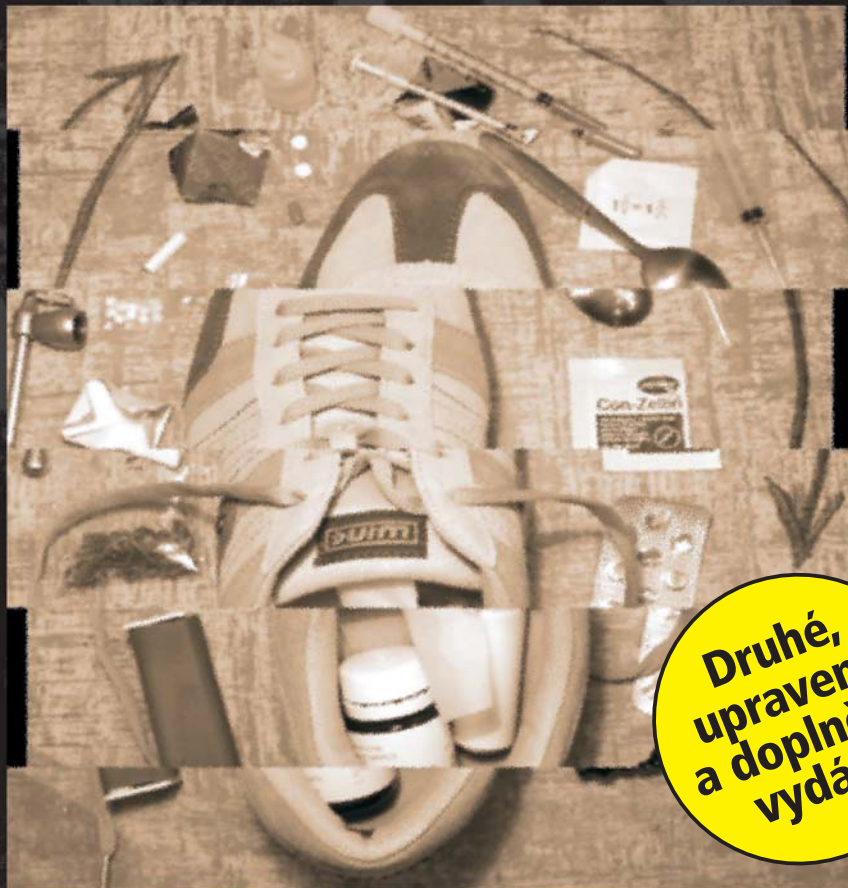


DROGOVÁ ZÁVISLOST

aneb


Rychlý běh po krátké trati

Poradenská příručka pro děti, dospívající a jejich rodiče



Druhé,
upravené
a doplněné
vydání

Roman Pešek, Andrea Vondrášková, Ondřej Veselý



ISBN 978-80-239-9405-6

OBSAH

Úvod - komu je tato publikace určena a co obsahuje 4

I. DROGY JSOU FAJN, ASPOŇ NA ZAČÁTKU

Informace pro děti, dospívající, rodiče a pedagogy

Člověk je od přírody bytost závislá	6
Užívání drog jako jeden ze životních stylů	7
Proč lidé berou drogy aneb Různé důvody a teorie	7
Jaké psychologické problémy se mohou skrývat pod užíváním drog.....	11
Marihuana jako startovací droga?.....	13
Na začátku jsou drogy fajn	14
Co pěkného můžete očekávat od té či oné drogy.....	15
Jak to dopadá.....	17
Jací vlastně jsou drogově závislí lidé?	18
Léčba aneb Abstinence může být pěkná dřina	19
Kolik lidí se vyléčí z drogové závislosti?	20
Jak nezačít brát aneb Pohoda bez chemie	21
Vlezlí dealeri aneb Jak odmítnout nabízenou drogu	24

II. PORADENSKÁ DOPORUČENÍ NEJEN PRO RODIČE

Co dělat, pokud nechcete, aby vaše dítě začalo brát drogy.....	26
Nejkratší cesta, jak udělat ze svého dítěte toxikomana	28
Co dělat, pokud vaše dítě už má problém s drogami	30
Buďte všímaví, rozpoznajte problém s drogami u vašeho dítěte.....	30
Nastudujte si základní informace o nejčastěji užívaných drogách	32
Marihuana a hašiš	33
Pervitin	34
Extáze	35
Halucinogeny (LSD, lysohlávký)	36
Heroin, Subutex, Codein, syntetické opioidy (Tramal, Valoron)	37
Tlumivé léky	38
Těpkavé látky	39
Když je vaše dítě „sjeté“ doma.....	40
Nepanikařte a nespolehejte na rychlá a zázračná řešení.....	40
Uvědomte si náročnost období dospívání aneb Proč teenageři berou drogy	40
Promluvte si s dítětem o jeho problému s drogami	42
Uvědomte si své možnosti a praktikujte tvrdou lásku	44
Sepište rodinnou dohodu, buďte konkrétní.....	44
Smysl pravidel pro zdravý vývoj dospívajícího dítěte.....	48
Důslednost stojí mnoho energie, ale vždy máte na vybranou	49
Drogové testy.....	49
Trestejte nepřijatelné chování dítěte, negativně ho motivujte	51
Zabezpečte si svůj majetek, nefinancujte dítěti drogy, trestejte krádeže	52
Dítě odměňujte, pozitivně motivujte, posilujte jeho sebevědomí a buďte mu příkladným modelem chování.....	53
Plánujte s dítětem jeho čas, pomozte mu odpoutávat se od rizikových kamarádů	54
Sledujte vývoj a změny v chování vašeho dítěte, buďte trpěliví.....	55
Dělejte rodinné porady, buďte transparentní.....	56
Spolupracujte s dalšími dospělými a odborníky	56
Co nedělat, pokud dítě už má problém s drogami	57
Nepopírejte a neskrývejte problém.....	57
Neobviňujte svého partnera	57

Nezanedbávejte bezpečnost dalších členů rodiny	57
Nenechte se dítětem vydírat.....	57
Neumožňujte dítěti jeho problémové chování	57
Nevěřte všemu, co vám dítě tvrdí.....	58
Nevytvářejte spojenectví s dítětem proti partnerovi.....	58
Nepodbízejte se dítěti a jalově ho nepoučujte	58
Nebudte dítěti negativním modelem chování.....	59
Neuzavírejte se do sebe	59
Neztrácejte naději.....	59
Psychické reakce u rodičů dospívajících dětí, které užívají drogy	
a možnosti zvládnání	60
Šok, zmatek a panika.....	60
Pocity křivdy, zrady a sebelítosti.....	61
Zlost	61
Pocity viny.....	62
Smlouvání.....	62
Stud	63
Truchlení a pocity strachu	63
Rezi gnace a pocity marnosti	64
Odpor a hnus.....	64
Smiřnění	64
Úzkost z očekávání a nepřiměřený optimismus	65
Drogy ve škole a co s tím (R. Pešek, V. Bullová)	66
Východiska	66
Systém primární prevence	67
Systém protidrogových pravidel	67
Systém komunikace mezi interními a externími odborníky.....	70

III. PRÁVNÍ MINIMUM NEJEN PRO RODIČE

Ohrožování mravní výchovy dítěte	71
Zanedbání povinné výživy a opuštění dítěte.....	71
Nedovolená výroba a držení drogy, ohrožování pod vlivem drogy a výtržnictví	72
Trestné činy pod přímým vlivem drogy a problematika přičetnosti	73
Týrání osoby ve společně obývaném bytě nebo domě.....	74
Oznamovací povinnost orgánů činných v trestním řízení.....	75
Odpovědnost rodičů za škodu způsobenou dítětem.....	75
Vymezení majetku rodičů a dítěte pro případ exekuce	76
Změna místa trvalého pobytu dítěte.....	76
Omezení a zbavení způsobilosti k právním úkonům	77
Nedobrovolné umístění do zdravotnického zařízení.....	78
Ústavní a ochranná výchova.....	78
Ochranné léčení	79
Mlčenlivost poskytovatelů sociálních služeb.....	80
Právo rodičů na informace o zdravotním stavu jejich dítěte	80
Informační povinnost pracovníků K-centra vůči rodičům	80

IV. UŽITEČNÉ KONTAKTY V RÁMCI JIHOČESKÉHO KRAJE

Použitá a doporučená literatura a informační zdroje	83
Autoři	84

Úvod - komu je tato publikace určena a co obsahuje

Tato příručka je určena starším dětem, dospívajícím teenagerům, jejich rodičům, pedagogům a koneckonců všem těm, kdo se zajímají o různé aspekty drogového životního stylu. V textu jsme se snažili srozumitelně odpovědět zejména na otázky, které nám často kladou rodiče dětí, které ve větší nebo menší míře užívají drogy. Také jsme se inspirovali dotazy, které nám pokládají účastníci besed, jež konáme jak na různých školách, tak v našem poradenském centru.

Publikace se zaměřuje především na problematiku nelegálních nealkoholových drog. O povaze alkoholové, nikotinové a o dalších typech závislostí v textu pojednáno není. Nicméně některá doporučení, zejména v oddílu II. Poradenská doporučení nejen pro rodiče, lze v určitých úpravách dobře využít i pro řešení problémů spojených s jinými typy závislostí. V tomto případě je užitečné poradit se s odborníkem.

Příručka prostřednictvím mnohých poradenských doporučení reaguje na různé aspekty problémového chování dětí a dospívajících, kteří s drogami experimentují nebo drogy už delší dobu stabilně užívají. Zdá se, že takových mladých lidí u nás v současné době neubývá. Průzkumy ze školní populace ukazují, že mezi českými dětmi je rozšířené kouření tabáku a především pití alkoholu. Zkušenosti s užitím nelegálních drog uvádí přibližně jedna třetina patnáctiletých dětí, nejčastěji se jedná o zkušenost s marihuanou. Ze šestnáctiletých má alespoň jednu zkušenost s „trávou“ skoro už každý druhý - to je nejvíce z celé Evropy. U sedmnáctiletých a osmnáctiletých je takto zkušených více než polovina. Velké oblibě se mezi mladými Čechy těší i taneční droga extáze a stálou popularitu si udržuje česká specialitka pervitin, nejrozšířenější tvrdá droga u nás.

První oddíl publikace je určený hlavně starším dětem a dospívajícím teenagerům, kteří mohou přijít do styku s drogami, nebo už nějakou drogu vyzkoušeli, či s drogami v současnosti experimentují. Tato část může být zajímavá i pro rodiče a pedagogy, protože v ní přibližujeme důvody pro braní drog a nepokrytě, krok po kroku ličíme život na drogách se všemi výhodami i nevýhodami. Na závěr tohoto oddílu nabízíme několik doporučení pro děti a dospívající, jak se vyhnout vzniku drogového problému.

Druhý oddíl je věnovaný především rodičům. Uvádíme zde několik preventivních výchovných doporučení, co dělat, když rodiče nechtějí, popř. chtějí, aby se z jejich dítěte stal toxikoman. Poté se po poradenské stránce věnujeme rodičům, kteří zjistili, že jejich dítě experimentuje s drogami, nebo drogy už stabilně a delší dobu užívá a stále ještě, více či méně, s nimi žije ve společné domácnosti. Uvědomujeme si, že tato doporučení pro rodiče budou trochu jiná ve vztahu k dítěti, kterému je čtrnáct let, a poněkud odlišná ve vztahu k dítěti, kterému už bylo let devatenáct. Stejně tak se budou v mnoha aspektech odlišovat doporučení pro rodinný systém, kde dítě stabilně žije se svým jedním rodičem anebo oběma rodiči ve společné domácnosti, a jiná budou doporučení pro rodinu, kde dítě u rodičů fakticky už nebydlí, protože pobývá např. na internátě, na koleji, v podnájmu, ve squatě aj. V tomto ohledu je dobré využít konzultace se zkušeným odborníkem, který rodičům pomůže ušít uvedená doporučení právě na jejich konkrétní rodinný systém.

V závěrečném oddílu publikace stručně osvětlujeme některé právní záležitosti, které souvisejí s častými komplikacemi, jež drogová závislost způsobuje samotnému uživateli drog nebo jeho rodině.

Obsah některých kapitol byl inspirován mimo jiné pracemi našich předních odborníků na epidemiologii a poradenství v oblasti drogových závislostí (viz. níže, kap. Použitá a doporučená literatura a informační zdroje) - od nich jsme si vypůjčili a parafrázovali některé informace. Zdrojem jiných částí textu (např. kap. Jak nezačít brát aneb Pohoda bez chemie, kap. Sepište rodinnou dohodu, buďte konkrétní, kap. Psychické reakce u rodičů dospívajících dětí, které užívají drogy a možnosti zvládnání) byly výhradně naše profesní poznatky a zkušenosti. I tak ale máme za to, že původ informací a otázky autorství nejsou v tomto případě tolik důležité. Podstatnější je to, aby v publikaci uvedené informace a doporučení byly pro ty, kdo je potřebují, přehledně uspořádané, srozumitelné a pro řešení jejich stávajících nebo budoucích problémů dobře využitelné. Jestli se nám to podařilo, může čtenář posoudit sám.

