech, kteří rozdávají dětem drogy v bonbónech před školou“. Podobné pověsti se dosud nikdy nepotvrdily, i když nelze úplně vyloučit, že něco podobného někde nepřihodilo. Ale i pokud by se tak stalo, jednalo by se o naprosto netypickou záležitost. Ve zmíněném výzkumu uváděli děti a dospívající až hluboko na druhém místě za diskotékami oslavy s vrstevníky (tyto oslavy se uváděly nejčastěji v souvislosti s požitím alkoholu). Nepřekvapilo nás, že děti, které uvedly zkušenost s drogami, měly horší prospěch a více disciplinárních problémů.
- **Drogou číslo jedna se alkoholu a tabáku u dětí a dospívajících stala marihuana.** O jejich zdravotních nebezpečích včetně vzniku závislosti jsme se zmínili na jiném místě. Rozšířenost zneužívání marihuany u dětí a dospívajících se v České republice blíží rozšířenosti této drogy v zemích, kde představuje tradiční problém jako jsou Spojené státy nebo Holandsko.
- Nejrozšířenější jsou problémy s ilegálními drogami u dětí a dospívajících v Praze, pak v severních Čechách a na severní Moravě.
- **Staré, již před listopadem 1989 se vyskytující, návykové látky nevymizely, ale naopak se u dětí a dospívajících rozšířily.** To se týká zejména alkoholu, pervitinu a těkavých látek. Kromě toho se u dětí a dospívajících objevují problémy s heroinem a jinými drogami, s nimiž jsme se dříve nesetkávali vůbec nebo setkávali jen výjimečně.

### Úvahy o legalizaci drog

V souvislosti s rostoucími problémy s nealkoholovými drogami se objevují úvahy, zda by se problém nevyřešil legalizací (tedy povolením volného prodeje) drog. S podobnými návrhy mohou přijít i vaše

děti. Nabízíme proto porovnání argumentů pro legalizaci drog a proti legalizaci.

### Argumenty pro a proti legalizaci drog

| Argumenty pro legalizaci drog  | Argumenty proti legalizaci drog   |
|--|---|
| Dealeři s návykovými látkami budou platit daně, což by posílilo státní rozpočet.   | Rostla by spotřeba návykových látek a to by působilo mnohem větší škody než zisk z daní. Podobně je tomu dnes u alkoholu a tabáku, jak o tom svědčí výpočty prováděné v různých zemích. Např. Světová banka z uvedených důvodů odmítá financovat projekty související s tabákem. Reklamní průmysl by propagoval veškeré návykové látky. <b>Klesla by produktivita práce obyvatel a klesla by i konkurenceschopnost ekonomiky.</b> Vzrostly by výdaje na zdravotnictví a na sociální péči. |
| Zlikvidovaly by se drogové gangy a mafie.  | Mafie by se nezlikvidovaly. V Rusku se mafie nadále zabývají vodkou, ačkoliv tam předpisy ohledně alkoholu uvolnili. Do Německa pašují mafie cigarety, boje tabákové mafie si podle zpráv tisku vyžádaly mnoho mrtvých. <b>Po legalizaci by mafie ještě zvýšila efektivitu práce.</b> Drogová loby jsou dnes v řadě zemí skutečností.   |
| Byla by lepší kontrola jakosti návykových látek. Ubylo by otrav.   | <b>Prudký pokles cen by ještě zvýšil dostupnost a spotřebu.</b> Přibylo by závislých i otrav (odolnost vůči droze se mění i u téhož jedince, navíc existují velké individuální rozdíly v citlivosti). Snížila by se motivace k léčbě.   |
| Závislí by nemuseli shánět drogy ilegálně. Nedopouštěli by se trestné činnosti. Snížilo by se přetížení policie a vězeňství. | <b>Vzestup spotřeby by vedl k růstu trestné činnosti.</b> Řada drog prokazatelně zvyšuje agresivitu (kokain, pervitin a jiné). Růst spotřeby návykových látek by vedl k nárůstu dopravních nehod a úrazů. Touha po droze nebývá u závislých jediným motivem k trestné činnosti. I za situace, kdy jsou některé návykové látky ilegální, je možné je využívat v léčbě (např. metadon). Rozdílné předpisy v různých zemích by navíc vedly k pašování drog (podobně jako dnes u cigaret).    |
| Klesl by počet závislých na drogách a výskyt AIDS.   | <b>Počet závislých</b> i těch, kdo se nakazili virem AIDS, <b>by stoupl</b> vzhledem k vyšší spotřebě návykových látek.   |
| Nižší korupce.   | Legalizace by vedla k ještě větší korupci.  |
| Legalizace marihuany by vedla k oddělení trhu „měkkých“ drog.  | Legalizace samotné marihuany by nevedla k oddělení trhu „měkkých“ drog. Většina návštěvníků holandských „kaváren“ užívá podle holandských výzkumů i jiné drogy.   |
| Nelegální návykové látky zabíjejí méně lidí než tabák nebo alkohol.  | <b>Škody, které alkohol a tabák působí, souvisejí s jejich větší rozšířeností,</b> ne s menší nebezpečností jiných návykových látek.  |
| Problémy nepůsobí drogy, ale jejich zákaz.   | <b>Návykové látky mají prokazatelná zdravotní a sociální rizika.</b> Ta se týkají i lidí v dobré životní situaci.   |
|  | <b>Zvýšená dostupnost by zasáhla i vysloveně rizikové skupiny</b> jako děti, těhotné ženy, pracovníky nebezpečných profesí (např. řidiče).  |

|  |   |
|--|---|
|  | <b>Drogová turistika</b> u by vedla k růstu kriminality a k dalším problémům.   |
|  | Výhody legalizace jsou teoretické, <b>nevýhody legalizace jsou reálné</b> . Jsou známé negativní zkušenosti ze světa, jestliže se zvýšila dostupnost drog (Thajsko, poválečné Japonsko, Čína po opiových válkách atd.). |

Z uvedeného vyplývá, že legalizace drog by přinesla více škod než užitku. Omezování dostupnosti však samo nestačí, a proto je důležité snižovat také poptávku po návykových látkách.

### Hazardní hra

Hazardní hra není návykovou látkou, ale duševní porucha, kterou vyvolává a která se nazývá patologické hráčství, má v mnoha směrech blízko k závislosti na alkoholu nebo na drogách.

S nezletilými patologickými hráči jsme se před listopadem prakticky nesetkávali. Po listopadu 1989, jak u nás s přibývalo hazardních („výherních“) automatů, narůstal i počet nezletilých patologických hráčů. Podle výzkumu prováděného v roce 1995 mezi šestnáctiletými mělo **zkušenost s hazardní hrou na hracích automatech 74 % chlapců a 51 % dívek**. Kromě zmiňovaných hazardních automatů představují riziko i sportovní sázky. Ruleta a hraní v kasinech se objevuje až ve vyšších věkových kategoriích.

## **Alkohol, drogy, mládež a silniční doprava**

U dětí a dospívajících mají drogy a alkohol v silničním provozu zvláště zhoubný efekt. Je pro to více důvodů:

- Děti a dospívající mívají **malou zkušenost s řízením** a dopravním provozem. Mají také relativně malou zkušenost s účinky alkoholu nebo drog. Kombinace obojího je v silničním provozu mimořádně nebezpečná.
- Zejména v dospívání je častá **tendence riskovat** a překračovat rozumné hranice. Bohužel se tak někdy děje ve vztahu k alkoholu a drogám i k řízení.
- Děti a dospívající **alkohol pomaleji zpracovávají** a vylučují, mívají také nižší tělesnou hmotnost. I poměrně malé dávky alkoholu nebo drog mohou tedy způsobit vysoké hladiny v krvi a mít mohutný účinek.
- U dětí a dospívajících vzniká **rychleji návyk** na alkohol i jiné drogy. Lidé závislí na alkoholu a drogách představují značné dopravní riziko, neboť mívají tendenci návykové látky zneužívat i při zcela nevhodných příležitostech.

Schopnost řídit motorové vozidlo, kolo, nebo se v dopravě bezpečně pohybovat jako chodec, zhoršují pochopitelně i jiné drogy včetně **marihuany**. Marihuana zhoršuje schopnost bezpečně řídit prokazatelně až 24 hodin. Velmi nebezpečné jsou různé **tlumivé léky**, které berou lidé proti bolesti. Zejména ty, které obsahují fenobarbital (Alnagon, Bellaspon, Spasmoveralgin) a některé látky ze skupiny benzodiazepinů, přetrvávají v těle velmi dlouho. I v kocovině, kdy alkohol nebo droga z krve už vymizely, přetrvává zhoršená schopnost řídit. Na to by měli pamatovat nejen dospívající, ale i dospělí. Jestliže se vaše nezletilé dítě opilo nebo si vzalo drogy, trvejte na tom, že po určitou dobu nesmí řídit ani kolo, natož motorku nebo auto. **Při opakovaných problémech s alkoholem nebo drogami nenechávejte dítě řídit vůbec.** V takovém případě je mnohem lepší jeho kolo nebo motorku zamknout nebo i prodat.

