

Rodičům

aneb

o

rizikovém

chování

Vážení rodiče,

tato publikace je určena zejména Vám, ale i všem těm, kteří se chtějí dozvědět něco více o drogové problematice a dalších formách rizikového chování, které souvisí s nelehkým obdobím dospívání.

Doufáme, že Vám tento materiál usnadní orientaci v základních pojmech a postupech. V poslední kapitole najdete důležité kontakty, kde můžete Vy nebo Vaše děti hledat pomoc a podporu.

Ing. Petr Rund
radní města Plzně

* Realita, ve které žije Vaše dospívající dítě, je pro něj mnohdy ohrožující. Navíc ve věku, který je typický zvědavostí, touhou bavit se, experimentovat nebo zažívat dobrodružství. Pokud k tomu přidáme pro toto období tak typickou potřebu někam nebo k někomu patřit a někdy ne zcela vyzrálou dovednost odolat tlaku okolí, tedy přátel, kamarádů, pak jsme na stopě důvodů pro experiment s návykovou látkou. Drogy jsou v dnešní době věci tak dostupnou, že vám zřejmě nikdo nezaručí, že se s ní právě Vaše dítě v průběhu dospívání nesetká.

Toto setkání samozřejmě nemusí být zákonitě cestou k experimentu a následnému užívání drog. Ale na druhou stranu ani fakt, že jste své dítě dobře vychovali, Vám nezaručí, že k tomu nedojde. Podobně Vám toto nemohou garantovat ani kvalitní pedagogové, ani dobře připravený preventivní program, ani lety prověření kamarádi Vašeho dítěte. Pouze za předpokladu dobré spolupráce a návaznosti výše uvedených složek se dá toto riziko minimalizovat.

Jak už jsme psali výše, každé dítě (tedy i Vaše) je setkáním s drogou ohroženo. Někdy mívá na tuto skutečnost a obecně i na drogovou problematiku zkreslený náhled - třeba i vlivem vrstevníků. Objektivní informace samozřejmě nejsou jediným prostředkem, jak tomuto jevu zabránit.

Tato brožura si neklade za cíl udělat z vás odborníky na tuto problematiku. Ale snad vám následující informace mohou pomoci v orientaci a třeba i k diskusi s Vaším potomkem, s nalezením nebo upevněním vlastního postoje k problematice.

Pokud hovoříme o drogách, nesmíme zapomenout na fakt, že na prvním místě v oblíbenosti zneužívaných drog jsou látky legální - nikotin a alkohol. Až poté nastupují látky nelegální (marihuana, halucinogeny, extáze, pervitin,...). V žádném případě nelze problematiku výše uvedených legálních látek bagatelizovat, naopak.

Z naší práce s dětmi víme, že zkušenost s cigaretami a alkoholem uvádí i 8-10ti leté děti, ve 12 letech někteří kouří pravidelně a mívají někdy i opakovanou zkušenost s opilstí. V současné době se v tisku objevuje množství zpráv o otravách nikoli „zlým“ pervitinem ale „obyčejným“ alkoholem.

Děti se s těmito látkami setkávají nejen v kolektivu vrstevníků, ale i v rodině. Je nutno zmínit, že dětský organismus je méně odolný, tudíž ho tyto látky poškozují masivněji než dospělého jedince. A zásluhou této snížené odolnosti se daleko snadněji vytvoří závislost.

JAKÉ ROZLIŠUJEME DRUHY NÁVYKOVÝCH LÁTEK?

Alkohol

- zástupci: pivo, víno, lihoviny
vzhled: nápoje
užití: pitím
- účinky: Alkohol má tlumivé a uvolňující účinky. Má vliv na koordinaci pohybu, rychlost reakcí, úsudek, vyjadřovací schopnosti, sebekontrolu, spavost, agresivitu.
- rizika: Jedná se o nejčastější iniciační (první, vstupní) drogu. Hrozí předávkování (i když pravděpodobněji vyvolá nevolnost a intoxikovaný alkohol vy- zvrátí). Časté je užívání alkoholu v kombinaci s dalšími návykovými látkami, s energetickými nápoji - zde platí, že se účinky i rizika užívaných drog násobí. Při dlouhodobém užívání poškozují nervový systém, srdce, játra, slinivku břišní. Vysoké koncentrace alkoholu tlumí centra pro dýchání a krevní oběh, což může vést až ke smrti. Při užívání v těhotenství hrozí poškození plodu ve formě tzv. fetálního alkoholového syndromu.

Tabák

zástupci:	tabákové výrobky
vzhled:	cigarety, doutníky, tabák ke kouření v dýmkách a balených cigaretách, žvýkáci tabák
užití:	nejčastěji kouřením, také žvýkáním, pitím tabákového čaje a šňupáním
účinky:	Při prvních požitcích jsou to nevolnost, studený pot, zvracení, bolesti hlavy a závratě (lehké známky otravy nikotinem). Nikotin má vliv na zrychlení srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, zrychlení střevní peristaltiky. Objevuje se třes, ve vyšších dávkách křeče. Dále zmenšený pocit hladu, potlačení pocitu únavy, příjemné uvolnění, větší soustředěnost.
rizika:	Kromě nikotinu, který působí závislost, obsahuje cigareta dalších 4000 látek, které se podílejí na škodlivosti kouření (působí karcinogenně, mají přímou spojitost s výskytem respiračních onemocnění, kazivosti zubů, zánětlivých onemocnění - kůže, spojivek, dýchacích cest).

✗ Produkty konopí

zástupci:	marihuana, hašiš
vzhled:	marihuana/ sušené části rostlin; hašiš/ hnědá nebo černá hmota, pryskyřice
užití:	kouřením, požíváním (v jídle ve formě přísad, koření), pitím (formou čaje s mlékem)
účinky:	Intoxikace se projeví zarudlýma očima, kůže je cítit po spálené trávě, objevují se změny chování - častý smích, <u>nesmyslné poznámky (u marihuany), nebo naopak málomluvnost (u hašiše)</u> . Marihuana by se dala nazvat budičem smíchu. Krátce po vykouření následuje stav euforie. Dochází ke změně vnímání času a prostoru. U hašiše dochází naopak ke zklidnění, zamyšlení, příjemnému snění.
rizika:	Může dojít k depresivním stavům, sluchovým nebo zrakovým halucinacím. Při dlouhodobém



užívání se zvyšuje pravděpodobnost rakoviny dýchacích cest, snižuje se plodnost, u těhotných žen hrozí poškození plodu. Objevují se chronické záněty dýchacích cest. U duševně labilnějších lidí může marihuana pronikavě zhoršit jejich stav. Může dojít k tzv. „flashbackům“ - stavům podobným užití drogy bez intoxikace.

