

Jak poznáme, že dítě bere drogy?

Není to snadné - zvláště, když dítě zkouší drogy poprvé nebo je bere pouze příležitostně. Mnohá znamení jsou stejná, jako normální znaky dospívání. Důvodem k zamýšlení může být, vyskytne-li se několik znaků současně. I v takovém případě však nedělejte unáhlené závěry.

- Nález pomůcek pro zneužívání drogy: dýmky jehly, stříkačky sežehnuté kousky plechové folie nebo lžičky
- Nález zbytku: "jointu" s lepenkovým filtrem marihuany (nebo pěstování přímo doma např. na balkoně) různých prášků
- Stopy vpichů na končetinách, hyždích, krku aj.
- Změna či ztráta přátel a kamarádů, náhlé izolování se od normálních vrstevníků. Napojení se na nevhodné, často starší přátele.
- Ztotožňování se s drogovou kulturou. Zastávání se drog, pseudofilosofická vysvětlování jejich zneužívání, zdůrazňování "kladných" účinků
- Náhlé zhoršení vzhledu a péče o zevnějšek
- Náhlé zhoršení prospěchu a chování, neomluvené hodiny
- Ztráta a krádeže cenností doma nebo ve škole
- Změny v chování: náladovost, podrážděnost, lhaní, přecitlivělost, neobvyklá agresivita
- Podstatná ztráta zájmů, zálib a koníčků
- Horší soustředění a paměť - zapomnětlivost
- Neobvykle častá zvýšená ospalost až otupělost nebo naopak zvýšená aktivita
- Nechutenství, úbytek na váze, nevolnost, zvracení
- Neobvyklé skvrny na oblečení, neobvyklý zápach celého těla

Ke spolehlivému rozpoznání, zda dítě bere drogy, poslouží toxikologický rozbor moči

Co dělat, když zjistíme, že dítě bere drogy?

- **Nepanikařit**
- **Nezakazovat.** Ztratíme-li hlavu a začneme ihned zakazovat, můžeme si být jisti, že droga dětem zachutná o to víc - navzdory. Nebezpečí v případě, že dítě sáhlo po droze kvůli tomu, že mělo nějaký problém, je pak ještě větší.
- **Neztratit kontakt.** Nenuceně, vhodnou formou dávat dítěti najevo svůj zájem, zajímat se o jeho svět, jeho kamarády, podporovat koníčky atd. Důležité je získat důvěru dítěte, umět mu naslouchat. Někdy je to těžké, zvláště, když dítě hájí názory a postoje pro rodiče nepřijatelné. Vyslechnout však ještě neznamená přistoupit na jeho stanovisko.
- **Opatřit si co nejvíce spolehlivých informací.** Ve vhodných chvílích hovořte s dítětem otevřeně o alkoholu a drogách. Obhazuje-li dítě některou z drog, vyslechněte ho, ale **opatřete si protiargumenty.** Dostatečnou informovaností v dané problematice zabráníte tomu, že vás potomek "utluče" svými argumenty.
- **Jít osobním příkladem:** přestat s vlastním kouřením, pitím... Rodič, který je pro dítě svým chováním ve vztahu k návykovým látkám vzorem, je ve výhodě. Některé hodnoty předávané rodiči mohou být v prevenci velmi prospěšné.

- **Spolupracovat** s dalšími rodiči vrstevníků, se školou, s odborným zařízením. Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže ji dítě odmítá - zvládnutím svých problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Jestliže je dítě pod vlivem drogy a hrozí mu otrava, neváhejte zavolat **lékařskou pomoc**.
- **Nehádejte se** s dítětem, které je pod vlivem drogy. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
- Vytvořte zdravá **rodinná pravidla**. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.
- **Předcházejte nudě**. Měli byste mít přehled, kde vaše dítě je, co dělá, zamyslete se nad jeho denním programem a životním stylem.

Nespoléhejte se na okamžité "záračné" vyřešení vašeho problému. Základem nápravy je dlouhodobá výchovná strategie, jejíž princip spočívá v nepodporování a neusnadňování pokračujícího brání drog, ale naopak odměňování a povzbuzování každé změny k lepšímu. Na jedné straně dobrý vztah k dítěti a snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost na straně druhé.

Čemu se vyhnout:

- **Nepopírejte problém**. Ztrácíte čas, který může vést k rozvoji závislosti.
- **Neskrývejte problém**. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Abyste se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl byste naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl byste najít spojence.
- **Neobviňujte partnera**. Pro vyřizování starých účtů není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- **Nehledejte v dítěti, které bere drogy spojence proti svému partnerovi**.
- **Nezanedbávejte sourozence**. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a rovněž potřebují vaši péči a zájem.
- **Nefinancujte užívání drog** a neusnadňujte ho. Kontrolujte dítěti kapesné, zabezpečete si cenné předměty, nenechte se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit vaše dítě, ale jeho kamarádi.
- **Nedejte se vydírat**. Vyhrůžování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Neustupujte tomuto tlaku.
- **Nevyhrožujte** něčím, co nemůžete splnit - ztrácíte tím důvěryhodnost.
- **Nebijte dítě, které je pod vlivem drogy**. Fyzické násilí většinou vyvolává u dítěte pocity ukřivdění, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- **Nedělejte zbytečně "dusno"**. Parta a nevhodní přátelé by se tím pro dítě stávali ještě přitažlivější.
- **Nezabouchněte dveře navždy**. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- **Neztrácejte naději**.