Jestliže se spojíte s dalšími rodiči, vaše šance, že dokážete prosadit některé rozumné věci vzrůstá. Můžete např. prosazovat budování stezek pro cyklisty, budování a udržování nadchodů a podchodů, společně organizovat oslavy bez alkoholu pro děti, trvat na důsledném zákazu podávání alkoholu nezletilým v oblasti, kde bydlíte, a postavit se těm, kdo s drogami obchodují ve vaší oblasti. Dalšími příklady užitečných rodičovských organizací v zahraničí jsou, kromě dříve zmiňovaných, REDDI (Report Every Drunk Driver Immediately - Ohlaste každého opilého řidiče okamžitě) nebo HEART (Help Avert Alcohol Related Tragedies - Pomozte odvrátit tragédie související s alkoholem). Jestliže vaše dítě nebude pít alkohol a nebude zneužívat drogy, vzroste tím i jeho bezpečnost v silničním provozu. A to je v dnešním světě důležité.



## O účinných a neúčinných formách prevence ve školách a ve společnosti

Preventivní strategie lze zhruba rozdělit do dvou skupin. Oba tyto způsoby prevence se nejen nevyklučují, ale navzájem posilují.

- Snižování dostupnosti návykových látek
- Snižování poptávky po návykových látkách

Některé strategie používané v prevenci shrnuje následující přehled.

### Účinnost strategií prevence škod působených návykovými látkami

| Přehled strategií  | Účinnost  |
|--|---|
| Zastrašování   | Neúčinné  |
| Citové apely   | Neúčinné  |
| Prosté informování   | Neúčinné  |
| Nabízení lepších možností než alkohol či jiné návykové látky   | Účinné u dětí se zvýšeným rizikem                         |
| Dovednosti potřebné pro život (umět odmítat alkohol i drogy, rozhodovat se, zvládat stres i nepříjemné duševní stavy atd.) | Účinné  |
| Peer programy (aktivní účast předem připravených vrstevníků)   | Účinné u skupin se středním rizikem (normální populace)   |
| Prevence založená ve společnosti (community based prevention) tj. spolupráce různých složek společnosti                    | Účinné  |
| Snižování dostupnosti návykových látek včetně alkoholu   | Účinné, zejména jestliže je provázeno snižováním poptávky |
| Léčba anebo mírnění následků   | Účinné, zvláště když je pomoc poskytnuta včas             |

Přednášky, tzv. komponované programy, promítání filmů a podobné hromadné akce jsou podle dostupných výzkumů neúčinné. Nevhodná přednáška může dokonce za určitých okolností vzbudit o drogy zájem.

### Prevence ve školách

Podrobnější informace o prevence problémů působenými návykovými látkami na školách viz webové stránky [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu). Zde jen uvádíme, že problémy s návykovými látkami ve škole většinou nevznikají. Podle výzkumů, které se u nás prováděly, jsou daleko rizikovější diskotéky. **Problém s drogou se však často poprvé projeví ve škole** zhoršeným prospěchem, disciplinárními problémy nebo neomluvenými hodinami. Škola může být v prevenci rodině velmi užitečným spojencem, bylo by ale přehnané činit ji výlučně zodpovědnou za to, že dítě škodlivě užívá návykovou látku. Před tím, než se problémy s návykovou látkou přenesou do školního prostředí, předchází většinou dlouhodobější braní drog o víkendech nebo mimo školu. Víme už, že daleko nejčastější situací, při níž si český dospívající vzal nealkoholovou drogu, byla diskotéka, ne škola. Škola ovšem může v prevenci udělat mnoho užitečného, zvláště jestliže s rodiči dobře spolupracuje. V následujícím textu nabídneme stručný přehled toho, čím může být škola v prevenci škod působených návykovými látkami prospěšná.

- **Dobrou a pohotovou spoluprací s rodiči.** Škola pohotově oznámí rodičům velké výkyvy v prospěchu, změny v chování nebo jiné nápadnosti. Pomáhá tak rodičům včas a účinně reagovat.
- **Tím, že nabídne nebo zprostředkuje žákovi, studentovi nebo i rodině vhodnou formu pomoci.** O jakou pomoc se bude jednat záleží na charakteru problému. Často asi škola doporučí spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou nebo s jiným pracovištěm, které pomůže stav důkladněji posoudit.
- **Organizaci preventivního programu.** Podle výzkumů, které se v této oblasti prováděly, nemívají různé přednášky nebo jiné jednorázové akce pozitivní účinek. K účinným strategiím patří i to, čemu se říká anglicky „life skills“ čili dovednosti potřebné pro život (např. odmítání alkoholu, tabáku a drog, schopnost se rozhodovat, organizovat si čas, zvládat stres a nepříjemné duševní stavy např. za pomoci relaxační techniky). Dětem se zvýšeným rizikem (děti s poruchami chování apod.) pomáhá **nabízení lepších možností**, tedy cílená pomoc podle druhu jejich problému.
- **Škola by měla také prosazovat i přiměřená pravidla.** Tato pravidla by měla zahrnovat např. zákaz kouření i zákaz přinášení a užívání alkoholu a jiných návykových látek do školního prostředí a na akce, které škola organizuje. Rodiče se mohou rozhodnout, zda dospívajícího pustit nebo

nepustit na podezřelou diskotéku. Těžko ale mohou dítě nepustit do školy. Škola by tedy měla být důstojným a bezpečným místem. Rodiče by měli školní pravidla znát. K zdravým pravidlům patří i přiměřené a předvídatelné sankce v případě porušení zákazu. Rozhodně by s takovou záležitostí měli být seznámeni rodiče a měly by se hledat cesty, jak něčemu podobnému v budoucnu předejít.

## **Alkohol, drogy a zákony**

Musím přiznat, že do psaní této kapitoly se nám příliš nechtělo. Autoři této knihy jsou zvyklí se na problém kolem alkoholu a drog dívat spíše z lidského hlediska. Alkohol i jiné drogy však právní stránku mají. Poskytneme tedy čtenářům alespoň základní informaci o některých právních normách. Takováto informace samozřejmě nemůže nahradit kvalifikovanou právní radu v případech vážnějších potíží. Zákonné předpisy se pochopitelně mění, vycházíme ze stavu, jaký byl v době zpracování rukopisu.

### **Co říká trestní zákon o odpovědnosti rodičů nebo pěstounů**

#### **§ 217**

##### **Ohrožování mravní výchovy mládeže**

(1) Kdo vydá, byť i z nedbalosti, osobu mladší než osmnáct let nebezpečí zpustnutí tím, že

a) umožní jí vést zahálčivý nebo nemravný život, nebo

b) svádí ji k zahálčivému nebo nemravnému životu,

bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

(2) Odnětím svobody až na jeden rok nebo peněžitým trestem bude pachatel potrestán, umožní-li, byť i z nedbalosti, osobě mladší než 18 let hru na hracích přístrojích, které jsou vybaveny technickým zařízením, které ovlivňuje výsledek hry a které poskytuje možnost peněžitě výhry.

#### **§ 218**

##### **Podávání alkoholických nápojů mládeži**

Kdo soustavně nebo ve větší míře podává osobám mladším než osmnáct let alkoholické nápoje, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

#### **§ 218a**

##### **Podávání anabolických látek mládeži**

Kdo opakovaně nebo ve větší míře podává osobě mladší než osmnáct let anabolika nebo jiné prostředky s anabolickým účinkem k jinému než léčebnému účelu, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

### **Co říká trestní zákon o nedovoleně výrobě a přechovávání drog, šíření toxikománie pálení lihu**

#### **Nedovolená výroba a držení omamných a psychotropních látek a jedů**

#### **§ 187**

[Nedovolené nakládání]

(1) Kdo neoprávněně vyrobí, doveze, vyveze, proveze, nabízí, zprostředkuje, prodá nebo jinak jinému opatří nebo pro jiného přechovává omamnou nebo psychotropní látku, přípravek obsahující omamnou nebo psychotropní látku, prekursor nebo jed, bude potrestán odnětím svobody na jeden rok až pět let.

(2) Odnětím svobody na dvě léta až deset let bude pachatel potrestán,

a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 jako člen organizované skupiny, nebo ve větším rozsahu, nebo

b) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší než osmnáct let.

(3) Odnětím svobody na osm až dvanáct let bude pachatel potrestán,

a) získá-li činem uvedeným v odstavci 1 značný prospěch,

b) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší patnácti let, nebo

c) způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví.

(4) Odnětím svobody na deset až patnáct let bude pachatel potrestán,

a) způsobí-li činem uvedeným v odstavci 1 těžkou újmu na zdraví více osob nebo smrt,

b) získá-li takovým činem prospěch velkého rozsahu, nebo

c) spáchá-li takový čin ve spojení s organizovanou skupinou působící ve více státech.

#### **§ 187a**

[Přechovávání pro sebe]

(1) Kdo bez povolení přechovává omamnou nebo psychotropní látku nebo jed v množství větším než malém, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta nebo peněžitým trestem.

(2) Odnětím svobody na jeden rok až pět let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 ve větším rozsahu.

#### **§ 188**

[Předmět k nedovolené výrobě]

(1) Kdo vyrobí, sobě nebo jinému opatří anebo přechovává předmět určený k nedovolené výrobě omamné nebo psychotropní látky, přípravku obsahujícího omamnou nebo psychotropní látku nebo jedu, bude potrestán odnětím svobody na jeden rok až pět let nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci.