*Mgr. Roman Pešek
V Písku, 10. 3. 2007*



ČLOVĚK JE OD PŘÍRODY BYTOST ZÁVISLÁ

Lidé se obvykle bojí slova závislost jako čert kříže. Jedná se často o podvědomý strach. Kdybyste se někoho zeptali, co by na tom bylo konkrétně tak hrozného, pokud by se stal závislým, mohl by vám odpovědět třeba takto: „Přestal bych se ovládat, ztratil bych kontrolu nad svým životem, zbláznil bych se, už bych se z toho asi nikdy nedostal, ztratil bych práci, rodinu, přátele, všichni by se za mě styděli, umřel bych někde na ulici...“

Pod pojmem závislost si různí lidé mohou představovat různé věci. Možná první, co vám vytahe na mysl, je alkohol, cigarety, heroin a hrací automaty. Ale ono těch věcí, na kterých se můžete stát závislými, je mnohem víc - když to pak s nadužíváním něčeho takového „přestřelíte“, můžete dopadnout podobně jako člověk dlouhodobě závislý třeba na heroinu. Dá se říci, že **člověk má od přírody obecně sklon k závislosti na vyvolávání si příjemných pocitů, např. radosti, štěstí (toho lze dosáhnout užitím pervitinu) a na zbavování se nepříjemných pocitů, např. strachu, zlosti, smutku (toho lze dosáhnout užitím tlumivých léků)**. Ale emoce lze ovlivňovat i mnoha dalšími způsoby. Současná psychiatrie některé z těchto způsobů ovlivňování emocí sice za chorobné nepovažuje (nejedná se tak o nemoci v pravém slova smyslu), nicméně tyto druhy chování mají často mnoho společného s „klasickou“ závislostí na drogách. Uveďme si některé z nich:

S lehkou nadsázkou můžeme říci, že se v naší současné společnosti docela dobře daří lidem, kteří jsou tak trochu nemocní nezdrženlivou poruchou osobnosti. Dobře můžeme pozorovat závislostní znaky (podobné jako u lidí závislých na heroinu) např. u lidí, kteří nutkavě hromadí peníze a majetek a ve své nenasytné chamtivosti nebudou mít zřejmě nikdy dost, protože s jídlem roste chuť. Mnozí politici jsou už natolik omámeni mocí, že přestávají rozlišovat mezi tím, co je skutečná realita a co pouze bludné představy v jejich hlavách (stejně jako někteří drogově závislí lidé). Nemálo, především starších bavičů, tedy zpěváků a herců, kteří jsou už za svým uměleckým zenitem, je tak závislých na pozornosti druhých lidí, že se stále derou na stránky časopisů a do televize, aby byli alespoň na chvilku vidět a slyšet. Spousta lidí má oblužené vědomí konzumními hodnotami současné doby natolik, že své existenciální deprese a neschopnost najít si rozumný smysl života utápí v chorobném nakupování, kdy několik desítek hodin týdně tráví blouzněním v supermarketech. Momentálně „frčí“ i závislost na práci a workholici mohou být na sebe i pyšní, protože v současnosti je hodnota člověka často dávana do souvislosti s jeho výkonem a úspěchem. A nezapomeňme na další závislosti, které jsou v kurzu, jako např. na sexu (během sexuálního vyvrcholení se do mozku vyplavují látky chemickou strukturou podobné některým ilegálním drogám), na spásitelských božstvech, na neustálé přítomnosti a hlídání svého partnera atd.



UŽÍVÁNÍ DROG JAKO JEDEN ZE ŽIVOTNÍCH STYLŮ

Ať se vám to líbí, nebo ne, brání drog a vše, co je s tím spojené, je jedním z mnoha životních stylů. *Existuje spousta způsobů, jak žít a prožít svůj život. Člověk si může vybrat. Volí každý z nás.* U někoho může být taková volba méně svobodná, protože má svůj osud už tak trochu předurčený, např. v důsledku svých biologických vloh, nelehkého dětství nebo různých těžkých životních událostí, kterými prošel. Nechceme a nebudeme v této publikaci moralizovat a hodnotit užívání drog jako něco jednoznačně špatného, nesprávného, zavrženíhodného a trestuhodného. Je to každého věc, jak naloží se svým životem, a každý životní styl má také své výhody a nevýhody.

Drogový životní styl je z krátkodobého hlediska poměrně výhodný, zažijete nespočet velkých dobrodružství, mnoho nevázané legrace, brzy poznáte spoustu na první pohled zajímavých lidí, vychutnáte si nemálo pěkných vnitřních prožitků. Když si zvolíte život bez drog, tak se vám takových zisků dostane třeba až za deset let - ale do té doby budete muset poslouchat často hloupé příkazy svých rodičů, budete muset trpět nezřídka nevrle a náladové učitele, plnit nezázimné školní úkoly, budete muset chodit do práce a slyšet nespravedlivou kritiku svého namyšleného šéfa, budete si muset odírat různá radosti, abyste mohli splácet půjčky na počítač, na byt atd. - to všechno může být docela fuška. Potom, když to ustojíte a zvládnete, je velká šance, že přijde sladká odměna v podobě celkové a dlouhodobé životní spokojenosti z trvalých a hezkých mezilidských vztahů, z dobře vykonávané práce, z příjemného prostředí vlastního bydlení, do kterého se budete každý den těšit.

Pokud se však rozhodnete brát drogy a hlouběji zabřednete do drogové závislosti, tak vás z dlouhodobého hlediska budou čekat povětšinou jenom různé trable, se kterými se budete potýkat po dlouhý čas a můžete se jich jen těžko zbavovat.



PROČ LIDÉ BEROU DROGY ANEB RŮZNÉ DŮVODY A TEORIE

Ona je to někdy tak trochu i detektivka, přijít přesně na ty činitele, které mladého člověka pohnuly k tomu, aby sáhl po droze. Dále v textu vám stručně popisujeme hlavní teorie, které se snaží vysvětlit, proč lidé začínají brát drogy. Z našeho pohledu na léčbu drogové závislosti není hledání té pravé příčiny zase tak důležité. Proč? Vždycky je to jenom domněnka, nic víc, nikdy s naprostou jistotou nemůžete říct, proč člověk začal drogy užívat.

Často si něco jiného myslí drogově závislý klient („Začal jsem brát ze zvědavosti...“), něco jiného jeho rodiče („Určitě ho zkazila ta parta od vedle ze sídliště...“) a něco jiného terapeut - ten hledá příčiny návykového chování podle terapeutického přístupu, ve kterém byl vyškolen. Také se nejednou stává to, že klient takové objevené „jasné“ důvody začne zneužívat ve smyslu nalezení té „pravé“ příčiny, kterou pak zneužívá, aby si ulevil od pocitů viny a mohl přenášet zodpovědnost na někoho nebo něco jiného, např. „Za to, že jsem se naučil brát drogy, může moje matka, zdravotní sestra, která mi od dětství dávala na každé bolístko nějaký prášek.“

Biologická teorie předpokládá vrozené nebo získané odchylky ve fungování mozku uživatele drog. V této souvislosti se zmiňují působky v mozku jako jsou např. dopamin, serotonin nebo endorfin. Jde o to, že někomu se v jeho mozku v dostatečném množství nemusí objevovat určitá chemická látka, která vyvolává pocity radosti a uspokojení. Představte si to tak, že se člověk normálně cítí dobře, když si např. zaspoutuje, něco se mu povede v práci nebo se do někoho zamiluje. Některým lidem se ale při takových příležitostech nevyplavuje do mozku tolik endorfinů (to jsou přirozené látky v organismu, které mají podobnou chemickou strukturu jako opiáty, např. heroin), a tak nepocítují takové potěšení. Prostě, ať dělají co dělají, pořád se pomocí

běžných uspokojovacích způsobů necítí dobře. A pak vyzkouší heroin a je jim najednou konečně prima.

Psychoanalytická teorie říká, že drogová závislost je určitou formou sebetrestání, které postupně získává podobu pomalé a prodlužované sebevraždy. Lidé závislí na drogách prožívají nevědomý vnitřní konflikt, který vede k silné emoční bolesti, depresím, úzkostem, pocitem viny a nízkému sebevědomí. Tito lidé cítí intenzivní touhu těmto neúnosným pocitem uniknout a pro jejich odstranění, stejně tak jako pro uspokojování dalších svých potřeb, využívají nezralé, nedospělé a zkratkovité vzorce chování. Co se týče speciálně závislosti na opiátech, ta může být zapříčiněna např. nezvládanou potřebou okamžitého uspokojení, potřebou vyhnout se sebekritickým myšlenkám a nepříjemným emocím jako jsou např. stud a pocity viny. Užívání opiátů může rovněž vyjadřovat obranu proti možnému psychotickému (schizofrennímu) rozkladu psychiky člověka. Psychoanalytická teorie mluví o narušeném vnitřním já, které v člověku vyvolává představu o jeho vlastní všemohoucnosti a směrem k závislým psychoanalytici často používají pojmy jako narcistní, egocentrická, dětinsky sebestředná a do sebe zahleděná osobnost. Droga je v psychoanalytickém pojetí chápána také jako náhražka za špatně fungující mezilidské (citové) vztahy a jako náhražka za libý pocit mateřské lásky a rodičovského opečovávání - někteří klienti milují heroin podobně jako svou mámu - když si dají dávku, prožívají pocity bezstarostnosti a bezpečí jako tenkrát, když je jejich matka ještě kojila.

Transpersonální teorie (transpersonální přístup vnímá člověka jako celistvou bytost a zdůrazňuje význam duchovní úrovně lidského života) hledá odpovědi na nejrůznější otázky související s přesahem vlastních smyslových a rozumových možností a s podstatou smyslu života a bytí. Tato teorie v mnohem navazuje na teorii psychoanalytickou. Říká, že u drogově závislých není nehlubším motivem, proč se uchylují ke drogám, pouze potřeba návratu do období kojení, ale mnohem hlubší touha po zázitcích neurčité jednoty nerušeného nitroděložního života. Někteří transpersonální badatelé připisují velký význam průběhu porodu - prodlužovaný a vysilující porod může v dítěti zanechat pocity pesimismu a poraženectví a tito lidé potom mohou v dospívání a dospělosti více inklinovat ke drogám. Psychiatr S. Grof tvrdí, že pokud je porodní trauma tlumeno pomocí anestetik (z necitlivujících látek), pak to může v psychice dítěte zanechat hluboký vtisk, který následně formuje postoj, že jediný způsob, jak se v životě vypořádat s potížemi, je únik do stavů navozených drogou. Transpersonální psychologie rovněž vyzdvihuje domněnku, že drogová závislost může být vyjádřením scestné touhy po vlastním přesahu (transcendenci).

Kognitivní teorie (kognitivní znamená, že to souvisí s myšlením a poznáváním) používá pojmy jako životní pozadí (těžké dětství provázené různými traumaty, např. sexuální zneužívání dlouhodobějšího rázu), spouštěcí kritická událost (např. vyhazov od zkoušky nebo z práce, rozchod s partnerem, rozvod rodičů, zjištění vážné nemoci apod.), v myslí zakořeněné problémové myšlenkové programy, které člověku dovolují užít drogu (např. „V životě se má vyzkoušet všechno...“, „Žít se má naplno...“, „Nikdo neví, co bude zítra, stejně všichni jednou umřeme a neštěkne po nás ani pes, tak proč si to na plný pecky neužít právě teď a tady.“) a tzv. automatické negativní myšlenky (např. „Pro jednou ti šňupnutí pervitinu nic neudělá...“, „Všichni to už vyzkoušeli, tak si to dej taky, jinak budeš vypadat jako srab...“). A tak můžete ochutnat pervitin, cítíte se super, bavíte se a chcete to znovu.

Behaviorální teorie (slovem behavior je míněno viditelné chování člověka) říká, že drogová závislost je naučeným chováním, které vzniká a udržuje se pomocí následků tohoto chování. Váš mozek si prostě pamatuje a učí se, že mu bylo dobře, když jste do něj vpravili drogu. K tomu pocítujete ještě další výhody z braní drog jako např. to, že si vás rodiče více všimají, protože o vás mají strach. A tak to chce znovu a znovu, bez toho, aby vás mozková kúra (sídlo rozumu) v dostatečné míře upozorňovala na to, jaké může mít vaše drogové chování pro váš další život z dlouhodobého hlediska nepříjemné důsledky. Behaviorální teorie taktéž zmiňuje vliv **sociálního**

učení, kdy pozorujete a napodobujete chování svých vzorů, jako mohl být např. váš táta, který každý den večer doma vypil láhev rumu a vykouřil krabičku cigaret - takové chování se pro vás může stát normálním a vy ho začnete kopírovat, možná jenom s tím rozdílem, že spolu s tabákovými cigaretami začnete kouřit i marihuanu. Učíte se i tzv. **podmiňováním**, to znamená, že když poprvé vyzkoušíte marihuanu a je vám po ní špatně, tak se u vás snižuje pravděpodobnost, že ji budete chtít kouřit znovu. Člověk se učí také **vhledem** - jedná se o to, že když pochopíte vztahy mezi určitými informacemi (z toho můžete mít dobrý pocit) a vytvoříte si užitečný závěr (např. „Užívat drogy není z dlouhodobého hlediska výhodné.“), tak se podle tohoto úsudku chováte. A pokud je takové vaše chování považováno okolím za vhodné, je posilováno sociálními odměnami, jako je např. pochvala od vašich rodičů. Abyste rychleji dosáhli vhledu do některých problémů v souvislosti s drogovou závislostí, je určený hlavně první oddíl této příručky nazvaný Drogy jsou fajn, aspoň na začátku.