Stimulancia

zástupci:	pervitin, extáze, kokain
vzhled:	pervitin/ světlý prášek, popř. roztok; extáze/ tableta s ražbou
užití:	ústý; pervitin a kokain možno i šňupáním; pervitin i injekčně
účinky:	Užití se projeví zrychleným tepem, rozšířenými zornicemi, neklidem a zvýšenou motorickou aktivitou, hovorností, vymizením únavy a potřeby jíst a spát. Typická je tělesná i duševní stimulace, pocit radosti a euforie. Extáze jako taneční droga se užívá často na tanečních parties. U pervitinu a kokainu je častá emoční labilita, mohou se objevit pocity pronásledování, panický strach (tzv. stíhy). Po odeznění účinků se objevuje tzv. dojezd - celková únava, vyčerpanost, deprese, pocity zmaru. Dlouhodobé bdění je vystřídáno dlouhodobým spánkem.
rizika:	Na stimulační drogy vzniká silná psychická závislost. S nitrožilní aplikací je spojeno riziko nákazy virem HIV nebo hepatitidou typu B, C. Může dojít k rozvoji toxické psychózy.

● Opiáty

zástupci:	heroin, morfin, braun, opium
vzhled:	heroin/ bílý až hnědý prášek; morfin/ roztok,
užití:	ampule; braun/ hnědá tekutina; opium/ hnědá hmota, šťáva z makovic
	injekčně, šňupáním, kouřením, ústy
účinky:	Intoxikace se projeví zúženými zornicemi,

útlumem, zpomalenými pohyby. Tyto látky navozují pocity klidu a blaha, vyrovnané euforie, lhostejnosti k problémům.

rizika: Rychle vzniká silná fyzická, ale i psychická závislost. Při rozvoji fyzické závislosti dochází ke zvyšování dávek (zvyšování tolerance). Tělesná schránka užíváním značně chátrá. Hrozí nebezpečí předávkování a smrti. S nitrožilní aplikací je spojeno riziko nákazy virem HIV nebo hepatitidou typu B, C. Jako náhražka se používá v medicíně methadon nebo subutex (substituční léčba).

Halucinogeny

zástupci: LSD (trip), lysohlávky, durman, někdy se sem řadí i výše zmíněná extáze, atd.

vzhled: trip/ potištěné papírky; lysohlávka/ malá houba; durman/ rostlina, užívají se semena

užití: ústy

účinky: Průvodní znaky užití:
porucha koordinace pohybů, zvýšení tělesné teploty, rozšíření zorniček, grimasy. Dochází k ovlivnění mysli, zintenzivnění smyslového vnímání, fantaziím a halucinacím (sluchovým, zrakovým).

rizika: Nevypočitatelný efekt intoxikace, možné úzkostné a depresivní stavy, možnost sebepoškození. Může dojít k flashbacku, i po několika měsících. U dříve zdravých lidí se může projevit skrytá psychóza nebo jiné duševní poškození (již při prvním užití).

Těkavé látky

zástupci: rozpouštědla (toluen, lepidla, ředidla, čističe), stlačené plyny (náplně do zapalovačů, aerosoly), rajský plyn, éter, chloroform, nitráty (poppers)

vzhled: rozpouštědla a plyny/ běžné drogistické zboží;

rajský plyn/ ve šlehačkových bombičkách nebo plyn naplněný v baloncích; éter a chloroform/ tekutina; poppers/ tekutina v lahvičce (využitelná jako čistič, ale zneužívaná pro sexuální účely, dostupná v sexshopech)

užití: inhalováním (rozpuštědla z igelitového sáčku nebo z tkaniny; rajský plyn ze sifonových lahví nebo balónků)

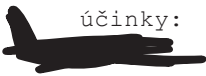
účinky: U rozpuštědel, rajského plynu, éteru a chloroformu stav intoxikace připomíná opilost. Objevuje se obtížná výslovnost, nekoordinovanost pohybů, bledost v obličeji, zápach z oblečení, dechu. Intoxikace rozpuštědly je typická počáteční euforií, fantaziemi, možné jsou halucinace, zvýšené sebevědomí, popř. agresivní chování. Účinky stlačených plynů jsou odlišné od účinků rozpuštědel. Důsledkem je zkreslené vnímání, zrakové a pocitové halucinace.

rizika: Užití nitrátů se projeví povzbuzením smyslů, zvýšením citlivosti kůže na dotyk, nabuzením energie. Rozpuštědla jsou většinou laciná a snadno dostupná, proto se věk uživatelů pohybuje na velmi nízké hranici. Dochází k trvalým fyzickým poškozením mozku a vnitřních orgánů (játra, ledviny, poleptání dýchacích cest). Za účelem zvýšení koncentrace při vdechování - inhalací v uzavřených prostorách, pod dekou nebo igelitem - riziko úmrtí udušením. Dávkování většinou nelze odhadnout. Inhalace plynů může způsobit náhlou smrt jako důsledek srdeční arytmie nebo selhání srdce. U éteru a chloroformu existuje riziko úmrtí z předávkování.

× Léky

zástupci: léky pro odstranění úzkosti, psychického napětí, pro navození spánku, např. Valium, Neurol, Xanax, Rohypnol, Lexaurin

vzhled: tablety
užití: ústy, často v kombinaci s alkoholem

 účinky: Projevují se zmírněním úzkostných stavů, uvolněním, ospalostí, vrávoravou chůzí. Často v kombinaci s alkoholem může nastat snížení zábran, hovornost, excentrické chování.

rizika: Při dlouhodobém užívání vyvolávají silnou psychickou i fyzickou závislost. Pokud jsou užitý v kombinaci s alkoholem, účinky se zesilují a může dojít k předávkování až smrti. Dlouhodobé zneužívání vede k otupělosti myšlení i smyslů, ochromení až zpretrhání kontaktů se sociálním prostředím.

Uváděná rizika užívání konkrétních návykových látek jsou převážně zdravotní. Přesto nelze říci, že jediné možné poškození je na tělesném, popř. psychickém stavu jedince. Dlouhodobější uživatelé drog totiž velmi často nejsou schopni se vyrovnat se sociálními nároky života a selhávají ve škole, v práci, hrouťí se jim rodinné vztahy, ztrácejí přátele. Na závěr je třeba říct, že zneužívání návykových látek je časté v kombinacích. Zde se samozřejmě násobí účinky jednotlivých látek i jejich rizika.

JAK MOHU POZNAT, ŽE MOJE DÍTĚ UŽÍVÁ DROGY?

Tento fakt se dá docela dobře přehlédnout. Už jenom proto, že mnohé znaky, které by mohly svědčit o zneužívání drog, jsou snadno zaměnitelné za známky dospívání. Je důležité nedělat předčasné závěry. Varovným signálem může být to, vyskytne-li se několik signálů současně, opakovaně nebo trvají-li delší dobu a Vaše dosud osvědčené výchovné strategie a postupy selhávají.

Mezi nejčastější signály patří:

- změna přátel a známých
- změna, zhoršení vzhledu (výrazná změna oblékání a hudebního stylu, zhubnutí, bledost, zanedbávání zevnějšku, hygieny)
- zhoršení prospěchu, absence, častější zdravotní neschopnost (snížená obranyschopnost těla)
- změna hodnot, zaujetí, popř. ztotožnění se s drogovou kulturou (shánění informací o drogách, detailech života s drogou atd.)
- neodůvodněné změny nálad (náladovost, podrážděnost, tajnůstkářství)
- „bezdůvodné“ lhaní (lži a předstírání se snahou zakrýt užívání drog a pití)
- skrývání a zakrývání (tmavé brýle, dlouhé rukávy, plandavé oblečení, nadměrné zamykání a podrážděnost při vstupu do pokoje)
- ztráta dosavadních zájmů, koníčků
- nadměrná vyčerpanost a ospalost, nepřiměřená excitovanost (nabuzenost, nespavost, překotná jednotvárná aktivita atd.)
- zvýšená potřeba peněz, prodej vlastních věcí, ztráta peněz nebo věcí z bytu
- chybějící alkohol a léky v domácnosti
- nálezy: drogy, pomůcky pro užívání (igelitové sáčky s neznámou látkou, krabičky s nádobíčkem atd.), stopy po vpichách.