- (2) Odnětím svobody na dvě léta až deset let bude pachatel potrestán,  
 a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 ve větším rozsahu,  
 b) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší než osmnáct let, nebo  
 c) získá-li takovým činem značný prospěch.

#### § 188a

##### Šíření toxikomanie

- (1) Kdo svádí jiného ke zneužívání jiné návykové látky než alkoholu nebo ho v tom podporuje anebo kdo zneužívání takové látky jinak podněcuje nebo šíří, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem.  
 (2) Odnětím svobody na jeden rok až pět let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 vůči osobě mladší než osmnáct let.

#### § 194a

##### Nedovolená výroba lihu

- (1) Kdo bez povolení ve větším množství pálí nebo jinak vyrábí líh, nebo kdo líh bez povolení vyrobený ve větším množství přechovává nebo uvádí do oběhu, bude potrestán, nejde-li o čin přísněji trestný, odnětím svobody až na jeden rok nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci.  
 (2) Stejně bude potrestán, kdo neoprávněně zhotoví nebo přechovává zařízení na výrobu lihu.

#### Trestní zákon a děti nebo mladiství

Zneužívání alkoholu a drog není samo o sobě trestné. K trestné činnosti však může vést. Jedná se o již citované §187, 188 a 188a tr. zák., dále o §201 (ohrožení pod vlivem návykové látky), 202 (výtržnictví, různé násilné trestné činy, trestné činy proti brannosti a další). Pro posuzování trestné činnosti dětí a mladistvých platí zvláštní předpisy. Např. kdo v době spáchání trestného činu nedovršil 15. rok věku, není podle §11 tr. zák. trestně odpovědný. Při posuzování trestných činů u mladistvých (tedy osob, které v době spáchání trestného činu dovršily patnáctý, ale nepřekročily osmnáctý rok), se postupuje zpravidla shovívavěji, než v podobných případech u lidí vyššího věku (viz hlava 7. tr. zák.). Mladistvým je také možno uložit ochrannou výchovu.

#### Ochranná výchova

##### § 84

[Podmínky uložení]

- (1) Odsuzuje-li soud mladistvého, může mu uložit ochrannou výchovu, pokud  
 a) o výchovu mladistvého není náležitě postaráno,  
 b) dosavadní výchova mladistvého byla zanedbána, nebo  
 c) vyžaduje to prostředí, v němž mladistvý žije.  
 (2) Ochrannou výchovu nelze uložit, jde-li o vojáka.

##### § 85

[Délka a výkon]

- (1) Ochranná výchova se vykonává ve zvláštních výchovných zařízeních; vyžaduje-li to však zdravotní stav chovance, vykonává se v léčebném ústavu.  
 (2) Ve výkonu ochranné výchovy je nutno řádným pedagogickým vedením zabezpečit přípravu chovance na jeho budoucí povolání.  
 (3) Ochranná výchova potrvá, dokud to vyžaduje její účel, nejdéle však do dovršení osmnáctého roku věku chovance; vyžaduje-li to zájem chovance, může ji soud prodloužit do dovršení jeho devatenáctého roku.  
 (4) Od výkonu ochranné výchovy soud upustí, pominou-li před jejím započítáním okolnosti, pro něž byla uložena.  
 (5) Jestliže převýchova mladistvého pokročila do té míry, že lze očekávat, že i bez omezení, jimž je podroben ve výchovném zařízení, se bude řádně chovat a pracovat, avšak dosud nepominuly všechny okolnosti, pro něž byla ochranná výchova uložena, může soud mladistvého podmíněně umístit mimo výchovné zařízení.  
 (6) Nesplní-li mladistvý očekávání, že i mimo výchovné zařízení se bude řádně chovat a pracovat, soud podmíněně umístění mimo výchovné zařízení zruší a rozhodne, že se ve výkonu ochranné výchovy pokračuje ve výchovném zařízení.

##### § 86

[Osoba mezi 12. a 15. rokem]

Spáchala-li osoba, která dovršila dvanáctý rok svého věku a je mladší než patnáct let, některý čin, za který tento zákon ve zvláštní části dovoluje uložení výjimečného trestu, uloží soud v občanskoprávním

řízení její ochrannou výchovu; soud tak může učinit též tehdy, jestliže je to nutné k zajištění řádné výchovy osoby mladší než patnáct let, která spáchala čin, který by jinak byl trestným činem.

## **Zákon 37/89 ČNR o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi**

### **§4**

1) Zakazuje se

a) prodávat nebo podávat alkoholické nápoje, aneb jinak umožňovat jejich požívání osobám mladším osmnácti let, b) prodávat tabákové výrobky osobám mladším 16 let.

### **§5**

1) Každý, kdo prodává nebo podává alkoholické nápoje, jiné návykové látky a výrobky je obsahující nebo tabákové výrobky, na něž se vztahují zákazy v §4 odst. 1 písm. a) č.1, písm. e) a v §4 odst. 3 písm. c), je povinen odepřít jejich podání nebo prodej osobě, o níž lze mít pochybnost, že splňuje podmínku věku, pokud ji neprokáže úředním dokladem.

2) Zákonní zástupci nezletilých a osoby, do jejichž péče byli nezletilí svěřeni, jsou povinni dbát dodržování zákazů týkajících se nezletilých obažených v §4.

### **§12**

#### **Ukládání pokut**

1) Organizace, která porušila zákaz, omezení nebo povinnosti uvedené v §4 odst.1 písm. a),c), odst. a),f) a g), v §4 odst. 3 a v §7 odst. 1 písm. c), odst. 2,3, uloží okresní úřady pokutu až do výše 50 000 Kč.

2) Občanům prodávajícím zboží nebo poskytujícím jiné služby, kteří porušili zákaz, omezení nebo povinnost uvedené v §4 odst. 1 písm. a),c),e) a f) č.6 v §4 odst. 3 a v §7 odst. 3, uloží obecní úřady pokutu až do výše 5 000 Kč.

3) Pokutu lze uložit do jednoho roku ode dne, kdy zákaz, omezení nebo povinnost byly porušeny.

4) Uložením pokuty podle odst. 1 a 2 zůstává nedotčena odpovědnost organizace, popřípadě jejich pracovníků, a občanů prodávajících zboží nebo poskytujících jiné služby vyplývající ze zvláštních předpisů.

(Poznámka autorů: Věková hranice 18 let, od kdy je povoleno prodávat alkoholické nápoje, není rozhodně nijak přehnaná. V USA je tato hranice 21 let, v Japonsku 21 let, ve Švédsku 20 let). Zákon 37/89 stanoví, kdy je možno nařídít nedobrovolné ambulantní nebo ústavní léčení. U dětí a mladistvých se ustanovení zákona 37/89 prakticky užívá zřídka. V zákoně 37/89 však žádná věková hranice uvedena není, a je tedy možné ho k nařízení nucené léčby použít i u nezletilého. V takovém případě doporučujeme kontaktovat ordinaci AT podle místa bydliště. Pokud by byla potřebná ústavní léčba, je možné se i přímo obrátit na odbor zdravotnictví a sociálních věcí okresního nebo obvodního úřadu.)

### **§9**

#### **Léčebně preventivní péče**

1) Osobám závislým na alkoholu nebo na jiné návykové látce, včetně osob závislých na nikotinu, se poskytují léčebně preventivní péče ve zdravotnických zařízeních, jestliže to vyžaduje jejich zdravotní stav.

2) Osobám závislým na alkoholu nebo na jiné návykové látce, které se léčebně preventivní péči dobrovolně nepodrobí, nebo ji odmítají, nebo poskytovanou péči ztěžují, se uloží povinnost podrobit se ambulantní péči: jestliže by tato péče nebyla účelná, nebo se ukázala neúčinnou anebo jestliže se tyto osoby odmítají dobrovolně podrobit ústavní péči, uloží se jim povinnost podrobit se ústavní péči. Povinnost podrobit se ústavní péči opakovaně lze uložit jen tehdy, nejde-li o stav trvalý, léčením neovlivnitelný.

3) O povinnosti podrobit se ambulantní péči rozhoduje ústav národního zdraví, do něhož je zdravotnické zařízení poskytující tuto péči začleněno.

4) O povinnosti podrobit se ústavní péči, o jejím ukončení, popřípadě o následné ambulantní péči, rozhoduje okresní úřad:

rozhodnutí o povinnosti podrobit se ústavní péči přezkoumá soud na návrh osoby, již se rozhodnutí týká, jejího opatrovníka nebo osoby jí blízké.

## **Zákon o rodině č. 94 Sb. z r.1963 ve znění pozdějších předpisů**

Část druhá tohoto zákona se týká vztahů mezi rodiči a dětmi. Kromě povinnosti rodičů ukládá v § 35 následující:

### **§ 35**

Dítě je povinno své rodiče ctít a respektovat.

**§ 43**

(1) Vyžaduje-li to zájem na řádné výchově dítěte, může soud, neučinil-li tak orgán sociálně-právní ochrany dětí, učinit tato opatření:

- a) napomene vhodným způsobem nezletilého, jeho rodiče a osoby, kteří narušují jeho řádnou výchovu;
- b) stanoví nad nezletilým dohled a provádí jej za součinnosti školy, občanských sdružení v místě bydliště nebo na pracovišti;
- c) uloží nezletilému omezení, která zabrání škodlivým vlivům na jeho výchovu, zejména návštěvu podniků a zábav pro nezletilého vzhledem k jeho osobě nevhodných.