Sociální teorie navazuje na teorii předchozí a vyzdvihuje snadnou dostupnost drog ve společnosti, mluví o strachu z odtržení od rodiny a o snaze posilovat vazby na rodiče a další blízké osoby („U rodičů mi je skvěle, mám kde bydlet, dostávám peníze, dostanu najíst, nemusím se o nic starat, prostě žádný stres a zodpovědnost, je to super pocit bezpečí, jsem v pohodě, i když mě rodiče občas štvou. Ale poslední dobou si mě máma nějak moc nevšímá a už jsem od táty slyšel i takovou pitomost, že bych se měl postavit na vlastní nohy. Ne, to nechci! Ale je tu jedno možné řešení. Začnu brát drogy. Tak si ulevím od strachu, že mě rodiče hodí do nebezpečné vody nevyzpytatelného života. A oni to vlastně ani nebudou moc odůvodňovat, protože jim ukážu, že mám problém s drogami, že jsem neschopný žít zodpovědným a samostatným životem. Získám si tak znovu jejich pozornost a péči a o to mi jde.“). Sociální teorie rovněž mluví o činitelích, které mohou způsobit vznik a udržování drogové závislosti, jako jsou získání pocitu přijetí, uznání a úspěchu v drogové komunitě.

Jednotlivé důvody (příčiny, motivace) pro užívání drog vám níže uvádíme v několika bodech. Jak sami uvidíte, některé z těchto heslovitě uvedených motivací spolu úzce souvisejí nebo se vzájemně prolínají, např. motivace smyslová a kreativně estetická, motivace vztahová, sociální a politická, motivace filozofická a spirituálně mystická.

- *Fyzický důvod (zbavit se únavy, udržet si výkon, uvolnit se).*
- *Smyslový (zesílit si vnímání barev, hudby, prožitku ze sexu).*
- *Pocitový (vyvolat si pocity štěstí, ulevit si od strachu, zlosti, smutku).*
- *Vztahový (prolomit komunikační bariéry, vyzvat děvče k tanci).*
- *Sociální (patřit do nebo nebýt vyloučen z nějaké skupiny, kde se cítím dobře, např. školní parta, skejtáři, máničky, hipíci, pankáči).*
- *Politický (protestovat proti protidrogovým zákonům, proti kapitalismu).*
- *Intelektuální (hledat nové pohledy na řešení různých problémů).*
- *Kreativně estetický (hledat inspirace pro namalování obrazu).*
- *Filozofický (hledat smysl života, pochopit myšlenky některých filozofů).*
- *Spirituálně mystický (navázat kontakt s Bohem, s minulými inkarnacemi).*

Na důvody pro užívání drog je možné se podívat také **ze širších souvislostí**. Současná doba a společnost jsou orientované na trvale udržovanou rychlost a výkon (ten si lze na chvíli zvýšit některými drogami). S tím souvisí hektický životní styl plný stresu a strachů ze ztráty práce, ze ztráty partnera atd. (od těchto nepříjemných myšlenek, představ a emocí si lze dočasně a rychle ulevit pomocí alkoholu, léků a jiných drog), pracovní zaneprázdnění rodiče nemají mnoho času na kvalitní výchovu svých dětí (ty mohou nepozorovaně začít experimentovat s drogami), společnost je konzumní, lidé se chtějí co nejvíce bavit a užívat si (droga může sloužit jako snadný a vydatný prostředek zábavy), ostych je považován za slabost, lidé považují za zbytečné truchlit a přirozeným způsobem se vyrovnávat s různými životními ztrátami, chtějí vypadat stále spokojení a v pohodě (toho lze docílit nadužíváním

různých léků, např. antidepresiv, která nemálo farmaceutických firem, pro svůj zisk, proklamuje jako nenávykovou), tradiční sociokulturní hodnoty jsou zpochybňovány (lidé si mohou existenciální úzkost ze složitosti, nečitelnosti a nesmyslnosti života rozpouštět drogami), hodnota člověka je často dávána do spojitosti s jeho schopnostmi a úspěchem (mladí lidé mohou brzy a poměrně snadno získat úspěch, uznání a přijetí v toxikomanské partě...), socioekonomické nůžky se rozvírají - bohatší bohatnou a chudší chudnou (od tíže dopadu nepříznivých sociálních podmínek, včetně dlouhodobé nezaměstnanosti si lze ulevovat drogami...).

V současné době je moderní dívat se na různé lidské problémy z bio-psycho-socio-spirituálního pohledu. Můžeme tedy říci, že pravděpodobnost vzniku drogové závislosti se zvyšuje **nepříznivou souhrou různých tělesných, psychických, sociálních a duchovních činitelů**. Prostě můžete mít nějakou dědičnou zátěž, například váš dědeček byl alkoholik nebo schizofrenik, do toho v dospívání onemocníte lehkou sociální fobií, kdy se více stydíte a máte potíže se seznámit se sympatickou dívkou nebo chlapcem, zrovna se rozvádí vaši rodiče a, aby toho nebylo málo, máte ještě problémy ve škole. Co se týče duchovních problémů, už dlouho nevidíte ve svém životě nic, co by mělo smysl, pro co by se vám chtělo žít. A pak jednoho dne večer jdete na diskotéku, kde potkáte kamaráda, a ten vám nabídne na zlepšení nálady něco málo bílého prášku. Vy neodmítnete. Najednou se cítíte mnohem lépe, v pohodě vyzvete svou tajnou lásku k tanci a ona jde, máte na háku, že se vaši rodiče rozcházejí, že se vám nedaří ve škole. A všechno kolem vás se zničehonic stává zajímavější, dostává to jiskru a smysl. A pervitin vám zachutná...



JAKÉ PSYCHICKÉ PROBLÉMY SE MOHOU SKRÝVAT POD UŽÍVÁNÍM DROG

Je pravděpodobné, že pokud začnete brát drogy, váš drogový problém bude spíše projevem (příznakem) nějakého vašeho hlubšího psychického problému, který budete maskovat právě užíváním drog. Skrytým psychickým potížením se odborně říká duální čili **dvoji diagnózy** a nejčastější z nich vám popisujeme v dalším textu. Duální diagnózy jsou mnohdy jednou z hlavních příčin pro brání drog (někdy jsou i důsledkem užívání drog, někdy je obtížné rozlišit, co bylo před a co potom) a tyto potíže je možné do jisté míry léčit i pomocí některých dále uvážených doporučení. Někdy to však nestačí a tak poté, co se člověk vyléčí z drogové závislosti, a když vyplavou tyto dříve maskované duševní problémy na povrch, je třeba se na ně zaměřit a léčit je, často samostatně a pomocí speciální léčby.

Z naší praxe vyplývá poznatek, že většina klientů, kteří v minulosti užívali drogy nebo drogy stále ještě berou, byli nebo jsou zároveň nemocní jinou psychickou poruchou či nemocí. Tuto skutečnost potvrzují i mnohé studie. Některé výzkumy léčených žen s problémy **poruch příjmu potravy** (mentální anorexie a bulimie) upozorňují na to, že mezi těmito ženami je dosti vysoký výskyt užívání drog. Tyto ženy často a logicky upřednostňují hlavně psychostimulační drogy jako je např. pervitin, který je dočasně zbavuje chuti k jídlu a pocitu hladu. Drogově závislé klientky také často udávají **psychické potíže spojené se sexuálníím zneužíváním v dětství a dospívání, nebo zmiňují dřívější fyzické týrání**. Někteří výzkumníci říkají, že **drogově závislé ženy jsou v jádru poněkud více neurotické, úzkostné a depresivní, kdežto drogově závislí muži zase více trpí různými druhy poruch osobnosti**.

V následující tabulce (Tab. 1.) uvádíme základní rysy klientů nemocných poruchou osobnosti, kteří často užívají drogy a s nimiž se setkáváme v poradenském centru:

Druhy poruch osobnosti	Přesvědčení o sobě	Přesvědčení o druhých lidech	Předpoklady	Způsob chování
Vyhýbavá	Jsem nežádoucí, neschopný, společensky neobratný.	Druzí lidé mě odmítnou.	Kdyby mě lidé skutečně poznali, odmítli by mě. Když se budu přetvařovat, možná mě přijmou.	Vyhýbá se důvěrným kontaktům a situacím, kde by mohl být hodnocený.
Závislá	Jsem bezmocný.	Druzí lidé by se o mě měli postarat.	Kdybych se spolehal na sebe, selhal bych. S pomocí druhých přežiji, budu šťastný. Stále potřebuji druhé.	Spoléhá se na druhé lidi. Pěstuje závislé vztahy.
Paranoidní	Jsem zranitelný. Vyrovnávací přesvědčení (vp): Nedám se. Jsem silný.	Druzí lidé jsou zlí.	Kdybych druhým věřil, mohli by miškodit. Když si dám pozor, můžu se ubránit.	Je nadměrně podezřívavý. Hledá skryté motivy, útočí. Obviňuje.
Antisociální	Jsem zranitelný. Jsem osamělý. vp: Jsem silný a chytrý, vychytralý.	Druzí by mě mohli vykořistovat, zneužívat.	Když nebudu jednat první, mohou mi ublížit. Když toho můžu využít první, budu ve výhodě. Druzí jsou ťulpasové	Využívá druhé. Manipuluje. Napadá. Krade.
Narcistická	Jsem méně než druzí. vp: Jsem lepší než druzí.	Druzí jsou lepší. vp: Druzí jsou horší.	Když se mnou druzí zacházejí normálně, znamená to, že si o mně myslí, že jsem horší. Jsem originál, potřebuji speciální pravidla.	Vyžaduje zvláštní zacházení a soutěživost.

Histrionká	Nic nejsem. vp: Jsem velkolepý.	Druzí si mě nebudou vážit pro mě samotného. vp: Lidé jsou tady proto, aby mi sloužili, nebo mě obdivovali.	Když nebudu zábavný, nebudu pro druhé přitažlivý. Když se budu chovat dramaticky, získám pozornost druhých a jejich přijetí.	Předvádí se. Přehání. Dramatické záchvaty vzteku, pláče. Vyhrožuje sebevraždou.
Schizoidní	Jsem neprizpůsobivý. Jsem soběstačný. Jsem samotář.	Druzí mi nemají co nabídnout.	Když si budu od druhých udržovat odstup, bude se mi dařit lépe. Kdybych se snažil mít vztahy, nefungovaly by. Vztahy jsou na nic.	Vytváří si odstup.
Hraniční	Jsem vadný. Jsem bezmocný. Jsem zranitelný. Jsem špatný.	Druzí lidé mě zradí, opustí. Lidem se nedá věřit.	Kdyby to záviselo jen na mě, nepřežil bych. Když budu věřit druhým, opustí mě. Když budu závislý na druhých, přežiji ale nakonec budu opuštěn.	Kolísá mezi extrémní chování.
Schizotypální	Jsem vadný.	Druzí mě ohrožují. Jsou nečitelní.	Když mám pocit, že druzí mají vůči mně negativní pocity, musí to být pravda. Když jsem obezřetný k druhým, mohu odhadnout jejich úmysly.	Předpokládá skryté motivy. Vyhýbá se kontaktům. Věnuje se monotónním samotářským činnostem.