Většina rodičů „zjišťuje“ u svých dětí drogový problém až po několika měsících i letech.

V praxi platí, že rodiče jsou ve vnímání svých dětí bohužel vždy „tři kroky za realitou“. Svě zde sehrává i přirozená setrvačnost ve vidění toho, co jsme zvyklí vidět a co očekáváme, že uvidíme. Je přirozené, že se člověk vyhýbá vidění bolestné reality. Člověka mohou zaplavit pocity vzteku, selhání, studu, bezmoci a viny, že někde udělal chybu... Ale nemusí na to být sám.

Hanbou není
problémy "mít",
ale neřešit je.

Nejen řešení situace, ale už samo přijetí podezření, že mé dítě má něco s drogami, je proces. Nezůstávejte s tím sami. Buďte k sobě laskaví. Dopřejte si konzultaci s odborníkem co nejdříve, třeba i po telefonu (viz kontakty) nebo e-mailem (viz kontakty). Při telefonické či elektronické komunikaci můžete zůstat v naprosté anonymitě až do doby, kdy sami naleznete sílu k osobnímu setkání s poradcem či terapeutem.

CO MOHU DĚLAT?

V této kapitole se pokusíme nastinit několik doporučení, jak předcházet drogovému problému u Vašeho dítěte a také, jak řešit situaci, kdy už máte podezření nebo se drogový problém u Vašeho dítěte projevil naplno.

_ předcházejte

Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusměrňovat další užívání drog a alkoholu, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu (návštěvu léčebného zařízení, zlepšení ve škole) a povzbuzovat k ní. Problém vašeho dítěte nepopírejte. Problém nezmiškrýváte, ale jeho vyřešením. Nevěřte tvrzení dítěte, že má drogy či alkohol pod kontrolou.

Posilujte důvěru dítěte a naslouchejte mu. Naslouchat dítěti je zvláště obtížné, když říká

a dělá, z hlediska rodičů, nesprávné věci, a když hájí nepřijatelné hodnoty. Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko. Dítě by mělo vědět, že nezavrhuje je, ale drogy.

Naučte se s dítětem hovořit o alkoholu a o drogách. Bude-li dítě svoje pití nebo užívání drog obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiaargumenty, aby Vaše slova byla v souladu s tím, co děláte. Snažte se o droze dozvědět co nejvíce. S dítětem pod vlivem drogy nediskutujte.

Uvědomte si své možnosti. Určitou základní péči jste povinni poskytnout, ale dítě by mělo cítit, že je to jiné, když se chová rozumně a když ne. Neřinancujte zneužívání drog a alkoholu.

Předcházejte nudě. Měli byste mít přehled, kde Vaše dítě je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.

_ vytvořte pravidla



Vytvořte společně s dítětem zdravá rodinná pravidla, která jsou důležitá pro pocit bezpečí a jistoty a zároveň chrání Vás i Vaše dítě. Dítě by mělo vědět jaké pozitivní nebo negativní důsledky bude mít jeho jednání.

Posilujte zdravé sebevědomí dítěte. Oceňujte jeho pozitivní chování, podporujte jeho koníčky a zájmy. Vyjadřujte nesouhlas s negativním chováním. Zdravé sebevědomí dítěte posiluje odmítání alkoholu a drog.

Pokuste se poznat společnost Vašeho dítěte - kde a jak tráví volný čas. Neodsuzujte jeho kamarády a snažte se pochopit, proč se dítě rozhodlo pro jejich společnost a proč je pro něj důležitá.

Problémy důsledně uzavírejte. Dodržujte to, na čem jste se s dítětem dohodli a již se

k problému nevracejte. Neobviňujte nikoho - ani dítě, ani sebe, ani partnera. Minulost se změnit nedá. Řešte současnost. Nejednejte chaoticky a impulsivně.

_myslete na sebe

Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově dítěte dokázat domluvit. Vystupujte jednotně. Nebojte se spolupracovat v rámci širší rodiny, spolupracujte s poradenskými zařízeními, školou a případně s dalšími odbornými institucemi. Dříve než promluvíte s dítětem, budete informováni o drogách a o možnostech, jak dále postupovat. Buďte pro své dítě pozitivním vzorem.

K tomu je nutné, abyste mysleli na své zdraví a svoji tělesnou kondici a abyste měli své zájmy. Pokud je třeba, neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe a své blízké (rodinná terapie, rodičovské skupiny).

Nezanebávejte sourozence, partnera ani sebe. Nedovolte svému dítěti, aby zničilo Vás, Váš partnerský vztah a rodinu. Jako trosky nikomu nepomůžete.

Nedejte se vydírat (fetováním, útekem, prostitucí, sebevraždou, ostudou). Nenechte se sebou manipulovat.

Zajistěte bezpečnost vaši, vaši rodiny a vašich věcí (aby Vás například parta Vašeho dítěte nevykradla). Nedovolte, aby Váš byt navštěvovali lidé, kteří berou drogy.

CO DĚLAT V KRIZOVÉ SITUACI?

Velmi důležité je vyhledat konzultaci s odborníkem neprodleně, aby člověk mohl vhodně zpracovat své emoce a propracovat vhodné a efektivní další kroky k řešení situace.

V tom Vám mohou pomoci např.:

_ kontaktní
centra

komunikace: telefonicky, osobně,
elektronicky,
zde je možnost dlouhodobé spolupráce, služby
jsou poskytované anonymně a bezplatně

_ linka důvěry

telefonicky, non-stop, jednorázová konzul-
tace postupu s odkazy na odborné instituce

_ záchranná
stanice

při intoxikaci dítěte (dezorientace,
upadání do bezvědomí, patrné zranění hlavy,
sebevražedné tendence atd.), s následným
kontaktem viz výše - nutná hospitalizace
+ první pomoc

_ policie

v případě krádeže, agresivity vůči Vám
či ohrožování - verbálního či fyzického
(podání trestního oznámení, sepsání proto-
kolu - důležité pro další kroky, pokud plno-
leté dítě odmítá spolupráci).



PRVNÍ POMOC PŘI PŘEDÁVKOVÁNÍ

Je nutné okamžitě přivolat lékaře. Důvodem
k přivolání lékaře je i pouhé podezření na
otravu či předávkování. Ošetřete případná
zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Za-
braňte prochladnutí.

Nepodávejte alkohol, černou kávu ani mléko.
Pokud je to možné, opatřete informace o látce,
která byla požitá a předejte je přivolanému
lékaři - usnadníte tím další postup.