(2) Učinil-li orgán sociálně-právní ochrany dětí opatření uvedené v odstavci 1, nepotřebuje schválení soudu. Měnit nebo rušit taková opatření může orgán, který je učinil.

(Jestliže potřebujete při problémech s dětmi pomoc společnosti a úřadů, obraťte se asi nejspíše na sociální odbor městských úřadů.)

## **Jak zdravě usínat**

Problémy s usínáním jsou poměrně časté a souvisejí často se stresem a napětím. Léky, které se při poruchách spánku používají, jsou většinou návykové. Některé z nich také nepříznivě ovlivňují kvalitu spánku. Nabízíme vám lepší a bezpečnější způsoby, jak zdravě usínat:

- **Dodržujte „fialovou hodinu“.** Fialová hodina je hodina před tím, než jdete spát. V té době se věnujte pouze klidným a příjemným záležitostem. Vhodný je rozhovor, ne hádka, uklidňující kniha, ne horor, příjemná a klidná hudba, ne fyzicky namáhavá práce.
- **Naučte se nějakou relaxační (uvolnění navozující) techniku.** U nás je to nejčastěji jógová relaxace nebo autogenní trénink, v jiných zemích používají také progresivní relaxaci. Až se naučíte relaxovat, stačí setrvat v uvolněném stavu. Ten sám o sobě vašemu tělu i psychice prospívá, ať už se spánek dostaví nebo ne.
- **Před spaním rozhodně nepijte ani čaj ani kávu.** Zvláště silně působí na děti a mohou u nich vyvolat poruchy spánku. Lépe se také usíná, když nemá člověk plný žaludek. Pokud nemáte podstatný důvod, alespoň 2-3 hodiny před spaním nejezte. Kdybyste přece jedli, alespoň ne nic těžkého.
- Na klidný noční spánek se připravujete už ve dne. Pokud možno **přes den nespěte**, nebo jen velmi krátce. **Během dne si najděte trochu času na jógu, cvičení, jogging, procházku nebo jinou tělesnou aktivitu, která vyrovná jednostranné zatížení při práci.**
- **Zjistěte, co vám pomáhá usnout:** někdo má rád naprostou tmu, jiný se cítí lépe s rozsvícenou lampičkou, někomu dělá dobře před spaním teplá koupel, jiný věří na bylinky (uklidňuje např. meduňka lékařská nebo mateřídouška).
- Někomu pomáhá před spaním **modlitba nebo jiné duchovní nebo meditační cvičení.**
- Přiměřená **teplota místnosti, volný a příjemný noční úbor a vyhovující lůžko** zdravému spánku prospívají. Můžete si podložit hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou tak, aby hlava byla v prodloužení osy těla. Pokud je to možné, zajistěte si klid. Sotva lze dobře spát při řvoucí televizi.
- Hodně problémů se spánkem vzniká tím, že se lidé do spánku nutí a jsou nervózní z toho že se nedostavuje. Proto nemohou usnout a jejich problém se v bludném kruhu zesiluje. Uvědomte si, prosím, že nedostatek spánku naprosto neohrožuje vaše duševní ani tělesné zdraví. Když nemůžete spát, čas využijte. Udělejte něco, co jste odkládali, např. vyčistěte zašlé nádobí nebo napište dopis. Budete mít dobrý pocit a možná se vám začne chtít i spát.
- **Pracovníci v třísměnném provozu jsou v náročné situaci** a poruchy spánku jsou u nich častější. Měli by proto tím víc dbát na zdravý způsob života a vyhýbat se alkoholu a návykovým lékům. Udělají dobře, když se naučí relaxovat.

**PŘEJEME VÁM DOBROU NOC A DOBRÝ DEN, DOBRÝ DEN A DOBROU NOC.**

## Dotazník pro dospívající identifikující rizikové oblasti

(volně podle R. E. Tartera adaptovali Nešpor, Csémy, Müllerová a Provazníková, 1998)

Dotazník vyplněn anonymně: Ano... Ne

Pokud ne, uveď jméno a příjmení:

Adresa, telefon:

Počet dovršených let věku:

Odpověz, prosím, na všechny následující otázky. Zakroužkuj „souhlasí“ nebo „nesouhlasí“, i když to nebude úplně přesné. Odpověz podle toho, jestli je pravdivá odpověď podle tvého názoru blíže souhlasu nebo blíže nesouhlasu. Odpovědi se týkají období posledních 12 měsíců, pokud není uvedeno jinak.

### 1. oblast

|  | 1. sloupec | 2. sloupec |
|--|------------|------------|
| 1. Sportuješ nebo cvičíš méně nežli vrstevníci?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 2. Nejsi bez dovolení večer doma před dny, kdy je škola nebo jiné povinnosti?          | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 3. Věnuješ se obvykle více než 2 hodiny denně televizi nebo počítačovým hrám?          | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 4. Rodiče vědí, kdo je na večírcích, kterých ses v poslední době účastnil (účastnila)? | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 5. Sport a cvičení tě většinou nebaví?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 6. Trávíš volný čas většinou tím, že se jen tak touláš s přáteli?                      | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 7. Většinou se nudíš?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 8. Trávíš většinu volného času sám (sama)?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 9. Bereš alkohol nebo drogy jako způsob odpočinku?                                     | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 10. Máš ve srovnání s většinou vrstevníků méně koníčků a zájmů mimo domov?             | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 11. Jsi spokojený (spokojená) s tím, jak trávíš volný čas?                             | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 12. Unavíš se rychle při námaze?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |

### 2. oblast

|  | 1. sloupec | 2. sloupec |
|--|------------|------------|
| 1. Často prosazuješ své názory za každou cenu, třeba i nevhodně?             | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 2. Často zdůrazňuješ, že jsi lepší než druzí?                                | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 3. Trápíš někdy zvířata nebo si na nich vyléváš zlost?                       | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 4. Často křičíš?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 5. Stojíš často za svým názorem, i když tušíš, že není správný?              | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 6. Často kleješ nebo mluvíš sprostě?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 7. Podezíráš často druhé, že ti chtějí ublížit?                              | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 8. Úmyslně a často druhé zlobíš a děláš jim schválnosti?                     | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 9. Míváš špatnou náladu?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 10. Působí ti jednání zejména s cizími lidmi výrazněji obtíže?               | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 11. Vyhrožuješ druhým násilím?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 12. Mluvíš hlasitěji nežli většina tvých vrstevníků?                         | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 13. Snadno se dáš vyvést z rovnováhy?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 14. Děláš často věci a neuvažuješ před tím o jejich následcích?              | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 15. Děláš často riskantní nebo nebezpečné věci?                              | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 16. Využíváš druhé lidi, když k tomu máš příležitost?                        | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 17. Často se rozčiluješ?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 18. Trávíš většinu volného času o samotě?                                    | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 19. Utekl (utekla) jsi z domova nebo nějakého zařízení na více než 48 hodin? | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 20. Hodně ti vadí, když tě někdo kritizuje?                                  | Souhlasí   | Nesouhlasí |



**3. oblast**

|  | <b>1. sloupec</b> | <b>2. sloupec</b> |
|--|-------------------|-------------------|
| 1. Chodíš na pravidelné lékařské kontroly kvůli nějaké nemoci?                                       | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 2. Stal se ti nějaký úraz nebo nehoda, jejímiž následky trpíš?                                       | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 3. Trpíš nespavostí nebo naopak spíš nadměrně?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 4. Přibral (přibrala) jsi nebo zhubl (zhubla) v poslední době o víc než 5 kg?                        | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 5. Máš méně energie, nežli myslíš, že bys měl (měla) mít?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 6. Míváš dýchací potíže nebo kašel?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 7. Máš nějaké problémy týkající se sexu nebo pohlavních orgánů?                                      | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 8. Měl (měla) jsi někdy sexuální kontakty s někým, kdo bere drogy?                                   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 9. Míváš bolesti břicha nebo nevolnosti?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 10. Měl (měla) jsi během posledních 12 měsíců žloutenku?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 11. Trpíš nějakými jinými dlouhodobějšími bolestivými problémy?                                      | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 12. Trpíš nějakým tělesným onemocněním, které tě ve srovnání s vrstevníky omezuje nebo znevýhodňuje? | Souhlasí          | Nesouhlasí        |

**4. oblast**

|   | <b>1. sloupec</b> | <b>2. sloupec</b> |
|---|-------------------|-------------------|
| 1 Poškodil (poškodila) jsi někdy schválně majetek někoho jiného?      | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 2. Opakovaně jsi kradl (kradla)?                                      | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 3. Pereš se nebo se hádáš častěji než tví vrstevníci?                 | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 4. Trpíš často nedostatkem energie?                                   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 5. Nedokážeš v klidu sedět a jsi neklidný (neklidná)?                 | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 6. Snadno cítíš zklamání?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 7. Obtížně se soustřeďuješ?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 8. Často se cítíš hodně smutný (smutná)?                              | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 9. Okusuješ si nehty?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 10. Máš klidný spánek?  | Nesouhlasí        | Souhlasí          |
| 11. Jsi nervózní?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 12. Dostaneš snadno strach?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 13. Děláš si hodně starosti?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 14. Je pro tebe obtížné pustit věci z hlavy?                          | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 15. Máš pocit, že se na tebe lidé dívají?                             | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 16. Slycháš věci, které jiní lidé neslyší (slyšel jsi někdy „hlasy“)? | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 17. Myslíš, že máš nějaké zvláštní síly, které druzí lidé nemají?     | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 18. Míváš mezi lidmi strach?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 19. Je ti často do pláče?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 20. Míváš často tolik energie, že nevíš, co s ní udělat?              | Souhlasí          | Nesouhlasí        |