Tab. 1. Kognitivní charakteristiky některých poruch osobnosti (upravil J. Praško podle A.T. Becka)

Můžeme ještě doplnit, že u některých klientů objevujeme v jejich anamnéze známky problémů s **hyperaktivním chováním** (dnes se tato vývojová porucha nazývá ADHD - syndrom deficitu pozornosti s hyperaktivitou - máme zkušenosti, že pokud se tito lidé v dospívání dostanou ke drogám, spíše upřednostňují užívání pervitinu). Leckdy u klientů pozorujeme také **sociálně fobické problémy** (nadměrný strach a stud, např. seznamovav se, mluvit, jíst, telefonovat před druhými lidmi, na veřejnosti), další **jiné formy fobií** (např. nepřiměřený strach z pobytu na veřejných prostranstvích, v uzavřených prostorách), **obsedantně - kompulzivní poruchu** (duševní útrapy související s automatickými, nutkavými, neodbytnými myšlenkami a představami, které způsobují nepříjemnou úzkost a nemocný má pak sklon si od těchto myšlenek a pocitů krátkodobě ulevovat tzv. kompulzí, tj. nějakou stereotypní činností, např. neustálým umýváním se nebo kontrolováním, jestli dobře tiplel cigaretu), **lehčí formy předešlým funkčních psychóz** (poruchy myšlení a vnímání, které se projevují v nepříjemném, pro člověka obtížně odlišitelném prolínání vnitřního a vnějšího světa), **maniodepresivní poruchy** (závažné duševní onemocnění, při němž se zpravidla střídají dvě extrémní nálady - deprese a mánie). Jak může souviset braní drog s dvojí diagnózou vám ukážeme na následujícím příkladu z praxe:

U klientky se začaly projevovat příznaky sociální fobie v prvním ročníku střední školy. Při zkoušení před třídou se u ní výrazně zvyšovala hladina úzkosti, která blokovala vybavnost z paměti a negativně ovlivňovala kvalitu jejího mluveného projevu. Zároveň si klientka při zkoušení výběrově všimla podezřelých pohledů a různého chování spolužáků a učitele, které si následně vysvětlovala tak, že se na ní všichni dívají a smějí se jí, protože je trapná a tlustá. V důsledku takového myšlenkového zpracování situace klientka na určitou dobu významně omezila příjem potravy a vedle sociální fobie se u ní začala rozvíjet i mentální anorexie. Následovaly experimenty s pervitinem a klientka začala tuto drogu užívat jako sebemedikaci, tedy jako „lék“ v rámci svépomocné léčby svých psychických problémů - pervitin na ni účinkoval tak, že rozpouštěl její úzkostné a strachuplné myšlenky, ona se najednou cítila více sebevědomá, byla více komunikativní a zároveň méně pociťovala chuť k jídlu a hlad. K tomu postupně přibývaly další krátkodobé výhody, které její návykové chování dále posilovaly. Současně ale potřebovala čím dál tím více času na shánění peněz

a obstarávání drogy, což se u ní mj. neslučovalo s pravidelnou docházkou do školy. Začaly se u ní rozvíjet různé zdravotní potíže a problémy se školou, s rodiči, s policií. Od stále narůstajícího psychosociálního stresu si klientka začala ulevovat příjemně tlumivým heroinem. Přerušila studium střední školy ve třetím ročníku studia, tedy v době, kdy už vykazovala známky fyzické závislosti na heroinu. Následně vstoupila do substitučního programu, kde jí byl podáván Subutex (buprenorfin). Po několika vstupních anamnestických a diagnostických pohovorech se terapeut a klientka dohodli na tom, že je třeba řešit zároveň dvě hlavní problémové oblasti: 1. problémy spojené s drogovou závislostí, 2. problémy spojené se sociální fobií a mentální anorexií.



MARIHUANA JAKO STARTOVACÍ DROGA?

Někdy se mluví, hlavně v souvislosti s marihuanou, o tzv. startovací (spouštěcí, vstupní, průchozí) droze. Naráží se tím na to, jestli kouření trávy může být rizikovou vstupní branou pro další kontakt s tvrdými drogami, např. s pervitinem nebo heroinem. Je pravda, že mnoho lidí, kteří začínali s kouřením marihuany, skončilo u píchání si heroinu - stejně tak jako spousta lidí závislých na alkoholu, kteří vypijí denně velké množství tvrdého alkoholu, začínalo u pití piva. Když se v léčebně zeptáte lidí, kteří se uzdravují ze své závislosti na tvrdých drogách, tak vám drtivá většina z nich řekne, že začínali právě s marihuanou (a když se jich ptáte dál, zjistíte, že ještě dřív, než začali kouřit marihuanu, pili alkohol). To však ještě neznamená, že většina lidí, kteří párkrát zkusili marihuanu, nebo ji víkendově kouří doteď, se někdy v životě musí stát závislími na heroinu. Takové zobecňující závěry jsou chybné, nicméně poměrně časté a nejednou účelově zneužívané, hlavně pro politické zisky. Např. jistý náš významný politik v Pressklubu rádia Frekvence 1 řekl tento nesmysl:

„...marihuana je prostě droga, je to psychotropní látka. Ze skleničky slivovice můžete přejít jenom na skleničku whisky. ...80% těch, kteří si aplikují nitrožilně drogy, daleko nebezpečnější a zhoubnější, než je marihuana, začínalo právě na té marihuaně...“

Tomuto iracionálnímu tvrzení odporují mj. výsledky vědeckých studií z r. 1990 - 2005, které říkají, že na jedné straně je ČR zemí, kde je dlouhodobě velmi rozšířené užívání marihuany mezi mládeží, na druhé straně ale patříme mezi země EU s nejnižším výskytem problémových uživatelů tvrdých drog. Jinými slovy: je ověřeným faktem, že mnoho mladých lidí u nás (neví se přesně kolik, protože tito lidé se nedostávají do kontaktu s protidrogovými službami) kouří marihuanu. ***Odhaduje se, že kolem 23. roku má s konopnou drogou zkušenost více než 60% populace.*** Většina těchto mladých lidí má také zkušenost s tabákem a alkoholem, tedy s legálními drogami - z nelegálních drog si zmíněných 60% z nich začalo jen s marihuanou a drtivá část z těchto lidí také u marihuany skončí - buď ji jednou nebo párkrát zkusí a nechají ji úplně být, nebo ji kouří a budou kouřit dál občasně, víkendově, rekreačně. ***Kolem 30. roku věku marihuanu bude, byť jen občasně, kouřit už jen méně než 8% z nich.*** Tito lidé si někdy dají v parku jointa (jako někdo čas od času vypije na diskotéce šest piv) a přitom se nikdy ve svém životě nedostanou do problémů, které se běžně pojí s tvrdými drogami. Jen na okraj - objevují se, dokonce i vcelku logické teorie, že kdyby marihuana vůbec neexistovala, uživatelů tvrdých drog by zřejmě ani nijak neubýlo. I přesto nelze kouření marihuany brát na lehkou váhu, protože za určitých předpokladů, jako jsou:

● Nízký věk

Čím nižší je věk dítěte, které kouří marihuanu, tím vyšší je riziko, že dítě později užije tvrdou drogu.

- **Velmi intenzivní (až každodenní) kouření marihuany**

Jiná míra rizikivosti existuje v případě, že čtrnáctileté dítě kouří marihuanu obden, a jinou míru rizikivosti představuje případ, když si dvacetiletý mladík zakouří marihuanu jedenkrát za 14 dní.

- **Psychické onemocnění**

Jedná se především o tzv. dvojí diagnózy, o kterých jsme se zmínili výše, v kap. Jaké psychické problémy se mohou skrývat pod užíváním drog.

- **Psychiatrický problém v rodině**

Např. otec nebo matka byli nebo jsou alkoholici. Některé výzkumy říkají, že 80% lidí závislých na opiátech mělo otce, který měl nebo má problémy s alkoholem.

se kouření marihuany může spolupodílet na vzniku závažných problémů s alkoholem anebo s jinými tvrdými drogami do budoucnosti.



NA ZAČÁTKU JSOU DROGY FAJN

Asi budete jen těžko do sebe opakovaně vpravovat něco, co vám dělá špatně. Jsou lidé, kteří si jednou zkusili potáhnout z marihuanového jointa a bylo jim tak špatně, že zvraceli nebo se jim rozkolísal krevní tlak, až zkolabovali. Jestli jste měli i vy podobnou zkušenost, asi jste si propříště dobře rozmysleli, jestli do toho půjdete znovu - zažili jste totiž na vlastní kůži bolest, kterou vám droga způsobila. Ale některé drogy, např. pervitin, dělají většinu lidí dobře hned po prvním užití - hned napoprvé vás tato droga může odměnit tak hezky libým pocitem, že ve své paměti můžete jen obtížně hledat něco podobně pěkného, co jste kdy ve svém životě zažili. A taková chemická slast se stane pokušením, které můžete chtít opakovat. Většina mladých lidí neumí myslet do vzdálenější budoucnosti a taková nabídka těžké pohody tady, teď a skoro za nic je pro ně velmi lákavá - Co to je 200 Kč za 8 hodin perníkové jízdy? Zpočátku vaší drogové kariéry se vám bude nabízet mnoho, sice krátkodobých, nicméně hodně sladkých lákadel v podobě silných zážitků z drogového stylu života. Své prožitky budete vnímat jednak zvnitřku - droga vás zklidní, dodá vám energii a sebevědomí, zbaví vás úzkostí a strachů, jednak zvnějšku - budete zažívat mnoho zajímavých dobrodružství, která vás čekají v drogovém způsobu života.



CO PĚKNÉHO MŮŽETE OČEKÁVAT OD TĚ ČI ONÉ DROGY

Většinu u nás nejčastěji užívaných drog jsme experimentálně vyzkoušeli. Na následujících řádkách vám ve stručnosti popisujeme veskrze pěkné zážitky, které můžete od těchto drog zpočátku očekávat. Pokud během čtení těchto účinků budete dostávat na tu či onu drogu chuť, tak prožíváte tzv. bažení, které si orientačně změřte na stupnici 1 až 8:

- 1 Pocítujete minimální chuť na drogu, nic to s vámi nedělá.*
- 2 Máte malou chuť a vaši vnitřní pohodu to skoro vůbec nenarušuje.*
- 3 Vaše chuť je už znatelnější, ale vaši pohodu to stále moc nekaží.*
- 4 Chuť cítíte už více a začíná vám to vadit.*
- 5 Vaše chuť je už docela silná a přestáváte se soustředit na jiné věci.*
- 6 Chuť je výrazná a už vám to vadí hodně.*
- 7 Vaše chuť na drogu je obrovská, skoro nezvladatelná.*
- 8 Máte hroznou, nezvladatelnou chuť na drogu.*

Poté přejděte na kap. Jak to dopadá (str. 17), kde vám nabízíme několik psychoterapeutických metod, kterými lze zvládat chuť na drogy. Tyto metody si na sobě vyzkoušejte a všimněte si, jak na vás ta či ona metoda zabírá nebo nezabírá ve smyslu snižování síly bažení.

Marihuana a hašiš

Příjemně vás euforizuje, uvolní, někdy až uspí. Zesílí se vám vnímání hudby, kterou můžete slyšet více strukturovaně, více v barvách. Silněji budete vnímat okolní barvy a chuť různých jídel, celkově zesílí veškeré dění kolem vás, mohou se u vás objevit i halucinace, nejčastěji zrakové. Vše se vám může zdát zajímavější, budete si všímat různých detailů, které vám ve strážlivosti unikaly. Okolní dění, chování a povídání lidí nebo třeba nějaký právě zhlížený film vám mohou připadat jaksi víc komičtější a vtípnější, všechno to ve vás může vyvolávat nutkavý smích. Máte podivné fantazie a můžete se s podobně zhulenými kamarády bavit paranoidními hrami, kdo je sledovaný policií, kdo je udavač, kdo se už úplně zbláznil. Můžete mít sucho v ústech, zhoršenou pohybovou koordinaci a budete cítit celkové tělesné ztěžknutí.

Pervitin

Může vás suprově nabudit, uvolnit a přivodit pocity radosti a euforie. Necítíte žádnou únavu, máte pocit, že všechno a všichni kolem vás jsou zajímaví, svět a život jsou najednou víc o.k., konečně si pořádně všechno naplno užíváte. Jste družní, chcete si s někým stále povídat, tančit, za večer přečtete třeba tři knížky nebo pětkrát uklidíte svůj pokoj. Zvyšší se vám sebevědomí tak, že se konečně seberete odvalu zavolat své tajné lásce a pozvete jí do kina. Když vám to vyjde, můžete na ní udělat dojem svou komunikativností, bystrostí a vtípností - máte totiž zrychlené myšlení a lepší výbavnost z paměti. V osobním kontaktu máte pro dívku/chlapece i vyšší sex appeal, protože vaše zornice jsou rozšířené a to ji/ho podvědomě eroticky vzrušuje. Jste-li žena, může vám imponovat to, že během několikahodinové pervitinové jízdy shodíte dolů pár kilo, protože nepocítíte hlad. Když to s pervitinem přeženete, může se vám nepříjemně zvýšit krevní tlak, můžete si způsobit srdeční arytmií, můžete si vyvolat ošklivou úzkost, můžete se chovat pěkně agresivně. Po odeznění účinku zřejmě přijde nepříjemný dojezd, kdy budete mít hlad, budete podráždění, úzkostní, depresivní a ospalí. Tento stav můžete „zvládnout“ např. tím, že sníte jiný návykový lék jako třeba Diazepam - ten vás uklidní, nebo to všechno na několik dlouhých hodin zaspíte.

Extáze

Účinkuje asi za půl hodiny po tom, co sníte tabletu. Po první fázi neklidu a mírné zmatečnosti začnete pocítovat příjemný klid, pohodu a energii. Připadáte si víc intelektuálně zdat-

ný/á, máte lepší výbavnost z paměti, mnoho věcí vám jaksi samo zapadá do sebe, všechno to má najednou smysl. Vezmete-li si extázi s partnerem, vzájemně prožíváte silné pocity včítění se, lásky, porozumění a souznění. Láskyplně si se svým partnerem povídáte, máte potřebu se ho dotýkat. Nic jiného nepotřebujete, nemáte chuť k jídlu, chybí vám pocit žízně. Jste-li na diskotéce nebo jiné taneční akci, plně vás prostupuje hudba, máte neodbytnou chuť pořád tančit, někdy až do úplného vyčerpání.