_ Než přijde lékař,
zjistěte zda:

■ postižený je při vědomí a k otravě došlo
ústí - Pak je třeba podat větší množství vody
(případně s živočišným uhlím), pak vyvolat
zvracení.

■ postižený je při vědomí a k otravě
došlo nitrožilní cestou nebo vdechnutím -
Zde nemá smysl vyvolávat zvracení. Jestliže
došlo k otravě vdechováním škodlivých látek,
zajistěte dostatek čerstvého vzduchu.

Vhodná je komunikace s postiženým, aby neusnul a následně neztratil vědomí.

█ postižený je v bezvědomí - V tomto případě nikdy nepodávejte nic ústy a nesnažte se vyvolat zvracení, protože může dojít k vdechnutí zvratků. Položte postiženého do stabilizované polohy na bok, čímž zabráníte zapadnutí jazyka a případnému vdechnutí zvratků. Kontrolujte dýchání. Při zástavě dechu uvolněte dýchací cesty (záklonem hlavy, odstraněním zvratků nebo cizího tělesa tak, že sáhnete postiženému do úst). Pak zahajte umělé dýchání z úst do úst. V případě srdeční zástavy je nutná masáž srdce a souběžně dýchání z úst do úst.

_ Pokud víte, jakou látku Vaše dítě požílo, platí zde specifické zásady a zvláštnosti předávkování u jednotlivých drog.

█ U opiátů je lékařská pomoc potřebná. Do příchodu lékaře je nezbytné sledovat dýchání postiženého. Neméně důležité je zajistit, aby postižený v případě zvracení nevdechl zvratky (v poloze vleže otočit na bok). Při zástavě dechu ihned zahájit umělé dýchání (popřípadě masáž srdce).

█ Alkohol: U těžších otrav hrozí nebezpečí vdechnutí zvratků a zástavy dechu. Nepodceňujte větší opilost a volejte lékaře. Nebezpečná je zejména kombinace opilosti a úrazu hlavy, a to proto, že může zakrývat známky nitrolebního krvácení.

█ Léky proti bolestem a na spaní: Časté jsou úzkostné stavy. Je třeba zajistit dohled, aby uživatel neublížil sobě nebo někomu jinému.

█ Pervitin, halucinogeny (tripy), crack, kokain: Zajistit nepřetržitý dohled, nejlépe více osobami (postižený pod vlivem drogy může jednat nesmyslně a nebezpečně). Časté jsou pocity pronásledování a úzkostné stavy.

█ Těkávé látky: Zajistit dostatek čerstvého vzduchu.

█ Otrava více látkami: Např. alkoholem a jinou drogou - kombinací drog nebezpečí narůstá - bezprostředně přivolat lékaře! ←
Do jeho příchodu monitorovat dýchání posti-



ženého a zajistit, aby nevdechl zvratky. Při zástavě srdce je třeba ihned zahájit masáž srdce a umělé dýchání z úst do úst.

Důvodem pro nekontaktování lékaře může být obava ze zákonného postihu.

Zde je nutné říct, že užívání drog není trestné - dítěti nehrozí stíhání! Lékařskou pomoc je třeba zajistit také v případě, kdy po odeznění účinku drogy přetrvávají psychické problémy.

JAK ROZPOZNÁM ZÁVISLOST?



V této kapitole se pokusíme definovat, co to je závislost a jak lze rozpoznat závislost.

Závislost (dle Mezinárodní klasifikace nemocí) je upřednostňování užívání nějaké látky před jiným jednáním, kterého si jedinec dříve cenil více.

Za základní charakteristiku závislosti lze považovat silnou touhu užívat nějakou látku, buď pro její psychické účinky nebo proto, aby se zabránilo fyzickým a psychickým obtížím vyplývajícím z její nepřítomnosti.

Závislost je možné rozdělit na závislost fyzickou a psychickou.

Fyzická závislost na droze vzniká většinou dlouhodobějším a častým požíváním drogy. Organismus fyzicky závislý na droze zahrnul drogu do své látkové výměny, takže na přerušení přísunu této drogy reaguje abstinenčními příznaky, které mohou skončit až smrtí jedince.

Psychická závislost vzniká konzumací drogy a je spojená s prožitky, které člověk po užití drogy prožívá. Psychická závislost se projevuje silnou touhou drogu opět vyhledat. Psychická závislost je také výrazně vázána na okolnosti, které požívání drogy provázejí (jistá společnost, doba, prostředí, forma drogy nebo rituál spojený s jejím užitím). Při přerušení podávání drogy by se teoreticky neměly dostavovat žádné fyzické abstinenční příznaky, prakticky jsou projevy lidské psychiky obvykle doprovázeny i projevy fyzickými - třesem, pocením atd., tedy klamnými abstinenčními příznaky.

Fyzická složka závislosti bývá obvykle vnímána jako nejobtížnější (možná díky bolesti spojené s abstinenčními příznaky), naopak psychická složka závislosti bývá bagatelizována.

Ve skutečnosti je to tak, že abstinenční příznaky fyzického charakteru, byť velice nepříjemné a někdy i život ohrožující, odeznívají během několika dní.

Psychická složka závislosti je mnohem hůře ovlivnitelná a její zvládnutí vyžaduje více než pevnou vůli. Psychická závislost - vztah člověka k látce - je záležitost, která vyžaduje dlouhodobou léčbu (několik měsíců či let) a může být příčinou recidiv i po mnohaleté abstinenci.

Na závislost je nutno nahlížet komplexně, tedy nejen jako na soubor fyzických a psychologických příznaků či komplikací, ale jako na onemocnění, které postihuje člověka na všech jeho úrovních a ve všech oblastech jeho života.

_ průvodní znaky
závislosti

Pro stanovení závislosti je potřeba, aby se v průběhu jednoho roku objevily minimálně 3 z níže uvedených příznaků závislosti:

- × Silná touha a nutkání užívat drogu
- × Potíže v kontrole užívané drogy (počátek a konec užívání drogy, množství drogy)
- × Abstinenční příznaky (užívání drogy k odstranění abstinenčních příznaků)
- × Zvyšování tolerance (potřeba vyšších dávek látky k dosažení očekávaného stavu)
- × Zanedbávání jiných zájmů ve prospěch užívané drogy (zvýšení množství času pro získání nebo užívání drogy nebo zotavení se z jejího účinku)
- × Pokračování v užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků (depresivní stavy, nákaza virovou hepatitidou, cirhóza jater aj.).

_ stádia závislosti

Závislost jako každá jiná nemoc má svoje stádia. Ty však nemusí být nějak výrazně ohraničena a přecházet plynule z jednoho do druhého. Častá je představa začínajících uživatelů, že mají drogu pevně v rukou a stádium závislosti se jich netýká.

1. Stádium experimentování

Mladý člověk drogu zprvu sám nevyhledává. Je mu nabídnuta a on ji zkusí. Někdy si drogu vyhledá a zkusí, protože o ní slyšel, a to nejčastěji od svých vrstevníků.

Lidé experimentují s drogou, protože mají vážné problémy nebo proto, že je nemají.