**5. oblast**

|   | <b>1. sloupec</b> | <b>2. sloupec</b> |
|---|-------------------|-------------------|
| 1. Jsi mezi vrstevníky oblíbený (oblíbená)?   | Nesouhlasí        | Souhlasí          |
| 2. Jsi většinou spokojený (spokojená) s tím, jak se zapojuješ do toho, co dělají kamarádi nebo kamarádky? | Nesouhlasí        | Souhlasí          |
| 3. Je pro tebe těžké nacházet ve skupině neznámých lidí přátele?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 4. Využívají tě druzí ke svým zájmům?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 5. Bojíš se hájit vlastní zájmy?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 6. Je pro tebe hodně těžké požádat druhé o pomoc?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 7. Ovlivňují tě snadno vrstevníci?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 8. Baví tě spíše společnost starších než společnost vrstevníků?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 9. Děláš si často starosti, jak to, co děláš, bude působit na druhé?                                      | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 10. Dělá ti těžkosti hájit svůj názor?  | Nesouhlasí        | Souhlasí          |
| 11. Dělá ti těžkosti odmítat druhé?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |

|  |            |            |
|--|------------|------------|
| 12. Cítíš se nepříjemně, když tě někdo chválí?               | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 13. Vnímají tě druzí většinou jako přátelského (přátelskou)? | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 14. Když mluvíš s druhými, vyhýbáš se často pohledu na ně?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |

#### 6. oblast

Pokud jsi nebyl (nebyla) poslední rok s rodinou ve styku a nemáš o ní zprávy, odpovídej za předchozí období. Jestliže není možné ani to, tuto oblast přeskoč.

|   | 1. sloupec | 2. sloupec |
|---|------------|------------|
| 1. Stalo se, že někdo z užší rodiny (matka, otec, bratr nebo sestra) si vzal marihuanu, kokain, heroin nebo pervitin? | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 2. Stalo se, že by se někdo z rodiny opil tak, že by z toho měl problémy v rodině, v práci nebo s přáteli?            | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 3. Byl někdo z blízké rodiny během tvého života uvězněn?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 4. Často se s rodiči nebo pěstouny hádáš a přitom na sebe křičíte?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 5. Bývá rodina zřídká pohromadě?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 6. Rodiče nebo pěstouni vědí, co se ti líbí a co ne?  | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 7. Existují ve tvé rodině jasná pravidla, co smíš?  | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 8. Vědí rodiče nebo pěstouni, co si doopravdy myslíš o věcech, které jsou pro tebe důležité?                          | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 9. Hádají se často rodiče nebo pěstouni?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 10. Rodiče nebo pěstouni většinou vědí, kde jsi a co děláš?   | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 11. Bývají rodiče nebo pěstouni většinou mimo domov?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 12. Máš pocit, že se o tebe rodiče nebo pěstouni dostatečně starají?  | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 13. Jsi spokojený (spokojená) s uspořádáním svého života?   | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 14. Cítíš se doma bezpečně?   | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 15. Často tě doma bijí?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 16. Stalo se, že tě někdo z blízké rodiny sexuálně obtěžoval?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 17. Trpí nebo trpěl někdo z rodičů nebo pěstounů vážnou duševní chorobou?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |

#### 7. oblast

Pokud jsi nebyl (nebyla) poslední rok ve škole, odpovídej za předchozí období.

|   | 1. sloupec | 2. sloupec |
|---|------------|------------|
| 1. Máš školu docela rád (ráda)?   | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 2. Těžko se ve škole nebo při učení soustřeďuješ?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 3. Máš podprůměrné známky?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 4. Chodíš za školu častěji nežli dva dny v měsíci?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 5. Míváš často zameškané hodiny?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 6. Uvažoval jsi vážně o tom, že ze školy odejdeš?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 7. Často nenapíšeš úkoly?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 8. Jsi ve třídě často ospalý (ospalá)?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 9. Přicházíš často na hodiny pozdě?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 10. Změnil jsi přátele ve škole ve srovnání s předchozím rokem?                                     | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 11. Cítíš se ve škole podrážděný a rozrušený?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 12. Nudíš se ve škole?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 13. Zhoršil se tvůj školní prospěch?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 14. Cítíš se ve škole fyzicky ohrožován (ohrožována)?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 15. Propadl (propadla) jsi v některém ročníku?  | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 16. Účastníš se mimoškolních aktivit, např. zájmových kroužků, a cítíš se tam vítaný (vítaná)?      | Nesouhlasí | Souhlasí   |
| 17. Vynechal (vynechala) jsi někdy školu nebo jsi přišel (přišla) pozdě kvůli alkoholu nebo drogám? | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 18. Měl (měla) jsi někdy ve škole problémy kvůli alkoholu nebo drogám?                              | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 19. Stalo se, že alkohol nebo droga ti zabránily napsat úlohu nebo se připravit do školy?           | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 20. Vyloučili tě někdy v životě z nějaké školy?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |

**8. oblast**

Jestliže jsi nikdy žádnou placenou práci ani brigádu nedělal (nedělala), tuto oblast přeskoč.

|   | <b>1. sloupec</b> | <b>2. sloupec</b> |
|---|-------------------|-------------------|
| 1. Měl (měla) jsi nějakou placenou práci (i brigádu) a předčasně tě z ní propustili?                        | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 2. Přestal (přestala) jsi někdy do nějaké práce nebo na brigádu prostě chodit?                              | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 3. Při hledání práce nebo brigády potřebuješ pomoc druhých?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 4. Chodil (chodila) jsi často do práce nebo na brigádu pozdě nebo jsi vynechával (vynechávala) práci úplně? | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 5. Bylo pro tebe těžké dokončovat pracovní úkoly?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 6. Vydělal (vydělala) jsi někdy peníze nezákonným způsobem?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 7. Vzal (vzala) sis někdy v práci alkohol nebo drogy?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 8. Propustili tě někdy z práce kvůli alkoholu nebo drogám?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 9. Měl (měla) jsi problémy vycházet s nadřízenými?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 10. Chodil (chodila) jsi někdy do práce proto, abys měl (měla) peníze na alkohol nebo na drogy?             | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 11. Měl (měla) jsi v práci konflikty nebo problémy se spoluzaměstnanci?                                     | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 12. Už víš, jaké práci by ses chtěl (chtěla) v budoucnu věnovat?  | Nesouhlasí        | Souhlasí          |

**9. oblast**

|  | <b>1. sloupec</b> | <b>2. sloupec</b> |
|--|-------------------|-------------------|
| 1. Pije některý z tvých přátel pravidelně alkohol nebo bere drogy?                                 | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 2. Dává nebo prodává některý z přátel drogy vrstevníkům?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 3. Švindluje někdo z přátel při písemkách ve škole nebo nějak podvádí v zaměstnání?                | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 4. Mají rodiče tvoje kamarády rádi?  | Nesouhlasí        | Souhlasí          |
| 5. Měl někdo z tvých přátel problémy se zákonem?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 6. Je většina tvých přátel starších než ty?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 7. Chodí tvoji přátelé často za školu nebo žádnou školu nenavštěvují a ani nechodí do práce?       | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 8. Baví tvé přátele večírky, kde se nepodává alkohol nebo kde nejsou drogy?                        | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 9. Přinesli přátelé na nějaký večírek během posledních 12 měsíců alkohol nebo drogy?               | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 10. Ukradli přátelé něco v obchodě nebo úmyslně poškodili cizí majetek během posledních 12 měsíců? | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 11. Patříš do party, která se zabývá něčím nezákonným?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 12. Trápí tě v současnosti nějaký problém, který máš s přítelem nebo přítelkyní?                   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 13. Máš dobrého přítele nebo přítelkyni, kterým se dá svěřit?                                      | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 14. V porovnání s vrstevníky máš málo přátel?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |

**10. oblast (A)**

|   | <b>1. sloupec</b> | <b>2. sloupec</b> |
|---|-------------------|-------------------|
| 1. Cítil (cítila) jsi někdy silné přání nebo touhu po alkoholu, jiných drogách nebo hazardní hře?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 2. Stalo se ti někdy, že jsi musel (musela) zvyšovat množství alkoholu nebo drog, abys dosáhl (dosáhla) účinku, ke kterému ti dříve stačilo menší množství?         | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 3. Měl (měla) jsi někdy pocit, že pití alkoholu, braní drog nebo hazardní hru přestáváš ovládat?  | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 4. Měl (měla) jsi někdy pocit, že jsi na alkoholu, drogách nebo hazardní hře závislý (závislá)?   | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 5. Utratil (utrátila) jsi někdy příliš mnoho peněz za alkohol, jiné drogy nebo hazardní hru a přišel (přišla) jsi tak o něco jiného (jiné aktivity, věci, hodnoty)? | Souhlasí          | Nesouhlasí        |
| 6. Někdy, že jsi pod vlivem alkoholu nebo drog něco nedodržel (nedodržela), např. byl (byla) jsi v noci přes zákaz mimo domov nebo porušil (porušila) zákon?        | Souhlasí          | Nesouhlasí        |

|   |            |            |
|---|------------|------------|
| 7. Mění se ti často vlivem alkoholu nebo drog nálada z velmi šťastné do velmi smutné?                             | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 8. Měl (měla) jsi někdy úraz pod vlivem alkoholu či drog?   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 9. Ublížil (ublížila) jsi někdy někomu (i nechtěně) pod vlivem drog nebo alkoholu?                                | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 10. Pohádal (pohádala) ses vážně pod vlivem alkoholu nebo drog s přáteli nebo s někým z rodiny?                   | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 11. Měl (měla) jsi někdy kvůli alkoholu, drogám nebo hazardní hře problémy s přáteli, kteří takové věci odmítají? | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 12. Měl (měla) jsi někdy odvykací potíže (absták) po vysazení alkoholu nebo drog?                                 | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 13. Stalo se ti, že sis později nepamatoval (nepamatovala), co jsi dělal (dělala) pod vlivem alkoholu?            | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 14. Chlubil (chlubila) ses nebo ses předváděl (předváděla), kolik alkoholu vydržíš?                               | Souhlasí   | Nesouhlasí |
| 15. Nepít alkohol, nebrat drogy a hazardně nehrát je pro tebe snadné?   | Nesouhlasí | Souhlasí   |

### 10. oblast (B)

Jak často jsi měl (měla) během posledních 30 dnů některou z následujících látek? Zaškrtni příslušné políčko.

|  | Ani 1x<br>↓ | 1-2x<br>↓ | 3-9x<br>↓ | 10-20x<br>↓ | Víc než<br>20x<br>↓ | Ne v posledních 30<br>dnech, ale dřív<br>↓ |
|--|-------------|-----------|-----------|-------------|---------------------|--|
| 1. Alkohol včetně piva                                   |             |           |           |             |                     |  |
| 2. Tabák   |             |           |           |             |                     |  |
| 3. Marihuana nebo hašiš                                  |             |           |           |             |                     |  |
| 4. Pervitin, efedrin či amfetamin                        |             |           |           |             |                     |  |
| 5. LSD (tripy), ecstasy a jiné halucinogeny              |             |           |           |             |                     |  |
| 6. Tlumivé látky a léky na spaní                         |             |           |           |             |                     |  |
| 7. Léky proti bolestem                                   |             |           |           |             |                     |  |
| 8. Opiáty (heroin, braun, kodein)                        |             |           |           |             |                     |  |
| 9. Těkavé látky (čichání)                                |             |           |           |             |                     |  |
| 10. Kokain   |             |           |           |             |                     |  |
| 11. Jiné návykové látky (jaké)                           |             |           |           |             |                     |  |
| 12. Hazardní hra (automaty, karty o peníze, sázky apod.) |             |           |           |             |                     |  |

- Čemu z předchozích 12 položek z oblasti 10 (B) jsi případně dával (dávala) přednost? Před příslušný název napiš velké P.
- Co z předchozích 12 položek ti případně působilo největší problémy? Před příslušný název udělej vykřičník.

Projdi prosím ještě jednou odpovědi na otázky ze všech oblastí a ověř si, že u každé otázky je zakroužkována odpověď.

### Vyhodnocení dotazníku

1. Ubezpečte se, že všechny otázky byly zodpovězeny.
2. Sečtete odpovědi v prvních sloupcích každou oblast. Počet odpovědí v prvních sloupcích se převede podle následující tabulky na procento problémových odpovědí. Procento problémových odpovědí v tabulce zakroužkujte. Stejně pokračujte u 2. až 10. oblasti části A.
3. Procento problémových odpovědí vyneste do grafu, v němž velikost vodorovné úsečky bude odpovídat procentu problémových odpovědí v příslušné oblasti. Grafické hodnocení umožňuje přehledné porovnání procentních hodnot problémových odpovědí v jednotlivých oblastech. Pod graf ještě případně přeneste výčet návykových látek a rizik z oblasti 10B, u nichž dospívající odpověděl jinak než „Ani 1x“, a frekvenci jejich užívání.
4. Jestliže na základě znalostí dospívajícího a jeho situace pochybujete o záměrném nebo bezděčném zkreslení údajů v některé oblasti, udělejte vedle příslušné úsečky v grafu otazník.
5. Uvažujte o tom, která z problémových oblastí je primární a která sekundární. Budete přítom vycházet ze znalostí dospívajícího i z toho, v jaké časové posloupnosti se problémy objevily. Primárně problémovou oblast (nebo oblasti) vyznačte v grafu silnější vodorovnou úsečkou odpovídající procentu problémových odpovědí.
6. Označte také oblasti, kde je nejnižší procento problémových odpovědí, tedy oblasti, kde je dospívající poměrně úspěšný.
7. Nepovinnou součástí hodnocení je výpočet celkového problémového indexu.
  - Sečtete počty procent problémových odpovědí (v prvních sloupcích) v jednotlivých oblastech.
  - Uvedený součet vydělte počtem oblastí (většinou 10, případně 9, jestliže se vynechala oblast „pracovní adaptace“).

Dotazník byl vyplněn anonymně: Ano/Ne. Pokud ne, ověřte, zda nechybí v záhlaví dotazníku jméno a příjmení klienta, jeho adresa a telefon.

Datum vyplnění dotazníku:....

Jméno hodnotitele: .....

### Tabulka pro převod problémových odpovědí (odpovědi v prvních sloupcích) na procenta

**1. oblast. Volný čas a rekreace:** 0=0%, 1=8%, 2=17%, 3=25%, 4=33%, 5=42%, 6=50%, 7=58%, 8=67%, 9=75%, 10=83%, 11=92%, 12=100%

**2. oblast. Chování:** 0=0%, 1=5%, 2=10%, 3=15%, 4=20%, 5=25%, 6=30%, 7=35%, 8=40%, 9=45%, 10=50%, 11=55%, 12=60%, 13=65%, 14=70%, 15=75%, 16=80%, 17=85%, 18=90%, 19=95%, 20=100%

**3. oblast. Zdravotní stav:** 0=0%, 1=8%, 2=17%, 3=25%, 4=33%, 5=42%, 6=50%, 7=58%, 8=67%, 9=75%, 10=83%, 11=92%, 12=100%

**4. oblast. Duševní zdraví:** 0=0%, 1=5%, 2=10%, 3=15%, 4=20%, 5=25%, 6=30%, 7=35%, 8=40%, 9=45%, 10=50%, 11=55%, 12=60%, 13=65%, 14=70%, 15=75%, 16=80%, 17=85%, 18=90%, 19=95%, 20=100%

**5. oblast. Sociální zdatnost:** 0=0%, 1=7%, 2=14%, 3=21%, 4=29%, 5=36%, 6=43%, 7=50%, 8=57%, 9=64%, 10=71%, 11=79%, 12=86%, 13=93%, 14=100%

**6. oblast. Rodinný systém:** 0=0%, 1=6%, 2=12%, 3=18%, 4=24%, 5=29%, 6=35%, 7=41%, 8=47%, 9=53%, 10=59%, 11=65%, 12=71%, 13=76%, 14=82%, 15=88%, 16=94%, 17=100%

**7. oblast. Škola:** 0=0%, 1=5%, 2=10%, 3=15%, 4=20%, 5=25%, 6=30%, 7=35%, 8=40%, 9=45%, 10=50%, 11=55%, 12=60%, 13=65%, 14=70%, 15=75%, 16=80%, 17=85%, 18=90%, 19=95%, 20=100%

**8. oblast. Pracovní adaptace:** 0=0%, 1=8%, 2=17%, 3=25%, 4=33%, 5=42%, 6=50%, 7=58%, 8=67%, 9=75%, 10=83%, 11=92%, 12=100%

**9. oblast. Vztahy s vrstevníky:** 0=0%, 1=7%, 2=14%, 3=21%, 4=29%, 5=36%, 6=43%, 7=50%, 8=57%, 9=64%, 10=71%, 11=79%, 12=86%, 13=93%, 14=100%

**10. A oblast. Návykové látky - problémy:** 0=0%, 1=7%, 2=13%, 3=20%, 4=27%, 5=33%, 6=40%, 7=47%, 8=53%, 9=60%, 10=67%, 11=73%, 12=80%, 13=87%, 14=93%, 15=100%

**10. B oblast:** Výčet návykových látek a rizik, u nichž dospívající odpověděl jinak než „Ani 1x“

### Grafické znázornění výsledků

Procento problémových odpovědí vyneste vodorovnou čarou do grafu. Jestliže máte k dispozici výsledky dospívajícího i rodičů, je výhodné vynést je do jednoho grafu. Můžete je např. odlišit jinou barvou nebo vynést výsledky rodičů svislou lomenou čarou a výsledky dospívajícího vodorovnými

čarami.

| Oblast           | Procenta problémových odpovědí |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |  |
|------------------|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|
|                  | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 1. Volný čas     | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 2. Chování       | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 3. Zdraví        | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 4. Duš. zdraví   | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 5. Soc. zdatnost | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 6. Rodina        | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 7. Škola         | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 8. Práce         | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 9. Vrstevníci    | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |
| 10.A Návyky      | 0                              | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |  |

10.B Výčet návykových látek a rizik, u nichž dospívající odpověděl jinak než „Ani 1x“:  
(U dospívajících je riziková každá návyková látka včetně alkoholu a tabáku.)