Halucinogeny

U těchto drog nemáte nikdy 100% jistotu, že to bude příjemná a veselá jízda. Někdy to prostě nevyjde a vy potom zažijete špatný výlet (bad trip) plný vztahovačných myšlenkových bludů a děsivých halucinací. Když ale budete dobře naladěni, v bezpečném prostředí a se super lidmi, kteří jsou také na tripu, tak se po úvodním třesu (účinek nastupuje zhruba po 30 minutách) můžete bavit různými halucinacemi zrakovými (např. místo stolu vidíte kozu, váš kamarád, který sedí u vás, je najednou 100m daleko, vidíte auto dýchat), sluchovými (např. slyšíte, jak si za oknem o vás cizí lidé povídají, jaký že to jste lump), tělovými (např. cítíte, jak se vás někdo neviditelný dotýká, pocítujete narostlá křídla). Někdy všechny druhy halucinací do sebe tak dokonale zapadají, že vám to připadá jako ta nejreálnější realita. Čas plyne pomalu a je možné, že také uvidíte hudbu, uslyšíte barvy, popovídáte si a vyměníte si názory na cokoli třeba se stromem. Co se týče tělesných a fyziologických projevů, můžete mít nepříjemné sucho v puse, máte zvýšený krevní tlak a zrychlený tep. Chcete-li se podívat na video, jak může účinkovat LSD na motorické chování člověka, navštivte internetové stránky <http://www.youtube.com>.

Heroin

Tento opiát ve vás vyvolá pocit tepla, příjemnou euforii a libé pocity blaha, které budete mít spojené s celkovým tělesným a psychickým uvolněním a útlumem. Přesunete se do svého vnitřního snového světa plného teplých barev a hřejivých představ a vzpomínek. Bude vám tak dobře jako nikdy předtím. Všechno vám bude tak nějak jedno, nemáte potřebu se o nic starat, nic nepotřebujete dělat - kdybyste šli po ulici a vedle vás se zřítילו letadlo, ani se neotočíte a jdete v klidu dál. Ať se děje, co se děje, má to prostě tak být. Cítíte zpomalené myšlení, vaše myšlenky jako by se zastavovaly, nic neplánujete, nehodnotíte, nic neřešíte, prostě jenom vnímáte svět kolem sebe, podřimujete.

Léky

Léků s různým psychoaktivním účinkem, tzv. psychofarmak je mnoho a čím dál tím více přibývají. V oblíbě jsou hlavně léky tlumivé, především dosti návyková skupina benzodiazepinů, např. Diazepam, Oxazepam, Lexaurin, Neurol, Rivotril. Tyto léky zmírní vaše duševní a svalové napětí, celkově vás zklidní až otupí, zaženou nepříjemné myšlenky a představy, rozpustí vaši úzkost, strachy a starosti. Tramal je opioidní analgetikum (lék proti bolesti) a má účinky podobné. Tlumivé léky se často kombinují s pitím alkoholu, který zesiluje jejich efekt. Zneužívají se i některá antidepresiva, např. Prozac (Deprex, Portal, účinná látka je fluoxetin), který v mozku zesiluje vychytávání serotoninu, což je látka (působek), jenž způsobuje dobrou náladu, někdy až euforii. Zrovna tak se lze občas setkat se zneužíváním léků, které mají psychostimulační účinek podobný pervitinu, např. Ritalin, který se někdy předepisuje hyperaktivním dětem a v cizině se mu říká dětský kokain.

Poměrně novým a stále se rozšiřujícím jevem na drogové scéně je zneužívání tablet Subutexu, který obsahuje účinnou látku buprenorfin. **Subutex** se používá pro substituční (náhražkovou) léčbu závislosti na opiátech a má účinky blízké heroínu.

V počátečním období brání drog budete mít v souvislosti s užíváním např. marihuany, LSD nebo pervitinu **hodně mimořádně zajímavých zážitků**. Prožijete super zábavu a dobrodružství, parádní sex, vychutnáte si intenzivní vnímání hudby. To ve vás bude vyvolávat příjemné myšlenky, že si naplno užíváte života. Užijete si **pocit přijetí v drogové komunitě** („Vítej v našem světě, dobře jsi udělal, že jsi se nesmlítil s tím podělaným světem a pošahanejma lidma v něm.“). Ve fetišáckém světě poznáte nové kamarády, kteří na vás zapůsobí

svým nezvyklým chováním, svými, na první dojem, velmi výjimečnými názory a postoji k životu a světu. Budete si vychutnávat pocity úspěchu, uznání a zadostiučinění („To se ti musím pochlubit, kolik jsem toho fetu dnes sehnal, co všechno jsem sjel, co jsem toho nakradl, jak jsem to natřel svému pruditivému fotrovi...“). Budete se opájet **pocity vlastní výjimečnosti, jinakosti a zajímavosti**. Jste-li stydliví a začnete brát pervitin, tak vám k tomu všemu hezkému přibude i dříve nepoznaná radost ze seznamování se s novými lidmi na diskotékách, v barech, v hospodách. Všechny tyto příjemné pocity v úvodu vaší drogové kariéry převýší stále ještě nepatrné problémy, které už máte v rodině, ve škole, v práci.



JAK TO DOPADÁ

Jak se vyvíjí a probíhá drogová závislost je dobře prozkoumané a není to nic moc složitého, jak se může někomu na první pohled zdát. Pokud vám zachutnají tvrdé drogy (pervitin, heroin, některé druhy léků), **je otázkou času, kdy dopadnete na dno**, kde vás problémy, které jste si nasbírali během braní drog, budou tak ničit, že s tím budete chtít něco dělat - nebo budete natolik zdrčení, že na to, abyste s tím něco dělali, nebudete už mít sílu a prostě rezignujete. Takové dno má každý člověk jinde a trvá různou dobu, než se ho dotkne. Jisté je pouze to, že tvrdý náraz nikoho nemine.

Ale nepředbíhejme, protože padat můžete pomalu a vaše dno je ještě relativně daleko. Postupem času zjišťujete, že vám drogy a drogový styl života už nedělají tak dobře jako na začátku vašeho drogového běhu. Přibývají vám zdravotní a psychické problémy (např. záněty žil, hnisavé otoky, žloutenky, epileptické záchvaty, úrazy, úzkostné a depresivní rozlady, stavy podrážděnosti, záchvaty zlosti). Nenechají na sebe dlouho čekat ani vztahové problémy s rodinou, s přáteli, potíže ve škole nebo v práci, dluhy, konflikty s policií. Vaše drogová závislost se „úspěšně“ rozvíjí zároveň na třech frontách:

1. Fyzická závislost se týká hlavně užívání opiátů a tlumivých léků. Když tyto látky nebudete mít ve svém těle, budete se postupem času fyzicky, a tím pádem i psychicky, cítit velmi špatně. Bude vás trápit zimnice, bolesti svalů a kloubů, křeče, zvracení, únava, nespavost, deprese atd. A stále větší množství drog budete brát už ne proto, aby vám bylo dobře, ale proto, aby vám nebylo blbě, abyste zahnali absták.

2. Psychická závislost je společná pro všechny drogy. Váš mozek si postupně zvykal a stále více si zapamatoval, že mu drogy dělají dobře a tak si o ně bude říkat tím, že ve vás bude vyvolávat velké chutě, které mohou být velmi neodbytné a mohou vést k nutkavému chování si drogu obstarat a užít ji. Odborně se tomu říká bažení (anglicky craving) a je to velmi nepříjemné i po několika letech abstinence. Pokud byste se léčili ze závislosti, terapeut by vám mohl doporučit některé z těchto psychoterapeutických metod pro zvládnání bažení:

- Jděte někam, kde nejsou drogy, přestaňte číst tuto knihu.
- Opakujte si formule, hesla, slogany či modlitby, které podporují abstinenci.
- Mluvte o pocitech při bažení - přímo či telefonicky, s odborníkem, s někým blízkým.
- Vzpomeňte si na někoho blízkého, koho by mrzelo, kdybyste užil/a drogu.
- Uvědomte si minulé nepříjemné zážitky související s užíváním drog.
- Uvědomte si nepříjemné důsledky, které vás mohou potkat, když drogu užijete (např. deprese druhý den, výčitky svědomí, trápení rodičů aj.).
- Uvědomte si výhody z toho, když zůstanete střízlivý.
- Odveďte svou pozornost od nepříjemných pocitů při bažení např. hovorem s nějakým člověkem, čtením, poslechem hudby, díváním se na televizi, nějakou prací, zaměřte se na okolí - v duchu nebo nahlas si konkrétně popisujte, co vidíte, slyšíte, cítíte.
- Využijte nějakého mentálního cvičení - např. odečítejte po 3 od 454.

- *Sám/sama někomu nabídněte pomoc.*
- *Přerušete tok nepříjemných myšlenek a pocitů hlasitým vyslovením slova „STOP“ a zároveň se nataženou gumičkou štipněte do ruky.*
- *Využijte něčeho jiného, všimněte si toho, co vám pomáhá bažení zvládat.*

3. Sociální závislost je závislost na fetišáckém životním stylu. Prostě si budete stále více zvykat na pravidla života ve společenství drogově závislých a budete zapomínat na pravidla chování (nebo tato pravidla nepoznáte a nenaučíte se podle nich chovat) v nedrogové společnosti. Když vaše drogová kariéra bude trvat více let, jen obtížně se budete vracet zpět mezi normální lidi, budete se mezi nimi jen těžko chytat, budete si mezi nimi připadat jako Martan.



JACÍ VLASTNĚ JSOU DROGOVĚ ZÁVISLÍ LIDÉ?

Když hlouběji zabřednete do drogové závislosti, tak se z vás časem stane „*sešíváný toxik*“. To znamená, že začnete fandit více drogám najednou. Budete si současně píchat pervitin a heroin, zobat extázi a LSD tripy, pojídat lysohlávky, polykat různé léky. Budete pít alkohol a samozřejmě pokařovat marihuanu a tabák.

Co se týče vašich povahových rysů jako drogově závislého člověka, může to být různé. Stejně tak jako mezi lidmi, kteří drogy neberou, je i mezi drogově závislými spousta těch, kteří jsou inteligentní, bystří, přemýšliví, citliví a svým způsobem i slušní a zdvořilí. Jsou ale i ti, a těch není také zrovna málo, kteří jsou arogantní, charakterově velice pokřivení, podlí a často i slovně a fyzicky agresivní - hlavně tehdy, když jsou buď pořádně sjetí, nebo naopak v té době, kdy pro sebe nemají potřebný dostatek drogy a začínají se u nich objevovat nepříjemné abstinence.

Platí určitá zákonitost, že ***čím déle bude vaše závislost trvat, tím více budete v žebříčku svých životních hodnot upřednostňovat drogy.*** Budete se morálně otupovat, budete schopní pro zisk svého chemického štěstí vykonat téměř cokoli. Nebude možné se na vás v ničem spolehnout. Budete s druhými manipulovat, podvádět je, lhát jim. Budete lhát i sami sobě a své lži budete stále více považovat za neoddiskutovatelnou pravdu. V těchto zvrácených dovednostech se stanete mistry. Nejspíš budete i krást a vzájemně se okrádat i s vašimi partáky, kteří také berou. Budete se vzájemně udávat na policii. Z takového podivného chování budete mít stále méně výčitek svědomí, bude se to pro vás stávat normálem, stane se to pro vás jenom bizarní hrou „kdo z koho“.



LÉČBA ANEB ABSTINENCE MŮŽE BÝT PĚKNÁ DŘINA

Pokud se rozhodnete léčit ze své drogové závislosti, mějte za to, že vaše uzdravení je sice možné, ale může to být docela obtížné a může to trvat i delší dobu - zjednodušeně se dá říci, že **se budete léčit minimálně tak dlouho, jak dlouho jste brali drogy**. Fyzické abstinenci příznaky zvládnete v chráněném prostředí (např. na detoxifikačním oddělení, kde vám lékař pomůže vaše tělo vyčistit od zbytků drog), za několik málo dní, ale chutě na drogy můžete mít v různé intenzitě mnohem déle, možná doživotně - nicméně existuje nemálo kvalitních léků a terapeutickým metod, které vám pomohou tyto chutě zvládat. Vaše uzdravování bude asi nejvíc komplikované sociální závislostí (viz. výše, kap. Jak to dopadá) a dalšími přidruženými problémy, jejichž břemeno si můžete nést jako špatnou karmu ještě pěknou řádku měsíců a možná i let:

■ **Nemáte jiné přátele než toxikomany**

Ostatní lidé, včetně rodičů, se od vás už dávno odvrátili nebo to s nimi máte hodně nahnuté a moc vám nedůvěřují, vaši drogoví kamarádi vás vždycky rádi vyhledají (třeba přímo ve vaší nové práci) a budou vás přemlouvát, abyste si zase dali...

■ **Máte třeba jen základní vzdělání**

Kvůli drogám jste nedokončili učiliště nebo střední školu...

■ **Nic pořádně neumíte**

Nikde v práci jste dlouho nevydrželi, nemáte žádnou praxi, budete obtížně shánět slušně placenou práci...

■ **Máte dluhy, musíte splácet peníze z úvěrových podvodů**

Když jste brali drogy, tak jste měli na háku fakt, že jste povinni si platit zdravotní pojištění, teď vám hrozí exekuce na vaše věci, hrozí vám srážky ze mzdy. Pokud budete chtít legálně pracovat, smířte se s tím, že vaše mzda bude zpočátku velmi nízká...

■ **Máte záznam v rejstříku trestů**

Za prodej drog, krádeže a podvody. Další překážka pro získání dobrého zaměstnání - v současné době kdejaký zaměstnavatel chce čím dál častěji výpis z rejstříku trestů...