V počáteční fázi drogy vyvolávají žádoucí pocity: uvolněnost, štěstí, sebejistotu, zvyšují schopnosti a aktivitu. Později jsou nutností k udržení zdání normálního stavu. Člověk, experimentující s drogou, si tuto skutečnost nepřipustí a moralizování, odstrašující příklady ani sankce na něj neplatí.

2. Stádium příležitostného užívání

Člověk se naučil, že mu droga může pomoci v situaci nouze nebo nudy, a proto jí za těchto okolností užívá. Návyk zatím nemá, a tak ji neužívá pravidelně.

V této fázi uživatel drogy většinou tají, že si drogu aplikuje, protože ví, že droga není dobré řešení a užívání popírá. Je to stadium, kdy mu ještě záleží na vztazích k blízkým lidem a na jeho profesní roli.

3. Stádium pravidelného užívání

Člověk užívá drogu pravidelně. Stále se ale snaží popírat rizika takového jednání. Tvrdí, že má drogu pod kontrolou, a občas se mu daří s menšími či většími obtížemi abstinovat.

Zpravidla se ale intervaly mezi jednotlivými dávkami zkracují a také se zkracuje doba, po kterou dokáže člověk abstinovat.

4. Stádium návykového užívání

S postupující závislostí se zvyšuje lhostejnost k čemukoli, co se netýká drog. Závislý člověk ztrácí motivaci. Už se nesnaží svůj návyk skrývat. Nemá na to energii ani čas. Postupně ztrácí svou profesní roli. Rozbívá vztahy s přáteli a s rodinnými příslušníky. Stává se bezohledným, nespolehlivým. Udržuje kontakt jen s takovými lidmi, kteří rovněž užívají drogy.

Nyní má droga jiný význam - už nepovznáší, ale je o to víc potřebná. Člověk je na ní závislý, už se bez ní neobejde. Buď ji akceptuje jako trvalou součást svého života, nebo

naopak se jí chce zbavit, protože se děsí dalšího propadu své osobnosti.

~~A KDYŽ CHCI NĚCO VĚDĚT O LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ?~~

_ Naději na úspěch léčby zvyšuje:

Když je poskytnuta brzy.

Když je dítě k léčbě dobře motivováno, chce se léčit a spolupracuje.

Když se rodina na léčbě a terapii aktivně účastní a spolupracuje.

Když je léčebný program kvalitní a odpovídá potřebám dítěte.

Když je možná dlouhodobá spolupráce s léčebným nebo jiným zařízením i po absolvování léčby - tzv. následná péče a doléčování.

_ Ambulantní léčba

Poskytují ji některá specializovaná zdravotnická a nezdravotnická zařízení. Klient sem pravidelně dochází na individuální či skupinovou terapii. Součástí bývá i socioterapie a sociální práce (pomoc se začleněním do studia, zaměstnání), volnočasové aktivity (klient se učí naplňovat volný čas nedrogovými aktivitami) atd. Délka je různá, od 2 do 18 měsíců.

Výhodou je, že dítě či dospívající zůstává ve svém přirozeném školním i domácím prostředí. To může být však někdy naopak nežádoucí u klientů, kteří se příliš napojili na drogovou scénu ve městě, partě, škole, klubu.

Je vhodná pro děti a dospívající, u nichž užívání drog netrvá příliš dlouho a má nižší míru závislosti. Je optimální pro klienty s dobrým sociálním zázemím, rodinnou podporou v terapii a silnou motivací.

_ Léčba ústavního typu (pobytová)

Realizují ji specializovaná oddělení pro léčbu závislosti při psychiatrických klinikách. Léčba zpravidla probíhá ve dvou základních fázích:

1. pobyt na tzv. detoxikační jednotce (zbavení organismu drogy, očištění organismu, překonání abstinenčních příznaků, zdravotní stabilizace, délka 1-3 týdny);
2. vlastní léčba (cca 1,5 - 3 měsíce).

Je vhodná pro klienty s vytvořenou střední a silnou psychickou popř. i fyzickou závislostí.

Výhodou ústavní léčby je možnost nepřetržité odborné péče, která je potřebná zejména u těžších tělesných či duševních komplikací. Další výhodou je naprostá změna prostředí, vhodná zejména tehdy, pokud došlo k napojení dítěte na drogovou scénu.

_ Léčba komunitního typu (pobytová a resocializační)

Realizují ji tzv. terapeutické komunity převážně nezdravotnická a nestátní zařízení). Délka léčby: 3 - 18 měsíců.

Probíhají zde léčebné (psychoterapie individuální a skupinová, arteterapie, dramaterapie atd.) a resocializační programy (návčik pracovních dovedností a návyků, pracovní a režimová terapie, komunitní princip soužití atd.).

Klient si na pobyt přispívá (zpravidla ve výši 1500 - 4000,-Kč/měsíc) ze sociálních dávek, příspěvku v nezaměstnanosti atd. Tyto náležitosti jsou s klientem předjednány již v přípravné fázi.

Uvedená léčba je vhodná zejména pro klienty s dlouhodobou drogovou kariérou a pro klienty, kteří mají závažně nefunkční či nevyvinuté sociální dovednosti nezbytné pro nedrogový životní styl (pracovní režim a návyky, navazování nedrogových vztahů,

dovednosti typu: hospodaření s penězi, péče o své věci atd.).

_ Následná péče a doléčování

Přechod z chráněného prostředí léčeben a komunit zpět do života, resp. do nároků, které běžný život obnáší, je vždy velmi obtížný a riziko selhání a recidivy je v tomto období velmi vysoké. Pro klienta po léčbě to znamená: budovat sociální zázemí (vzdělání, práce, hrazení dluhů z minulosti, bydlení), budování nových zdravých/nedrogových vztahů a osvojování nových způsobů řešení různých životních situací. Z těchto důvodů existují programy poskytující odpovídající typ péče: ambulantní nebo pobytové programy následné péče a doléčování, popř. s chráněným bydlením a dílnami.



EXISTUJÍ I JINÉ FORMY RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ?

O pasti návykových látek už něco málo víme. Zkusme si alespoň stručně povědět něco málo o dalších nástrahách.

Dospívání je obdobím radikálních změn v organismu i osobnosti jedince. Většina adolescentů se s těmito nároky úspěšně vyrovná, ale v posledních desetiletích je stále více těch, kteří přijímají rizikový způsob života.

Zmíněný způsob života vede k poškozování zdraví či dokonce k fatálnímu konci.

Na následky rizikového chování připadá 70 % úmrtí v adolescentním věku, zatímco v celé populaci je to pouze 7 %.

Mezitím co v minulosti bylo ve vývoji dítěte nejrizikovější životní fází novorozenecké a kojenecké období, dnes je to v rozvinutých zemích období adolescence. Důvodem je již zmíněný syndrom rizikového chování v dospívání.

_ Jednotlivé formy
rizikového chování
lze shrnout
do třech oblastí:

■ zneužívání návykových látek (alkohol, drogy, kouření)

■ rizikové chování v oblasti psychosociální (poruchy chování, agresivita, šikana, vandalismus, autoagresivita - především sebevražedné chování, excesy v životosprávě, excesy ve sportu - adrenalinové sporty, rizikové chování a arogance v silniční dopravě, gambling atd.)