### Některé možné intervence v oblastech, kde se hromadí problémy

Následující návrh intervencí vznikl ve spolupráci s pracovníky, kteří mají s rizikovými dětmi a dospívajícími mnohaleté zkušenosti. Jeho hlavním smyslem je povzbudit tvořivost dospělého, který se snaží dítěti nebo dospívajícímu pomoci. Při volbě vhodné intervence přihlídneme k specifickým okolnostem a kombinacím rizikových faktorů. Např. respondent může mít problémy s trávením volného času a problémy s rodiči dané mimo jiné i tím, že někdo z rodičů nadměrně pije alkohol. V takovém případě asi nedoporučíme trávit s rodiči více času, i když při dobře fungující rodině by takové doporučení bylo vhodné. Místo toho budeme uvažovat o jiných možnostech. Dotazník identifikuje nejen problémové oblasti, ale i oblasti, kde je dospívající poměrně úspěšný. Z nich může čerpat sebedůvěru a je třeba je chránit před negativními vlivy. Na relativně zdravé oblasti také dospívajícího upozorníme, abychom posílili jeho sebedůvěru a vyvážili méně příznivá zjištění. V naší dosavadní práci jsme výsledky dotazníku zpravidla konzultovali s dospívajícím případně i s jeho rodiči. Někdy jsme označili příslušné pasáže v preventivních materiálech, které jsme dospívajícímu a rodině poskytovali, případně jsme takto použili tuto intervenční část dotazníku.

Některé intervence se opakují ve více oblastech, protože do více oblastí zasahují. Intervence jsme se pokoušeli řadit přibližně podle časového pořadí, v jakém se budou používat v praxi. Samozřejmě většinou nepoužijeme všechny intervence v dané oblasti. Individuálně se může lišit i jejich časová posloupnost.

**1. oblast. Volný čas a rekreace:** Posoudit příčiny (materiální okolnosti, životní styl rodiny, nedostatek kvalitních přátel apod.) Spolupráce s rodinou. Často intervence na úrovni rodiny s cílem, aby dítě nebo dospívající trávil více času s rodiči nebo s někým z příbuzných. Navázat na dobré rodinné tradice. Podobně jako v předchozí oblasti otázky životního stylu, kvalitní zájmy a záliby s přihlédnutím ke specifickým možnostem a orientaci. Dětské organizace a organizace pro dospívající s pozitivním programem (sportovní kluby, chovatelství, skauting, ochrana přírody atd.). Uvažovat o vhodné volbě nepovinných předmětů.

**2. oblast. Chování:** Diferenciální diagnostika poruch chování ve spolupráci s pedagogicko-psychologickou poradnou či jiným zařízením. Intervence na úrovni rodiny, pokud problémy v této oblasti souvisejí s její dysfunkcí nebo negativními modely v rodině. Nácvik sociálních dovedností, relaxační trénink jako prostředek lepší sebekontroly, tělesná cvičení a další lepší způsoby odreagování. Za určitých okolností i psychoterapie nebo rodinná terapie. Vyhnout se přehnané kritice, pokud možno chránit sebedůvěru dítěte nebo dospívajícího.

**3. oblast. Zdravotní stav:** Samozřejmě kvalitní lékařská péče, informace o udržování zdraví, nefarmakologické metody léčby bolesti (relaxace, psychoterapie, rehabilitace atd.). Otázky životního stylu. Napomoci lepšímu uplatnění v životě, i přes případné zdravotní potíže. Spolupráce s rodinou. Někdy může být užitečné se souhlasem dítěte a rodičů taktně informovat spolužáky o příslušném zdravotním problému (např. cukrovka) a pomoci tak dítě s problémem lépe pochopit a přijmout do kolektivu.

**4. oblast. Duševní zdraví:** Posouzení stavu, vyšetření dětským a dorostovým psychiatrem nebo psychologem (v případě podezření na duševní chorobu). Duševní problémy často souvisejí s jinými oblastmi, nejčastěji s rodinným systémem. Bývají vhodné nefarmakologické postupy, umožňující přeladění (psychoterapie, relaxační techniky, tělesná cvičení jako způsob přeladění apod.). Pokud je příčinou nadměrný anebo příliš dlouho trvající stres, snížit míru zátěže, přizpůsobit životní styl, napomoci lepší adaptaci (opět např. psychoterapie, relaxační techniky, životní styl, příroda či jiné

vhodné prostředí apod.). Informovat o možnostech pomoci v krizi v dané oblasti - např. linky důvěry.

**5. oblast. Sociální zdatnost:** Posoudit příčiny malé sociální zdatnosti. Nácvik sociálních, komunikačních a asertivních dovedností (např. umět druhé ocenit a pochválit) a dovedností odmítání. Psychoterapie, poradenství. Spolupráce s rodinou. Volba vhodných přátel, úprava životního stylu a vyvážení životní orientace (např. nahradit televizi nebo videohry vhodnou vrstevnickou skupinou). Lze využívat i zpětnou vazbu ze strany vrstevníků, při zvyšování sociální zdatnosti dávat zvládnutelné úkoly a jejich splnění ocenit. Dobré zkušenosti jsou i se zlepšením držení těla a zvýšením fyzické kondice, což přispívá k sebedůvěře a lepšímu přijetí vrstevníky. Důležitá ke pochvala za pokroky v této oblasti ze strany rodiny, vrstevníků i v rámci terapie. Posilování sebevědomí.

**6. oblast. Rodinný systém:** Posoudit situaci v rodině a spolupracovat s ní. Výchovné poradenství poskytované rodičům. Někdy alespoň rodiče varovat a sledovat situaci. Rodinná terapie či manželská terapie rodičů (poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy) nebo jiné formy poradenství a léčby, jestliže jsou indikovány a rodina na ně přistoupí. Případně pomoc v rodinné krizi. V některých případech i léčba rodičů pro problémy s návykovými látkami nebo duševní chorobou nebo spolupráce se sociální službou, oddělením péče o děti apod. Někdy je nutné uvažovat i o pomoci při výchově v rámci širší rodiny a využít pozitivní modely v širší rodině. V krajním případě kontaktovat odbor péče o děti okresního úřadu a uvažovat o náhradní výchově. V obtížných sociálních poměrech je někdy nutná konkrétní pomoc týkající se základních životních potřeb, což vyžaduje spolupráci s dalšími institucemi.

**7. oblast. Škola:** Diagnostika neprospěchu (např. špatné podmínky doma pro přípravu, poruchy pozornosti s hyperaktivitou, dyslexie, poruchy soustředění, nižší intelektová úroveň, rodinné problémy nebo vztahové problémy ve škole). Pomoc při učení nebo ve studiu. Zvyšovat motivaci k učení nebo studiu. Hledat pozitiva a cesty, jak chránit sebevědomí dítěte nebo dospívajícího a nezhoršovat jeho postavení mezi vrstevníky. Oceňovat ho v oblastech, kde je relativně úspěšný. Přizpůsobit nároky na dítě nebo dospívajícího jeho možnostem, poradenství týkající se jeho vhodného uplatnění. Za určitých okolností i nácvik sociálních dovedností, relaxační trénink (např. u úzkostných), práce s rodinou. Spolupráce rodiny a pedagogů. Uvažovat o způsobech, jak dítě lépe integrovat v kolektivu třídy, jak zlepšit problémový vztah s určitým učitelem nebo s některými vrstevníky, jak zlepšit komunikaci mezi rodinou a školou. Vnitřní diferenciaci třídy, upravit režim ve škole. Častější přestávky, odpočinková plocha ve třídě, individuální učební plán, vyrovnávací třídy, mikrotřídy, zařazení do speciální školy, pokud je indikováno. Jak již uvedeno, respektovat okamžité meze výkonu, ale vnímat také pozitivní možnosti a potenciál. Předcházet šikanování a zjednat nápravu a pomoc, jestliže k němu došlo.

**8. oblast. Pracovní přizpůsobení:** Poradenství při volbě zaměstnání s ohledem na specifické možnosti a zájmy. Nácvik sociálních dovedností, efektivní komunikace v pracovním prostředí. Otázky životního stylu, nácvik pracovních dovedností v rámci nějakého strukturovaného programu zaměřeného na získávání pracovních návyků. Posilování pokroků pozitivní zpětnou vazbou.