■ **Nemáte potřebné sociální dovednosti**

Neumíte dobře vycházet s druhými lidmi, dělá vám problém se s „nefetáky“ bavít o normálních věcech, neumíte dobře napsat strukturovaný profesní životopis (co tam vlastně chcete psát?), nejste naučení poslouchat příkazy nadřízeného v práci, nejste zvyklí vstávat ráno do práce...

■ **Nemáte vypěstované a udržované žádné koníčky**

Vášim hobby bylo fetování, svou kytaru, sbírku známek, horské kolo a hokejovou výstroj jste už dávno prodali pěkně pod cenou, abyste měli peníze na drogy...

■ **Jste nemocní**

Vyfetovali jste si epilepsii, trpíte depresemi, špatně se soustředíte, špatně spíte, máte návaly zlosti, jste nemocní žloutenkou typu C...

Po odchodu z léčebny se budete muset ve tvrdé realitě učit novému životu bez drog. A to je obvykle makačka. Často tak velká, že to podobně jako nemálo jiných klientů vzdáte a vrátíte se zpět ke drogám. A zjistíte, že už ani ten drogový život není taková bomba jako tenkrát na začátku. Tak se po čase znovu rozmyslíte, že s tím chcete seknout. Opět nastoupíte do

léčebny, léčbu ukončíte a zase nějakou dobu, třeba i delší než předtím, budete abstinovat. Něco se ale zase „podělá“, objeví se nějaký větší problém (život už je takový, co se dá dělat) a vy znovu šup do drog. A tak pořád dokola. **Takových koleček: brání drog - léčba - dočasná abstinence - brání drog, si oběhnete třeba pět a teprve pak možná vydržíte delší dobu, možná natrvalo abstinovat.** To však ještě neznamená, že máte vyhráno. Můžete totiž svou bývalou **drogovou závislost vyměnit, či přesměrnout na něco jiného - citově se upnete na svou matku nebo na svého partnera, stanete se závislí na sexu, na práci, na fyzickém přetěžování, začnete víc kouřit a pít alkohol, propadnete nějaké náboženské sektě...**



KOLIK LIDÍ SE VYLÉČÍ Z DROGOVÉ ZÁVISLOSTI?

*Americký DATOS a britský NTORS jsou výzkumy, které se na národní úrovni a v dlouhodobém horizontu zaměřovaly na hodnocení úspěšnosti programů léčby uživatelů drog. Obě studie dospěly k podobným závěrům, potvrdily, že zhruba **40% lidí po absolvování léčby zcela abstínuje** od užívání návykových látek. U zbylých 50-60% uživatelů drog se díky léčbě podaří alespoň zlepšit jejich zdravotní a sociální stav natolik, že méně vyžadují další odbornou péči - přestože tiito lidé nevydrží po léčbě zcela abstinovat, chová se většina z nich méně rizikově, již neužívají drogy v tak vysokých dávkách jako před léčbou, méně je užívají injekčně a mají tendenci dříve nastoupit k opakované léčbě. Pouze u nepatrné části uživatelů drog nenastane po léčbě žádné nebo nastane jen nevýrazné zlepšení. Výzkumy dále prokázaly význam tzv. **doléčování** neboli programů následné péče orientovaných na udržení abstinence po absolvování léčby - tyto programy pomáhají usnadnit přechod z režimové léčby do podmínek běžného života, nabízejí absolventům léčby psychologickou podporu potřebnou pro udržení dosažené změny chování. **Programy následné péče zvyšují úspěšnost léčby a udržení dosažených změn chování uživatelů drog, zejména pak abstinence, až o 80%.***

Co je myšleno pod slovy „Vyléčit se z drogové závislosti?“ Asi většina z vás tím myslí plnou abstinencí od užívání drog. Ano, máte také pravdu, ale... Když dříve závislý člověk začne zcela abstinovat, tak není nikdy úplně vyléčený, přesněji řečeno, stává se z něj **abstijní toxikoman**, který s chutí na drogu musí bojovat někdy až do konce svého života a celoživotně je také ohrožen recidivou (návratem k braní drog). Takový člověk se tedy léčí trvale a snaží se udržovat v abstinenci.

Stejně tak je možné říci, že částečně vyléčený nebo stále léčený je člověk, který se dal do kupy po stránce tělesné, psychické a sociální a zvýšila se jeho kvalita života - takový člověk se může cítit poměrně spokojeně, přitom ale nemusí plně abstinovat, protože může užívat nějakou substituční (náhražkovou) látku, jako jsou např. metadon nebo buprenorfin (Subutex). Tito lidé mohou substituční látku užívat třeba nadosmrti (podobně jako lidé nemocní cukrovkou si aplikují inzulín) a přitom mohou normálně chodit do práce, mít rodinu, být dobrými rodiči a slušnými lidmi. I přesto musíme dodat, že u nemálo klientů, kteří se substituční účastní, je vidět, že s touto formou terapie plně spokojeni nejsou a dostatečně dobře jim nevyhovuje, protože dále užívají ilegální drogy a nezřídka také pro opakované a závažné porušování pravidel ze substitučních programů vypadávají.

Ale určitě to není tak beznadějně, jak se může z předchozích řádků zdát. Zrovna tak mnoho drogově závislých klientů, kteří dříve či později nastoupí do nějakého typu terapie a tuto léčbu ukončí, má **velkou a reálnou šanci, že další svůj život prožijí naprosto plnohodnotně. Nicméně s jednou podmínkou, nebo možná i omezením - tedy s tím, že musí plně abstinovat od drog.**

Výsledky výzkumů, které jsou uváděny v úvodu této kapitoly, říkají, že úspěšnost léčby orientované na abstinenci je možné měřit. Z naší poradenské praxe vyplývá, že **činitele, kteří zvyšují pravděpodobnost úspěchu vyléčení se z drogové závislosti, jsou tyto:**

■ **Uvědomovaná vnitřní motivace k pozitivní změně**

Klient se chce léčit a dobře ví proč. K dispozici máme poměrně sofistikované metody, jak míru motivace k pozitivní změně měřit.

■ **Kvantita a kvalita sociální opory**

Klient má rodinu, blízké a přátele, kteří mu mohou a chtějí pomoci. Má po léčbě kde bydlet, má kde pracovat apod.

■ **Délka drogové kariéry a věk, kdy klient začal užívat drogy**

Čím delší je doba užívání drog, tím je zpravidla delší i doba uzdravování. Čím nižší je věk, kdy člověk drogy začal užívat, tím se obvykle zvyšuje i pravděpodobnost toho, že bude více poškozeno jeho zdraví a že se pak bude obtížněji zapojovat zpět do normálního, konvenčního života.

■ **Preferovaná droga**

Více úspěšná je často léčba lidí závislých na pervitinu než lidí, jejichž hlavní a dlouhodobě užívanou drogou byly opiáty, např. heroin.

■ **Typ a návaznost léčby**

Více zdaru slibuje komunitní léčba dlouhodobějšího rázu (např. 1 rok), postavená na více individuálním přístupu ke klientovi a na tuto léčbu systematicky navazuje následná péče čili doléčování.



JAK NEZAČÍT BRÁT ANEB POHODA BEZ CHEMIE

Pro každého člověka je normální, že se snaží být v pohodě. Asi i vy se chcete cítit dobře, chcete být spokojeni sami se sebou, přejete si, abyste dobře vycházeli s druhými lidmi, aby vás druzí lidé měli rádi, aby vás přijímali a oceňovali. Také můžete chtít v životě něčeho dosáhnout. Všichni lidé mají s ostatními živočichy společně to, že vyhledávají příjemné pocity, jako jsou radost a potěšení, a vyhýbají se pocitům nepříjemným, jako jsou smutek, zlost, strach, úzkost. Život ale není vždycky jenom procházka růžovou zahradou, někdy to je pěkná otročina a „pruda“ a i vy budete občas prožívat naštvanost, budete mít strach, budete někdy nešťastní. Takové chmury k životu patří, a nebýt jich, tak byste si možná ani neuvědomovali hezké okamžiky, které vás v životě potkávají. Dobrá zpráva je také to, že člověk má náležitě vyvinutou mozkovou kůru, s jejíž pomocí může (pokud ji umí účinně používat) nepříjemným pocitům buď předcházet, nebo se je může naučit dobře zvládat.

Dále v textu vám nabízíme několik námi vyzkoušených doporučení, co dělat, abyste se ve svém životě cítili co nejčastěji dobře. Když tyto zásady budete mít na paměti a budete se podle nich chovat, tak pro vás každá chemická látka ztratí svůj půvab - zjistíte totiž, že v životě existují lepší, vydatnější, záživnější, chutnější a zároveň bezpečnější věci, jako jsou například potěšení z toho, když milujete blízkého člověka, když někomu pomůžete nebo mu uděláte radost, když se vám něco povede, když víte, že jste v něčem dobří, když se cítíte užiteční atd.

- **Pamatujte, že *žádná pohoda není zadarmo***, často se musíte pěkně nadřít a uběhnout hezky dlouhou trať. Abyste dosáhli trvalejšího úspěchu, musíte spoustu věcí opakovaně a dlouhodobě procvičovat. A zpočátku je třeba i mnoho odříkání. Ale jenom pomocí trpělivosti, vydrže a tréninku si svůj život můžete čím dál tím více užívat a vychutnávat a všechno vám půjde jaksi snadněji od ruky. Pokud víme, tak žádný lepší - lehčí, kratší a bezpečnější způsob, jak toho dosáhnout, zatím nikdo nevymyslel.
- ***Učte se mít rádi sami sebe***, pracujte na sobě, chtějte být stále lepší v tom, co vás baví, co máte rádi, posilujte si své sebevědomí. Když si budete vážit sami sebe, budete mít rádi také život a tím i druhé lidi. Zkuste si písemně zpracovat odpovědi na tyto čtyři otázky:
 - „*Kdo všechno vás má rád?*“
 - „*Koho máte rád/a vy?*“
 - „*Jakou hodnotu máte sám/a pro sebe, čeho si na sobě vážíte?*“
 - „*Jakou hodnotu máte pro druhé lidi, čeho si na vás druzí lidé váží?*“
- ***Mějte na sebe reálné požadavky***, nechtějte po sobě moc, ale ani málo. Stále znovu si vyjasňujte, čeho chcete v životě opravdu dosáhnout a plánovitě, krok za krokem za tím jděte. Životní cíle byste si měli určovat hlavně vy sami, ale ve vašem životním nasměrování vám mohou pomoci i vaši rodiče nebo lidé, kterých si vnitřně a opravdu vážíte.
- ***Mějte vlastní rozum***, nenechejte se přemlouvat, abyste dělali něco, co nechcete, s čím vnitřně nesouhlasíte. Nevěřte všemu, co se říká, co čtete, co vidíte v televizi - často to jsou jenom nesmysly, které se vás snaží zmanipulovat a zblbnout, a to obvykle jenom proto, aby na vás někdo jiný vydělal peníze, nebo aby si zahojil pocity nízkého sebevědomí.
- ***Naučte se zvládat své nepříjemné myšlenky, pocity a nálady***, nedovolte, aby tyto negativní duševní stavy ovládly vás. Pokud to je možné, vyhněte se nebo se dobře připravte na situace, které ve vás mohou vyvolat strach, smutek nebo zlost.
- ***Učte se myslet dopředu***. Momentální neúspěch nebo duševní rozlada nic neznamenají, všechno jednou pomine - na svůj nezdar si za pár dnů ani nevzpomenete a špatnou náladu zase brzy vystřídá pohoda. Důležité je vydržet a opakovaně si připomínat své rozumné životní cíle a plány. Stejně tak buďte ve všem, co děláte, pokud možno poctiví. Uvidíte, že se vám takový přístup do vzdálenější budoucnosti vyplatí. Být „vyčůraný“ není zase tak velký intelektuální výkon, vychytralí lidé jsou krátkozrací a dříve či později na své finty a zkratky stejně dojedou.
- ***Učte se hledat a vidět něco dobrého na tom, co vás potkalo zlého***. Buďte trpěliví. Někdy to chce čas, než objevíte na nepříjemné události něco pozitivního.
- ***Naučte se rozumně řešit své životní problémy***. Neukvapujte se ve volbě řešení závažnějších problémů. Pokud to je možné, dejte si na čas a poraďte se s blízkými lidmi, kterým důvěřujete. Ti vám mohou nastínit další zajímavé možnosti řešení, které by vás samotného možná ani nenapadly.
- ***Učte se dobře vycházet s druhými lidmi***. Buďte slušní a zdvořilí, chovejte se k ostatním lidem tak, jak chcete, aby se oni chovali k vám. Nechtějte se každému za každou cenu zavděčit - mnoho lidí často chce druhé využívat jenom pro vlastní prospěch. Buďte ke druhým lidem tolerantní, nehodnoťte je šmahem - nevíte, jací byste byli vy, co byste dělali, kdybyste měli jejich minulost, kdybyste byli právě teď v jejich kůži. Mějte rozumné požadavky na své partnery a přátele. Přejte druhým jejich úspěch, je jejich věcí, jakým způsobem tohoto zdaru dosáhli. Pokud to je možné, vyhněte se hlupákům, což je někdy pěkná mackačka, protože těch je na světě také dost.