■ rizika v oblasti reprodukčního zdraví (předčasné zahájení sexuálního života, střídání partnerů, nechtěná časná těhotenství, prostituce, pohlavní nemoci atd.)

_ Šikana

Množství dětí denně přichází ze škol se strachem z posměchu, ponižování, nadávek, bití, se zničenými pomůckami, oblečením, s chybějícími věcmi nebo penězi. Většina projevů šikany zůstane našim očím a ušima navždy skryta, neví (nebo nechtějí vědět) o ní mnohdy ani pedagogové, většinou se



provalí až v extrémní podobě. Šikany není uchráněno žádné dítě, škola ani třída, reálné nebezpečí tedy nelze podceňovat. Pokud se Vám Vaše dítě s něčím podobným svěří, je nutno mu poskytnout veškerou podporu, ubezpečit ho, že udělalo dobře, že Vám vše sdělilo. Někdy možná sami upozorujete, že s Vaším dítětem není něco v pořádku. Snažte se zjistit, jak a čím je dítě ohroženo, koho dalšího se situace týká, kdo o tom ví. Neodkládejte konzultaci s příslušným odborníkem. Vždy je dobré řešit problém ve spolupráci se školou.

_ Hráčství/počítače

Patologické hráčství (gamblerství) znamená opakované, tedy chronické hraní trvajících i přes nepříznivé důsledky (ekonomické, narušení osobního života a vztahů). Jedná se o závislostní poruchu.

Novým fenoménem dnešní doby je nadměrné užívání počítače, internetu a hraní počítačových her. Hranice mezi koníčkem a závislostí bývá někdy nejasná. Vodítkem Vám může být nadměrné trávení času u počítače na úkor jiných aktivit. V současné době aktuální téma škodlivosti počítačových her je rovněž diskutabilní. Ohrožující může být i využívání internetu jako jediného zdroje informací i zábavy. Internet jako necenzurovaný a nekontrolovatelný zdroj, „studnice moudrosti“ nejrůznějších „odborníků“ může napáchat v dětských hlavách - lačných informací nejrůznějšího charakteru - velké zmatky. Zde je žádoucí s dítětem o kvalitě zábavy i dostupných informací hovořit, hledat společně optimální alternativy trávení volného času i poznání.

Jako preventivní opatření opět funguje zdravý způsob života: aktivní trávení volného času, sport, kultura, orientace na pozitivní hodnoty.

_ Intolerance /rasismus

✘ Mladý věk je typický vymezováním sebe sama, hledáním vlastní identity, sebeprosazením. Toto hledání „místa na slunci“ se může projevovat jako extrémní ohraničování se vůči

tomu, co je jiné, čemu nerozumím - neschopností či neochotou přijmout a akceptovat cizí předsvědčení, názory, chování, kulturu, náboženství, morálku, estetiku či dokonce fyzickou odlišnost, tedy jako xenofobie, netolerance. Teorii o rasové nadřazenosti označujeme jako rasismus, převedení této teorie do praxe nazýváme rasovou diskriminací. Jako prostředek ovlivnění pozitivního a tolerantního postoje a osvědčený nástroj při výchově k rasové snášenlivosti je optimální postoj rodičů a autorit, podpora vstřícného postoje, budování kladných vztahů a názorů. Pokud se jedná o postoj odmítavý, je třeba hledat jeho kořeny - zda se jedná o negativní zkušenost, strach, apod. Ne-direktivním rozhovorem a diskusí je možné zdůraznit, že jedinec nereprezentuje etnikum nebo skupinu. Opominout nelze ani vliv médií. Dalším z osvědčených prostředků může být tzv. multikulturální výchova.

**— Příslušnost
k rizikové skupině**

Jako rizikovou můžeme označit skupinu autoritářsko-náboženskou (sekta), extremistickou (pravicově extremistické, tj. neonacisticky, fašisticky a nacionalisticky orientované skupiny, levicově extremistické skupiny - anarchistické, nebolševické apod.). Co je všem těmto skupinám společné, je jasný výklad světa a jeho současného stavu, odmítání reálného stavu společnosti, odmítání základních společenských norem, snaha o změnu. Nositelem „pravdy“ bývá nějaká nauka, učení, nebo i postava vůdce. Nejrizikovější skupinou je mládež, která svým věkem a nezralostí přirozeně inklinuje k revoltě a radikalismu a tím ke snaze měnit svět a napravovat „chyby“, které velmi citelně vnímá. Mladým lidem vyhovuje černobílé vidění světa, koncentrace problémů do jednoduchých hesel, hledání nepřítelů, který je za vše odpovědný. Navrhovaná řešení problémů zdánlivě napravují problém ihned a uspokojivě, v některých případech násilně. Stoupenci radikální levice bývají naproti

tomu intelektuálního ražení, odmítají konzumní způsob života většinové společnosti. Tito lidé cítí zodpovědnost, solidaritu a upozorňují na ekonomické rozdíly. Rizika sekty spočívají v uzavřenosti skupiny, oddanosti sektě, malé osobní svobodě (někdy tresty za neposlušnost) a často nemožnosti sektu opustit. Extremistické skupiny bývají spojeny s překračováním zákona a násilnostmi.

Jako preventivní fungují opatření výše uvedená, přijímající a přátelská rodinná atmosféra, prostor pro diskusi, otevřenost.

_Rizikové sexuální chování

V pubertě se vytváří a rozvíjí tělesné i psychické předpoklady pro pohlavní život a současně i touha po něm. Někdy bývá spojena s tlakem okolí, vrstevníků, snaha vyrovnat se jim nebo vyhovět partnerovi. Časná zahájení pohlavního života může být zdrojem traumat pro život budoucí, je spojeno s rizikem otěhotnění nebo nákazou pohlavně přenositelnými chorobami. Zodpovědný přístup předpokládá pečlivý výběr partnera, partnerskou věrnost, ale i výběr antikoncepce se zvýšenou opatrností při jejím použití. Je nutné zdůraznit, že styk s osobou mladší patnácti let je klasifikován jako trestný čin.

Vytváření správného postoje ke zdraví a zodpovědnému a zdravému životnímu stylu je proces, který začíná již v dětství. Významnou roli v něm hrají přiměřené vzory v rodině, dostatek informací a smysluplné naplnění volného času.

_Poruchy příjmu potravy

Jedná se o onemocnění s dramatickým průběhem a závažnými tělesnými, psychickými a sociálními důsledky. Postihuje nejčastěji dospívající dívky. Nejčastěji je označujeme jako mentální anorexie a bulimie. Projevuje se buď odmítáním jídla nebo naopak nadměrnou konzumací potravy („vlčí hlad“), pocitem provinění a následným uměle vyvolaným zvracením. Jako nejčastější příčiny bývají

uváděny: touha po štíhlosti, po dokonalosti související se společenskými tlaky (ze strany rodiny, médií apod.), odmítáním „nového“ ženského těla, ženské role, deprese, úzkostnost, výchova nadměrně kontrolující, orientovaná na výkon apod. Jako rodič můžete zabránit u svého dítěte vzniku PPP optimální podporou jeho zdravého sebevědomí, nekladním důrazu na fyzickou krásu a štíhlost, ale na zdraví a zdravé stravování, aktivitu a dobré vztahy. Zmínit nebezpečnost diet a vlivu médií. Je důležité posilovat sebedůvěru dítěte kladným přijímáním, a to i v jiných oblastech, než je fyzický zjev. V případě léčby PPP je někdy nutná hospitalizace, někdy lze problém řešit ambulantně za pomoci terapeuta a rodiny. V extrémních případech může skončit úmrtím.