**9. oblast. Vztahy s vrstevníky:** U dospívajících velmi důležité. Tato oblast se rozpadá do dvou částí, které spolu souvisejí:

a) Rizikové přátelé a známí: Uvažovat o důvodech volby nevhodné společnosti (příčinou může být např. neutěšená situace v rodině). Odpoutání se od rizikové party nebo partnera, někdy i za cenu změny prostředí. Často nutná těsnější dočasná reintegrace do rodiny jako příprava na pozdější zralejší osamostatnění. Zdravější životní styl, předcházet nudě, zapojení do dětské organizace nebo organizace pro mladé lidi s pozitivním programem. Zvyšovat schopnost čelit sociálnímu tlaku a dovednosti odmítání. Životní styl, rozvoj pozitivních zálib, při nichž lze najít přátele.

b) Nedostatečná síť sociálních vztahů (otázky 13, 14, částečně i 12). Posoudit příčiny (introverze, nedostatek sociálních dovedností, omezené možnosti apod.). Spolupráce s rodinou. Vést spolužáky k toleranci např. k uzavřeným dětem. Nácvik sociálních dovedností a komunikace za pomoci profesionálů anebo rodiny (jak se seznámit, jak udržovat konverzaci apod.). Životní styl, rozvoj pozitivních zálib, při nichž lze najít přátele. Zapojení do dětské organizace nebo organizace pro mladé lidi. Schopnost čelit sociálnímu tlaku a zvládnout dovednosti odmítání.

**10. oblast. Návykové látky:** Posoudit stav a možná rizika. Spolupráce s rodinou, pokud je to jen trochu možné. Dohodnout určitá pravidla vzájemného soužití a opatření v případě jejich dodržování nebo nedodržování. Poskytnout relevantní informace o riziku návykových látek a možnostech, jak ho snížit, včetně svépomocných materiálů. Snížit dostupnost návykových látek. Někdy je užitečná změna prostředí. Odhalovat specifickou motivaci k užívání návykových látek a hledat k nim alternativy. Informovat o možnostech léčby. Ta může podle závažnosti stavu zahrnovat:

- A. Jednorázovou konzultaci či krátkodobé poradenství
- B. Soustavnější ambulantní léčbu
- C. Krátkodobé ústavní léčení s navazující ambulantní léčbou
- D. Středně dlouhou léčbu trvajícím řádově týdny až měsíce

E. Dlouhodobé léčení v komunitě trvající déle než rok

U dětí a dospívajících se léčba pokud možno orientuje k abstinenci a k dobrému začlenění do rodiny. Jestliže to není možné, alespoň usilujeme o mírnění škod.

Poznámka: Podle pilotní studie, kterou jsme zpracovali, koreluje vysoký skóre v 10. oblasti „návykové látky“ nejvíce s problémy ve škole (tam se patrně užívání návykových látek rychle projeví) a s vysokým skórem v oblasti vrstevníci (nevhodná společnost).



### Příklad použití dotazníku

Šestnáctiletý chlapec (L.), přiveden rodiči pro „čichání toluenu“. Zatímco vyplňoval dotazník, hovořil terapeut s rodiči. Pak pracoval terapeut s L. V jeho přítomnosti vyhodnotil dotazník, požádal ho o zpřesňující údaje. L. mimo jiné uvedl, že poslední tři týdny drogu neměl. Vyhodnocení dotazníku vypadalo po převedení kladných odpovědí podle výše uvedené tabulky na procenta následovně:

1. oblast: Volný čas a rekreace - 4 kladné odpovědi = 33%
2. oblast: Chování - 9 kladných odpovědí = 45%
3. oblast: Zdravotní stav - 7 kladných odpovědí = 58%
4. oblast: Duševní zdraví - 13 kladných odpovědí = 65%
5. oblast: Sociální zdatnost - 0 kladných odpovědí = 0%
6. oblast: Rodinný systém - 6 kladných odpovědí = 35%
7. oblast: Škola - 10 kladných odpovědí = 50%
8. oblast: Pracovní adaptace - 1 kladná odpověď = 8%
9. oblast: Vztahy s vrstevníky - 11 kladných odpovědí = 79%
- 10.A oblast: Návykové látky problémy - 14 kladných odpovědí = 93%
- 10.B oblast: Návykové látky: Alkohol za posledních 30 dnů 3-9x, tabák za posledních 30 dnů 10-20x, léky proti bolesti za posledních 30 dnů 1-2x, toluen poslední 3 týdny ne, před tím denně.

Kritická byla 10. oblast (návykové látky). Vysoké procento problémových odpovědí v oblasti duševního zdraví, zdravotní a v oblasti „škola“ byly patrně druhotné v důsledku škodlivého užívání návykových látek. To s sebou přináší nejen zdravotní potíže, ale také negativní odezvu z okolí a vnitřní konflikty. Pro tuto interpretaci svědčí relativně dobrý zdravotní a duševní stav před tím, než začaly problémy s návykovými látkami. Druhou nejproblémovější oblastí jsou vztahy s vrstevníky. Nejedná se o malou sociální zdatnost (bezproblémová oblast 5), ale o nevhodnou společnost. V závěrečné fázi pracoval terapeut společně s rodiči a s L. Informoval je o riziku organických rozpouštědel, alkoholu a tabáku. Varoval před zvláště nebezpečnými způsoby zneužívání rozpouštědel. Poukázal na kritickou oblast „vztahy s vrstevníky“. Zmínil se také o oblastech, kde bylo hodnocení příznivé (sociální zdatnost, pracovní adaptace). Doporučil rodičům, aby s L. trávili podstatně více času, případně aby byl pod větším dohledem dalších spolehlivých dospělých. Dále doporučil ambulantní léčení, zvláště pokud by problémy s návykovými látkami pokračovaly, a poskytl příslušné adresy a telefonní čísla. Rodiče dostali knihu „Alkohol, drogy a vaše děti“ (Nešpor a Csémy, 1995) se zatrženými pasážemi, které se jich zejména týkaly. L. dostal brožuru „Příručka pro mladé spolupracovníky programu FIT 2001“ (Nešpor a spol., 1994). Tento text je původně určen k jinému účelu. Terapeut v něm označil relevantní informace týkající se rozpouštědel, alkoholu a tabáku a kapitulu o dovednostech odmítání. Navrhl jemu i rodině postupné zapojení do nějaké sportovní nebo jiné organizace s pozitivním programem. Mělo by se tak ale dít opatrně a za dohledu dospělých, zejména zpočátku. Uvedený postup včetně vyhodnocení dotazníku proběhl během asi jedné hodiny.

### **Kde hledat pomoc**

Soužití s dítětem, které má problémy s návykovými látkami, je náročné. Různé formy pomoci může potřebovat často nejen dítě, ale i rodiče. Proto uvádíme více různých možností.

### **Lékařská pomoc**

Při náhlém a závažném ohrožení života volejte záchrannou službu. Její číslo bývá ve výrazné úpravě na začátku telefonního seznamu (většinou 155). V méně naléhavých případech se obračete na lékařskou službu první pomoci uvedenou pod heslem „Zdravotnictví“. Tam jsou také adresy dětských, dorostových a praktických lékařů.

### **Služby telefonické pomoci**

Poskytují anonymní telefonickou pomoc. Tato pracoviště je možné většinou i osobně navštívit, jestliže si to volající přeje. Některá zařízení umožňují také krátkodobé pobyty k překonání krize. Pracovníci linek důvěry bývají informováni o zdravotnických a psychologických službách ve své oblasti a bývají schopni ji zprostředkovat.

### **Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy**

Pomohou řešit vleklé rodinné problémy, dohodnout se na společném postupu ve vztahu k problémovému dítěti. Mohou být rodinám s velkým trápením užitečné i jinak.

### **Ordinace AT a další specializovaná ambulantní zařízení**

Zde probíhá ambulantní léčení pro problémy s alkoholem nebo jinými návykovými látkami. Tato zařízení pracují ve většině větších měst nebo pražských obvodech. V telefonním seznamu je najdete pod heslem zdravotnictví.

### **Další zařízení**

Kromě ordinací AT existují i zařízení určená převážně mladým lidem zneužívajícím výlučně nealkoholové drogy. I v tomto případě doporučuji zalistovat v telefonním seznamu.

### **Specializovaná ústavní léčba**

Poskytují ji lůžková zařízení pracující v rámci psychiatrických léčeben (např. Praha, Červený Dvůr, Opava), při psychiatrických klinikách (např. Praha nebo Hradec Králové). U dětí a částečně i dospívajících přicházejí také v úvahu dětská a dorostová lůžková psychiatrická oddělení, kam jsou zpravidla pacienti doporučováni prostřednictvím ambulantních zařízení dětské a dorostové psychiatrie.

### **Sociální odbory městských úřadů**

Najdete je v telefonním seznamu u příslušného městského úřadu, budete se na ně obracet zejména v případech, kdy je při výchově potřebná pomoc státu.

### **Policie**

Číslo pro tísňové volání najdete ve výrazné úpravě v telefonním seznamu (většinou 158). V méně naléhavých záležitostech volejte oddělení policie podle místa, kde se nacházíte.

***Další informace o prevenci***

Další informace o prevenci včetně materiálů pro problémové uživatele návykových látek a rodiče najdete na webových stránkách:

[www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)

*„Dobrý člověk je ten, kdo je dnes lepší nežli včera. Špatný člověk je ten, kdo bude zítra horší nežli dnes.“ (Italské přísloví)*

Věnovali jsme tuto knihu tomu dobrému v každém z nás a předáváme vám ji s přáním, abychom nikdy nezapomněli na to, že život je nekončící šance zdokonalovat se a pro nikoho z nás není tato cesta zavřená. Ve shodě s příslovím přejeme vám i sobě, abychom v těch zítřcích, které nás čekají, byli aspoň v něčem lepší nežli dnes.