- **Udržujte dobré vztahy s blízkými lidmi.** Pamatujte, že lepší je mít dva dobré kamarády než dvacet povrchních přátel. Naučte se rozeznávat skutečné přátele od rádoby přátel. Opravdový přítel není ten, se kterým se vidíte a povídáte si každý den, ale je to takový člověk, který vám pomůže, když vám poteče do bot. Za pravého přítele mluví skutky, nikoliv slova.
- **Naučte se řešit mezilidské konflikty.** Předtím než s někým začnete řešit neshodu, řádně se na to připravte, zvolte vhodný čas a klidné místo. Dříve než budete formulovat stížnost, svého partnera za něco pochvalte, co se vám na něm líbí. Zkuste spolu klidně diskutovat, neurážíte se, netahejte do debaty minulé věci, držte se tématu. Vzájemně hledejte co nejvíce možných řešení vašeho sporu. Soustřeďte se na budoucnost. Zkuste najít oboustranný kompromis, abyste si oba připadali jako vítězové.
- **Máte-li problémy v rodině, např. vaši rodiče jsou rozhádání nebo se rozvádějí, buďte tolerantní,** nechtějte tuto nepříjemnou situaci za každou cenu řešit za ně. Zkuste spíš změnit svůj postoj k těmto potížím. Poučte se z toho, abyste některé chyby potom neopakovali ve svém vlastním životě. Je to váš život a jenom vy za něj nesete zodpovědnost. Postupně se osamostatňujte.
- **Vyhýbejte se členství v problémových partách.** Na každé škole bývá nějaká parta grázlíků, kteří si říkají o pozornost (to je pro ně odměna) tím, že dělají různé vylomeniny a výtržnosti. Tito mladí lidé mají zpravidla nízké sebevědomí, které si zvyšují tím, že šikaují slabší, něco rozbíjejí, a tak si myslí, že mají navrch. Oni ale většinou neumí nic jiného, čím by mohli druhé zaujmout, umí často jenom ponižovat slabé, brát a prodávat drogy, týrat zvířata a ničit věci, které jim nic neudělaly. Tito na první pohled drsníci jsou ve svém nitru velcí strašpytlové a nešťastníci. Nebojte se jejich šikau a výtržnosti oznámit dospělému člověku (rodiči, učiteli), kterému věříte a o kterém předpokládáte, že s tím něco udělá.
- **Trénujte svou vůli.** Pokaždé, když máte na něco velkou chuť, zkuste její ukojení na chvíli oddálit. Např. máte-li neodolatelnou chuť na zmrzlinu, o které víte, že je v lednici a vy si ji můžete hned vzít, udělejte předtím nějakou nezáživnou nebo neutrální činnost, např. vyčistěte si boty, a teprve potom se odměňte sladkou zmrzlinou.
- **Plánujte si svůj čas.** Ve svém denním rozvrhu střídejte nezáživné povinnosti s odměnami v podobě příjemných aktivit. Konkrétní příjemné činnosti se učte rozeznávat, dopředu si je plánujte, těšte se na ně, užívejte si je. Naučte se odpočívat, nepřepínejte se, poslouchajte své tělo.
- **Zkuste si průběžně psát seznam všech vašich příjemných činností.** Může to být např. poslech oblíbené hudby, zhlédnutí pěkného filmu, přečtení si části ze své oblíbené knížky, zasportování si, zatančení si, popovídání si s kamarádem, koupě něčeho hezkého pro sebe, udělání radosti někomu druhému, osprchování se, sněžení něčeho dobrého, procházka se psem, spaní atd.
- **Pěstujte si koníčky.** Vaše zájmy jsou pro vás zdrojem příjemných zážitků a pocitů, jsou pro vás příjemnou činností, jsou vaší odměnou. Svými hobby také užitečně naplňujete svůj volný čas a vyháníte ze svého života nudu, která může být úrodnou půdou pro rizikové myšlenky na různé nebezpečné činnosti, jako jsou například experimenty s drogou. Pomocí svých koníčků můžete také poznat nové, pro vás zajímavé lidi.



VLEZLÍ DEALEŘI ANEB JAK ODMÍTNOUT NABÍZENOU DROGU

Už vám někdo nabídl drogu, včetně marihuany? Pokud se tak ještě nestalo, tak taková nabídka, nejspíš od nějakého vašeho kamaráda, s vysokou pravděpodobností dříve nebo později přijde. Pokud neodmítnete, a je to vaše věc, tak z předcházejících kapitol víte, co můžete riskovat. Když nabízenou drogu chtít nebudete, můžete ji odmítnout. Dále stručně uvádíme nejpoužívanější způsoby odmítání drog (i alkoholu a tabákových cigaret). Jestli máte obecně potíže s odmítáním požadavků druhých lidí, procvičte si vybrané druhy odmítání třeba nahlas doma před zrcadlem. Pár minut nácviku je výhodnější než několik hodin zvracení na WC nebo celodenní muka v depresích. Následující způsoby odmítání můžete různě kombinovat, ušijte si je na vlastní tělo tak, jak vám sedí nejlépe:

■ **Vyhňte se nebezpečné situaci**

Nechodte na místa, kde vám může někdo nabízet drogy. Nechodte na diskotéku, kde víte, že se prodává pervitin a extáze. Jděte raději na diskotéku, kde to není drogami zamořené.

■ **Ignorujte nabídku drogy**

Když už vám někdo drogu nabízí, jednoduše a beze slova vyjádřete nezájem. Dělejte, že toho, kdo drogu nabízí, nevidíte, neslyšíte a jděte pryč.

■ **Použijte gesto**

Nemusíte mluvit, stačí nesouhlasně zavrtět hlavou, odmítavě mávnout rukou, ukázat „fakáče“ apod. Přitom se usmějte a jděte pryč.

■ **Řekněte „Ne.“, „Nechci.“ nebo „Ne, díky, nechci.“**

Řekněte to jasně, zřetelně, ale zdvořile. Nic nevysvětľujte. K tomu ještě můžete použít nějaké předchozí odmítavé gesto a odejďte pryč.

■ **Stručně a slušně vysvětlíte, proč drogu nechcete**

Vysvětlení se používá směrem k lidem, kteří jsou vám bližší, které lépe znáte. Klidně si k vysvětlení i něco přimyslete. Např. „Ne, díky, nechci, nedělá mi to dobře, mám určité zdravotní problémy, které by se mi po marihuane mohly zhoršit a to nechci.“

■ **Nabídněte lepší možnost**

Takové odmítnutí použijte u lidí, na kterých vám záleží a které dobře znáte. Např. „Ne, díky, dal bych si raději džus a mohli bychom pak jít třeba do kina...“

■ **Převeďte řeč jinak**

Známy vám začne nabízet drogu a vy prostě přeskočíte na jinou kolej. Např. „Ne, díky, nedám si. A vůbec, kam se chystáš v létě na prázdniny?“ nebo „Vidíš támhleto holku, to je ale kus, co?“

■ **Odmítněte s odložením přijetí nabídky**

Např. „Ne, fakt si teď nedám, musím si ještě něco důležitého zařídit a potřebuji k tomu čistou hlavu.“

■ **Zapněte si v hlavě porouchanou gramofonovou desku**

S úsměvem, klidným, zřetelným hlasem a pořád dokola opakujte např. „Ne, díky, nechci“. K tomu můžete připojit i nějaké vysvětlení, které rovněž znovu a znovu opakujte. Musíte to vydržet déle než ten, kdo vám pořád dokola drogu nutí.

■ **Odmítněte protiútokem**

Tento způsob použijte v případech, když nabízející je až moc vtravý a neodbytný. Např. „Ne, díky, nechci a nelíbí se mi, že mi to pořád vnucuješ!“. Potom odejděte.

■ **Odmítněte jednou pro vždy**

Takové odmítnutí je vhodné směrem k lidem, se kterými se setkáváte častěji. Např. „Ne, díky nechci a už mi to prosím nikdy nenabízej, drogy nechci, umím si udělat dobře jinými způsoby.“

■ **Odmítněte s nabídkou pomoci**

Tímto způsobem odmítněte člověka, na kterém vám záleží a u nějž máte pocit, že na vás dá. Např. „Nechci. Nevěděl jsem, že máš problém s drogami. Chceš-li, seženu ti telefonní číslo na protidrogovou poradnu a můžeš si tam zavolat.“



CO DĚLAT, POKUD NEHCETE, ABY VAŠE DÍTĚ ZAČALO BRÁT DROGY

Drogová závislost dítěte je chápána také jako příznak špatného fungování celé rodiny. Výsledky tematizovaných výzkumů potvrzují, že rodiče podstatně ovlivňují to, zda jejich děti budou kouřit tabák, pít alkohol nebo užívat jiné drogy. Pokud budete ve výchově svého dítěte usku- tečňovat dále uváděná doporučení, jakože mnohá z nich již realizujete, významně snížíte pravděpo- dobnost, že se vaše dítě vydá na dráhu toxikomana.

- **Pěstujte v dítěti životní optimismus.** Optimismus je někdy pěkná dřina a s pozitivním pohledem na život a na svět se dítě nerodí, musí se ho učit, nejlépe od vás. Upevňujte v něm psychické programy typu: „*Já jsem v pohodě, lidé kolem mě jsou v pohodě, život a svět jsou vesměs O.K.*“, „*Nějak bylo, nějak bude, když nejde o život, nejde o nic.*“, „*Na všem zlém lze najít něco dobrého.*“.
- **Vytvářejte kolem dítěte rodinné prostředí, kde se cítí bezpečně,** ve kterém může cítit, že se jeden může spolehnout na druhého. Zároveň dítě vystavujte přiměřenému množství problémových situací, na kterých se může učit řešit problémy a získávat tak odolnost vůči stresu, bolesti a zklamání.
- **Učte dítě strukturovaným a konstruktivním způsobem a bez dlouhého odkládání řešit různé životní problémy, především problémy vztahové a emoční.** Vždy hledejte něco, co dítě dobře zvládlo vyřešit a odměňte ho třeba pochvalou. Systematické řešení problémů může dítě vidět např. na výměně žárovky nebo na přiblížení obrázku. Co se týče vztahových potíží, mějte za to, že pokud jste plačtivá matka, která je trvale nespokojená s chováním svého manžela, potlačujete v sobě hněv a občas, pro dítě nesrozumitelně, vybuchnete, tak nejste pro svého potomka zrovna vhodným příkladem, jak řešit vztahové a emoční problémy. Stejně tak není dobrým modelem otec, který každý večer rozpouští svou úzkost baterií pív, nebo je odpoledne „zašitý“ v garáži, aby nemusel vidět kyselý obličej své manželky. Jaký závěr si o tom může vytvořit vaše dítě? Co třeba: „Vztahové problémy jsou jen těžko řešitelné. Od nepřijemného pocitu si účinně ulevit napitím se alkoholu, pohádáním se, odchodem do práce nebo do hospody.“. A naopak, uvědomte si, že fungující partnerský vztah je pro vaše dítě tím nejlepším vzorem pro budování jeho postoje k partnerství.
- **Učte dítě rozpoznávat a rozumně zvládat pocity zlosti.** U rodičů drogově závislých dětí se často objevuje nedostatek dovedností pro racionální zvládnutí pocitu zlosti a děti se tak od nich učí obvykle jenom dva problémové způsoby. Buď nadměrně otevřenou ventilací hněvu v podobě slovní nebo dokonce fyzické agrese, nebo naopak nepřiměřeně potlačování vzteku podle přesvědčení: „Nic se neděje, slušný a kultivovaný člověk zlost nikdy necítí.“ nebo „Správně je tvářit se spokojeně za všech okolností.“.

- Jste-li matka a máte-li po ruce rozumného partnera, zkuste ho pomocí své ženské šikovnosti aktivně zapojovat do výchovy svého dítěte. Totiž **častým průvodním znakem dětí, které mají problém s drogami, je to, že v jejich výchově moc nefungoval mužský prvek**. Muž nebyl buď vůbec přítomný, nebo fyzicky přítomný byl, ale na výchově se podílel problematickým způsobem, např. ve vztahu k dítěti byl emočně velmi chladný anebo to byl alkoholik). Pozitivní a inspirativní přínos muže pro zdravý vývoj dítěte je důležitý např. v tom, že otec umí často lépe racionálně a nekompromisně přistupovat k problémům, umí jasněji vymezit určitá pravidla a důsledněji dohlížet na jejich dodržování („Prostě to uděleš tak, jak jsme se domluvili, potom se budeme bavit o dalším.“). Otec také lépe umí některé věci zdravě odlehčit, umí odvést pozornost od nepříjemných okamžiků humorem nebo aktivitou. Pro dcery bývá otec prvním mužem v jejich životě, kterého mají rády, podle jehož zájmu hodnotí samy sebe a podle kterého posuzují i své partnery. Pro syny bývá otec prvním průvodcem světem mužů, koníčků, strojů, sportů a životních bojů. Bez jeho síly, odvahy, trocha sobeckosti, bezohlednosti a humoru je pro kluky mnohem těžší stát se mužem.

- **Mějte vytvořena přiměřená a srozumitelná pravidla pro různé oblasti rodinného života**, důsledně je dodržujte, odměňujte jejich respektování a sankcionujte jejich porušování. Pravidla se mohou týkat např. rozdělení domácích prací, společných jídel, přípravy do školy, placení účtů, průběhu návštěv, příchodů domů atd.