Sebepoškozování

Sebepoškozování se vyskytuje častěji u žen než u mužů (ženy mají větší sklony vztahovat problémy na sebe a obviňovat se), převážně v období dospívání a rané dospělosti. Jeho cílem je především zvládat nepříjemné duševní stavy - stres, přetížení, pocity frustrace, vzteku, lítosti, osamělosti, ztráty kontroly, náhlé a intenzivní vzpomínky na prožitá traumata. Postižený hledá úlevu ve fyzické bolesti (řezáním, pálením, škrábáním). Ta odvede pozornost nebo přehluší tyto podněty. Někdy může být důvodem i potřeba příslušnosti ke skupině, sebepoškozování je zde součástí životního stylu, image. Opakovaně působená úleva může vyvolat princip podobný závislostní poruše, může docházet ke zvyšování intenzity a frekvence sebepoškozujícího chování. Sebedestruční jednání je spojeno s pocity studu a hanby, strachem z odhalení (přizpůsobení oblečení k zakrytí ran a jizev - dlouhé rukávy atp.) a následnou izolací od okolí.

Preventivně v rodině působí učit děti zdravě a únosně vyjadřovat a přijímat vlastní emoce. Je třeba s dětmi o tom, co cítí a jak se cítí pravidelně otevřeně hovořit - i o hněvu,

_ Sebevražedné sklony

vzteku, bezmoci. Není vhodné tyto emoce označovat jako nežádoucí. Pokud se problém sebepoškozování vyskytne, je nutné o něm mluvit - trpělivě, klidně, bez výčitek, zákazů, zesměšňování, podceňování, odsuzování.

Sebevražedné chování

Rizikovými faktory jsou situace v rodině, škole, vztahy, pozice mezi vrstevníky, zdravotní stav. Sebevražda jako téma bývá tabuizované a panují okolo ní některé mýty. Není pravda, že kdo o sebevraždě mluví, nikdy jí nespáchá. Není pravda, že ten, kdo se pokusil o sebevraždu, předtím nehledal pomoc. Není pravda, že člověk, který se pokusí o sebevraždu, musí být nutně blázen. Pouze ve své současné situaci nevidí jiné východisko. Není pravda, že dítě se nedokáže zabít. Naopak - sebevražednost dětí a dospívajících se v současné době zvyšuje.

Nebezpečí sebevraždy lze odvrátit nebaga-
telizováním, včasnou pomocí a přiměřenou
léčbou. Vhodným rozhovorem s dítětem, poj-
menováním problému nebo naší obavy, myšlenku
na sebevraždu nevnukneme, naopak nám to
umožní posoudit závažnost situace a vyhod-
notit případné riziko.

Jediné, co může předcházet rizikovému chování
v dospívání, je prevence. V současné době
je primární prevence zakotvena jako součást
výuky na základních a středních školách -
škola jí provádí sama v rámci výuky a obvykle
si na vybraná témata zve odborníky na besedy,
přednášky či různé akce.

Nespoléhejte však, že za Vás škola vše vyřeší.
Základem prevence rizikového chování v dětství
a dospívání je výchova v rodině, dobré vztahy
mezi dítětem a rodiči, otevřená komunikace
a pozitivní vzory dospělých.

**_ Užitečná
literatura
a internetové
stránky:**

Hajný, M.: O rodičích, dětech a drogách.
Praha, Grada 2001
Heller, J., Pecinová, O.: Závislost známá
neznámá. Praha, Grada 1996
Kalina, K. a kol.: Drogy a drogová závislost
- mezioborový přístup.
Praha, Úřad vlády 2003
Kolář, M.: Bolest šikanování.
Praha, Portál 2001.
Koutek, J., Kocourková, J.: Sebevražedné
chování. Praha, Portál 2003.
Kolektiv autorů sdružení Sananim: Drogy,
otázky a odpovědi. Praha, Portál 2007
Krch, F.D.: Poruchy příjmu potravy.
Praha, Grada 1999.
Machová, J., Hamanová, J.: Reprodukční
zdraví v dospívání. Praha, H&H 2002.
Nešpor, K.: Návykové chování a závislost.
Praha, Portál 2000.
Rotgers, F. a kol.: Léčba drogových závis-
lostí. Praha, Grada 1999.
Šišková, T.: Výchova k toleranci a proti
rasismu. Praha, Portál 1998.
Tyler, A: Drogy v ulicích, mýty-fakta-rady.
Praha, Železný 2000.

www.drogy.net - aktuální informace o drogách,
databáze kontaktů na pomáhající zařízení
v ČR

www.drogy-info.cz - informace o drogách,
glosář pojmů z oblasti drog, síť kontaktů
včetně krizových linek

www.odrogach.cz - stránky zaměřené na
primární prevenci s rubrikami pro rodiče,
učitele i dospívající

www.dokurte.cz - centrum závislosti na
tabáku, kontakty na centra pro odvykání
kouření

www.alkoholik.cz - informace o alkoholu

www.podivejse.unas.cz - krizová pomoc
v plzeňském kraji



ORGANIZACE, KDE MŮŽETE HLEDAT POMOC, PODPORU

_ Poradenství
v oblasti drog
a závislostí:

Kontaktní centrum CPPT, o.p.s.

Haviříská 11, Plzeň
Tel: 377 421 374
e-mail: info@kcentrum.cz
(odpovědi do 72 hodin)
www.kcentrum.cz

Teen Challenge Plzeň

Husova 14, Plzeň
Tel: 377 232 526
E-mail: office@teenchallengeplzen.cz
www.teenchallengeplzen.cz

P-centrum CPPT, o.p.s.

Plachého 6, Plzeň
Tel: 377 220 325
e-mail: prevence@kcentrum.cz
www.kcentrum.cz

_ Poradenství
v oblasti
výchovných
problémů:

Středisko výchovné péče

Karlovarská 459/67, Plzeň
Tel: 377 538 185
<http://www.dduplzen.cz/>

Pedagogicko - psychologická poradna v Plzni

Částkova 78, Plzeň
Tel: 377 468 145
Mobil: 602 273 379
e-mail: einsevort@email.cz

Teen Challenge Plzeň - Páteční klub (práce s problémovou mládeží)

Husova 14, Plzeň
Tel: 377 235 526
e-mail: klub@teenchallengeplzen.cz
www.teenchallengeplzen.cz

Salesiánské středisko mládeže - Dům dětí a mládeže Plzeň

STŘECHA - Centrum pomoci dětem, mládeži
a rodině
Revoluční 98, 312 00 Plzeň

tel.: 377 266 953,
www.sdbplzen.cz

_ Pomoc a podpora
v obtížné životní
situaci:

Nonstop linka důvěry a psychologické pomoci

Tel: 377 462 313
Mobil: 605 965 822
Regionální společnost pro duševní zdraví EPOCHÉ
Zábělská 5/43, Plzeň

Centrum SOS Archa

Prokopova 17, Plzeň
Tel: 377 223 221
<http://www.diakoniecce-plzen.cz/archa/>

_ Pomoc obětem
trestných činů

Bílý kruh bezpečí - pobočka Plzeň

Husova 11 (v budově Právnické fakulty ZČU),
Plzeň
každé úterý: 16 - 18 hodin
tel./fax: 377 637 695
e-mail: bkbPlzen@seznam.cz
www.bkb.cz

Tísňová telefonní čísla

112 Tísňová volání - centrální číslo
150 Hasiči
155 Záchraná služba
156 Městská policie
158 Policie

Poradna HIV/AIDS

Zdravotní ústav se sídlem v Plzni
Skrétova 15
Tel. 377 155 220
e-mail: aids-poradna@zuplzen.cz

_ Kde Vaše děti
mohou trávit
volný čas

**Salesiánské středisko mládeže - dům dětí
a mládeže Plzeň**

Revoluční 98, 312 00 Plzeň
tel.: 377 266 953
<http://www.sdbplzen.cz>

Klub BALÓN

Pravidelné časy, kdy je otevřeno:
Pondělí, středa a čtvrtek 14:30 - 17:30
Pro děti ve věku od 9 do 15 let

Klub VZDUCH-LOŽ

Pravidelné časy, kdy je otevřeno:
Pondělí, středa 18:00 - 21:00
Pátek 15:00 - 18:00
Pro děti ve věku od 15 let

Salesiánské hnutí mládeže, Klub - Plzeň

Křimická 73, Plzeň
tel. 377 382 566

Ponton, o.s.

NZDM Pixla
Podmostní 1, Plzeň (budova školy vedle
Saského mostu)
Otevřeno:
Po-Čt: 14.00-19.00, Pá: 13.00-16.00
Určeno mladým lidem od počátku školní
docházky do věku 20 let

Středisko volného času dětí a mládeže Plzeň

Telefony 377 324 549, 377 223 884
fax. 377 324 568
email: info@smtpl.cz
<http://www.smtpl.cz>
Organizuje v Plzni zájmové kroužky pro děti
a mládež na těchto pracovištích:

Pallova 19
Skupova 4
Petřínská 43
Ledická 23
sady Pětatřicátníků 3

DVACATERO VZKAZŮ RODIČŮM OD JEJICH DĚTÍ:

- **Nerozmazlujte mě.**
Vím dobře, že bych neměl dostat všechno, oč si řeknu.
- **Nebojte se být přísní a pevní.**
Mám to raději - cítím se tak bezpečněji.
- **Nedovolte, abych si vytvořil špatné návyky.**
Musím spoléhat na vás, že je včas odhalíte.
- **Nedělejte ze mě menšího, než jsem.**
Nutí mě to, abych se choval nesmyslně jako „velký“.
- **Nehubujte, nenadávejte a nedomlouvejte mi na veřejnosti.**
Daleko víc na mě působí, když se mnou promluvíte v klidu a soukromí.
- **Nevnucujte mi, že mé chyby jsou těžké hříchy.**
Nabourá to můj smysl pro hodnoty.
- **Nenechte se příliš vyvést z míry, když řeknu, že vás nemám rád/a.**
Nejste to vy, koho nenávidím, ale vaše moc, která mě ohrožuje.
- **Nechraňte mě před všemi následky mého jednání.**
Potřebuji se někdy naučit snášet obtíže a bolest.
- **Nevěnujte přehnanou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám.**
Dokážu se s tím vyrovnat.
- **Nesekýrujte mě.**
Musel bych se bránit tím, že jsem „hluchý“ a budu dělat mrtvého brouka.
- **Nedávejte ukvapené sliby.**
Pamatujte si, že se cítím mizerně, když se sliby nedodrží.
- **Nezapomínejte, že se nedokážu vždycky vyjádřit tak, jak bych chtěl.**
Nejsem proto někdy zcela přesný a nebývá mi rozumět.
- **Nepokoušejte nadměrně mou poctivost.**
Dostanu strach a pak lžu.



- **Nebudte nedůslední.**
To mě úplně mate.
- **Neříkejte mi, že mě nemáte rádi.**
I když někdy dělám příšerné věci.
- **Neříkejte, že mé obavy a strach jsou hloupostí.**
Pro mne jsou hrozivě skutečné a hodně pro mě znamená, když se mi snažíte porozumět.
- **Nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalí a bezchybní.**
Hrozně mě šokuje, když zjistím, že to tak není.
- **Nikdy si nemyslete, že je pod vaší důstojnost se mi omluvit.**
Po upřímné omluvě se můj vztah k vám stává ještě vřelejší.
- **Nezapomínejte, jak rychle dospívám.**
Je to určitě těžké, držet se mnou krok, ale prosím, snažte se.
- **Nezapomeňte, že nemohu dobře vyrůst bez spousty lásky a laskavého porozumění.**
Ale to vám nemusím říkat, že ne?

Podle zahraničních pramenů přeložili a upravili Jiří a Jiřina Kovaříkovi a Jiří Tošner. Převzato ze situační analýzy Děti v České republice 1996, Český výbor pro UNICEF.

Původní verzi brožury vytvořili autoři z Centra protidrogové prevence a terapie, o.p.s. v Plzni. Organizace dala souhlas k dalšímu přepracování a vytištění. Publikace nyní vychází již v pátém přepracovaném vydání, a to v rámci pracovní skupiny „Alkohol a mladiství“ -poznámky: pod záštitou Ing. Petra Runda - radního města Plzně pro oblast bezpečnosti. Vytištěna byla díky laskavému přispění Nadace ČEZ.

_Na publikaci
se podíleli:

Mgr. Jana Kadlecová - vedoucí P-centra CPPT
o.p.s., Flachého 6, Plzeň

Mgr. Mína Hlavová - poradce, terapeut,
lektor primární prevence Teen Challenge
Plzeň, Husova 14, Plzeň

PhDr. Dagmar Nechutná - psycholog,
terapeut Kontaktního centra CPPT o.p.s.,
Haviřská 11, Plzeň

Mgr. Dana Šedivá - poradce, terapeut
Kontaktního centra CPPT o.p.s.,
Haviřská 11, Plzeň

MUDr. Daniela Fránová - vedoucí Centra
veřejného zdraví Zdravotního ústavu
se sídlem v Plzni, Tylova 20, Plzeň

Mgr. Karolína Vodičková - protidrogový
koordinátor města Plzně, nám. Republiky
6, Plzeň

Zvláštní poděkování patří Centru protidrogové
prevence a terapie o.p.s. a Teen Challenge
Plzeň, kteří ve městě Plzni poskytují vysoce
profesionální drogové služby.

Mgr. Karolína Vodičková
protidrogový koordinátor města Plzně

poznámky:

5. přepracované vydání
Vydalo: Statutární město Plzeň za přispění Nadace ČEZ
Název: Rodičům aneb o rizikovém chování
Grafické zpracování: Studio Piknik
Tisk: Dragonpress Klatovy
Plzeň, 2007
Neprošlo jazykovou úpravou