- **Uskutečňujte společná jídla a jezděte na výlety**. Posezení u jídla je dobrou příležitostí příjemně si popovídat, promluvit si o problémech, ocenit úspěchy jednotlivých členů rodiny. Během společného stolování může dítě také vidět a osvojit si kontrolované užívání alkoholu ve smyslu „zapítí mastného vepřového“ a nikoliv ve stylu „rozpouštění úzkosti“. Podobné to je s rodinnými výlety - děti se od vás učí systematicky plánovat, učí se různým sociálním dovednostem, všichni společně získáváte a sdílíte nové zážitky, které utužují pocit rodinné soudržnosti a vzájemné důvěry.

- **Najděte si každý týden chvíli času na své dítě**, aktivně se mu věnujte, dávejte mu najevo, že ho přijímáte, že se zajímáte o jeho (z vašeho pohledu možná malé) životní výhry, prohry a problémy. Obvykle stačí zdánlivé maličkosti, na kterých děti poznají, že jsou pro vás důležité. Děti někdy více než velkou akcí, jako například prázdniny u moře nebo zakoupení počítače, ocení to, když s nimi strávíte v jejich pokoji jednu hodinu, která bude jenom jejich. Také mějte za to, že všechno, co teď pro své dítě děláte, ono nemusí nyní správně vnímat a vážit si toho. Ale nepřipomínejte a nevyčítejte mu to. Tyto věci si děti vybavují, uvědomují a oceňují až později, často v momentech, kdy se rozhodují o důležitých životních krocích.

- **Upevňujte ve svém dítěti zdravý vztah k alkoholu, tabáku a lékům**. Je dobré, když v rodině nikdo nepije alkohol, nekouří a neužívá léky ve velké míře a jako běžný prostředek k úlevě od stresu a nepříjemných emocí. Pivo po večerech je něco jiného než láhev fernetu po návratu z práce. Vzít si občas prášek na bolení hlavy nebo na spaní je něco odlišného než mít doma malou apatyku a zobat Lexaurin pokaždé, když nastane nějaký problém. Pokud má u vás někdo v rodině problémy s návykovými látkami, je třeba o tom s dítětem otevřeně mluvit a tyto problémy neskrývaně řešit.

- **Dávejte dítěti tipy a podporujte u něj zájmy, pomocí kterých může zažít něco příjemného a neobvyklého**. Dítě se tak učí hledat a uvědomovat si příjemné činnosti, které pro něj mohou sloužit jako atraktivnější alternativa oproti užívání drog. Čím více takových příjemných aktivit v repertoáru vašeho dítěte bude, tím lépe.

- **Pěstujte v dítěti trpělivost ve smyslu „nejdříve práce, potom zábava“**. Učte dítě strukturovaně si plánovat svůj čas, kdy příjemné činnosti následují až po splnění různých, méně záživných činností, jako jsou např. školní povinnosti nebo domácí práce.



NEJKRATŠÍ CESTA, JAK UDĚLAT ZE SVĚHO DÍTĚTE TOXIKOMANA

- **Nedělejte to, co vám bylo doporučeno v předchozí kapitole Co dělat, pokud nechcete, aby vaše dítě začalo brát drogy.**
- **Pořád dítěti něco vyčítejte, vyhrožujte mu a apelujte na jeho rozum** („Snad už jsi dospělý, tak bys měl vědět, že...“). Ve svém mlčení dávejte skrytě najevo svou zlost a rezignaci („O tom se s tebou už nemá cenu bavit.“, „Už se s tebou zlobit nebudu.“).
- **Nedodržíte vámi stanovená rodinná pravidla a praktikujete vyřčené odměny a tresty jenom ve slovech.** Vymyslete pro dítě pravidlo, odměnu za plnění a trest za neplnění. Potom si nevšímejte, jestli dítě stanovené pravidlo plní, nebo nerealizuje odměnu nebo trest. Případně se s dítětem či s vašim partnerem o odměně nebo trestu pohádejte. Nejlepší však bude, když stanovená pravidla budou nejasná, nekonkrétní a pro dítě nesrozumitelná, nebo budete tato pravidla, stejně tak jako styl jednání s vašim dítětem, měnit ze dne na den. Dítě tak bude žít v trvalé nejistotě, která v něm bude upevňovat silnou úzkost.
- **Opakovaně věřte všem slibům vašeho dítěte,** že něco bude dělat, popř. že něco dělat nebude (např. brát drogy). Když dítě slib nesplní, tak buďte uražení, citte se podvedeni, ukřivděni a dítěti to znovu a znovu vyčítejte.
- **Přehodte řešení problémového chování vašeho dítěte na někoho jiného,** například na partnera, na babičku nebo na odborníka. Nebo buďte přesvědčeni o tom, že se problémové chování vašeho potomka zlepší samo.
- **Vytvářejte a udržujte v rodině dusnou a nevráživou atmosféru,** ze které dítě snadno vyčítí, že se jeho otec nebo matka cítí doma nesvobodně, že jsou spolu už jen kvůli němu nebo kvůli společnému majetku.
- **Dělejte ze svého nadaného a schopného dítěte malého dospěláka.** Chtějte po něm, aby na sebe přebíralo stále více zodpovědnosti za domácnost, aby se permanentně staralo o mladšího sourozence. Takovému dítěti potom nezbyvá moc času na jeho zájmy a radosti a potom může chtít v dospívání všechno dohnat - a to může být živná půda pro experimenty s drogami.
- **Dávejte dítěti nadměrnou volnost a moc s ním nepřicházejte do styku.** Uzavřete s ním smlouvu, že pokud se bude dobře učit, nebudete ho zatěžovat domácími povinnostmi, nebudete se zajímat, co dělá ve volném čase, s kým a kde tento čas tráví. Rovněž mu nezapomínejte dávat vysoké kapesné.
- **Jako správná hyperprotektivní matka své dítě nadměrně ochraňujte, vymetejte mu cestičky životem,** chovejte se k němu jako k malému nesvéprávnému andílkovi, nenechte ho dozrát a osamostatnit se. Dítě se na vás bude fixovat a vytvoříte si tak hezkou závislost jeden na druhém. Utužujte v dítěti pocit, že bez vás svůj život nevládne. Když už bude dítě nuceno žít samo, bude velmi úzkostné a může začít hledat uklidňující rodičovskou náruč třeba v hřejivém heroinu. Ale vy zřejmě ani nebude chtít, abyste své dítě ztratila. Snažte se ho mít v těsném kontaktu až do nejdelší smrti. Mějte strach z prázdného hnízda, bojte se ztráty smyslu života, nepřemýšlejte o tom, jak byste trávila svůj čas, který by vám mohl přibýt po odchodu vašeho miláčka z domova.

- **Vyvolávejte v dítěti úzkost, zlost a pocity méněcennosti tím, že po něm budete chtít, aby bylo podobně výkonné a úspěšné jako vy,** aby se chovalo striktně podle vašich moudrých rad, aby poslouchalo na slovo. Pořád ho kontrolujte a do detailu mu organizujte čas. Pěstujte v něm iracionální přesvědčení „*Dobrá práce se pochválí sama.*“, „*Musím být dělat dokonale.*“, „*Musím být ve všem, co dělám, úspěšný.*“. Pro vaše dítě mohou být takové požadavky nepřijatelné, protože ono chce v životě dělat něco jiného, protože na to, co po něm chcete vy, prostě nemá schopnosti. A tak může začít vzdorovat. Začne brát drogy jednak proto, aby si ulevilo od pocitů nedostačivosti, jednak proto, aby vás taky tak trochu škodolibě naštvalo („Když už mě máš za neschopného blba, tak ti to ještě potvrdím svým fetováním.“).
- **Jste-li úzkostná matka, nepodstupujte psychoterapii, ale dlouhodobě přenášejte na dítě různé strachy ze života, který je podle vás nebezpečný a plný zklamání.** Vaše dítě tímto naučíte bát se života, ve kterém na každém kroku číhá nějaká hrozba. Od nepřijemných úzkostných stavů si vaše dítě může začít „účinně“ ulevovat drogami.
- **Ať vás ani nenapadne vyhledat adekvátní léčbu vašich psychických problémů spojených s návykovým chováním.** Pokud někdo z vaší rodiny má dlouhodobě a vážné potíže ve spojení s poruchou příjmu potravy nebo se závislostí na alkoholu, na lécích či na hraní výherních automatů, nechte to být, ono to nějak dopadne.
- **Vztahové konflikty buď vůbec neřešte,** nebo je před zraky svého dítěte řešte ostrými hádkami plnými nadávek, fyzického napadání, otevřením lahve vodky, polykáním tří tablet Lexaurinu, trucovitým odjezdem za maminkou nebo odchodem do hospody.
- **Trvale vše dítěti vydírejte, pěstujte v něm pocity viny a neučte ho, jak s těmito emocemi rozumě nakládat.** Stále mu něco vyčítejte stylem: „Proč nám to pořád děláš? Nevidíš, jak se kvůli tobě maminka trápí?“. Dítě si pak bude chtít od nepříjemných pocitů odpočinout tím, že se vám bude vyhýbat. Také bude více inklinovat ke drogám, protože jejich účinky mu pomohou tyto emoce dočasně rozpustit. A pak kvůli tomu, že drogu užilo, bude mít další výčitky svědomí, takže s vámi o tom už vůbec nebude chtít mluvit a raději se vám bude vyhýbat úplně.
- **Často se se svým dítětem stěhujte,** nejlépe někam daleko od prostředí, na které bylo zvyklé, kde mělo dobré kamarády. Dítě bude stresované procesem vlastního stěhování, ale zejména novým prostředím, včetně nové školy, kde nebude nikoho dobře znát. Pro ostýchavé dítě potom mohou drogy fungovat jako nástroj pro rychlé seznámení se s novými lidmi nebo jako prostředek pro lepší zvládnání pocitů samoty a nudy.
- **Rozvedte se a nevyřešenými problémy ve spojitosti s rozchodem dítěte stresujte a zatěžujte.** Vytvářejte v jeho hlavě pořádný zmatek. Před dítětem očerňujte svého bývalého partnera („Kdyby nebyl tvůj táta takový šmejd, všechno by bylo jinak.“), promítejte do svého dítěte své pocity křivdy a zlosti („Jsi stejně nezodpovědný jako tvůj otec...“), aktivně dítěte zatahujte do nedořešených partnerských konfliktů („Vzkaž tátovi, že tohle mu nikdy neodpustím.“, „Nesmíš mámě říkat, že...“). Radikálně měňte styl výchovy dítěte, abyste druhému partnerovi dokázali, že to jde i bez něj. V ideálním případě obviňujte své dítě, že jste se rozvedli kvůli němu a že to s ním máte sama/sám hodně těžké („Kvůli tobě jsme se pořád hádali.“, „Zůstal/a jsi mi na krku.“). Dítě si potom může pomoci efektem drog ulevovat od intenzivního stresu, od vnitřní rozpolcenosti („Kdo za to může?“, „Kdo je hodný a kdo zlý, táta nebo máma?“) a od pocitů viny („Mohu za to já.“). Dítě na sebe také může upozorňovat pozdními příchody a experimentováním s drogami, protože chce více pozornosti, které se mu momentálně nedostává. Totiž vaše pozornost se právě soustředí hlavně na vaši sebelítost a na vyřizování účtů s bývalým partnerem. Problémovým chováním může vaše dítě také vyjadřovat zlost na to, že ho jeden rodič připravil o druhého a rovněž vás tímto způsobem může trestat za to, že jste se rozešli.

- **Pokud jste matka dospívajícího dítěte a máte nového partnera, dejte mu plné svolení, ať se naplno ujme domněle zanedbané výchovy vašeho dítěte.** Vy jako otčím se snažte své partnerce zalíbit tím, že začnete praktikovat důslednou výchovu s vynucováním si pravidel. Zvolte bodový systém pro hodnocení chování dítěte - zvláště dospívající dívky toto zbožňují. Pokud se dceri vaší nové partnerky nebudete fyzicky líbit, k tomu na ni budete tlačit a snažit se jí převychovávat, budete manipulovat její matku, tak vězte, že dceru hodně naštvete a ona může klidně začít brát drogy - aby vám dala jasně najevo, jak vás přijala a jak je vaše snaha o správnou převýchovu funkční a účinná.

Zvláštní kategorií tvoří tzv. **zlatá mládež**, se kterou se setkáváme už i u nás. V USA vzbudila společenskou debatu kniha psycholožky dr. M. Levinové „The Price of Privilege“ (Cena za privilegia), ve které se autorka zabývá vztahem mezi penězi a úspěchem v životě. Podle Levinové existuje příčinná souvislost mezi vysokými příjmy rodičů a neúspěchem jejich dětí. Děti bohatých rodičů častěji trpí pocity selhání, nedařivosti a bezradě. Jako důvod uvádějí fakt, že pro jejich rodiče je dobré jenom to nejlepší. Velké nároky, které mají rodiče sami na sebe, promítají i do svých dětí. Od jejich narození předpokládají, že budou jedničkami, přeborníci ve všech sportech, nadaní hudebníci, malíři apod. Přestože si takoví rodiče úspěchy svých dětí obvykle nijak razantně nevytvářejí, i mírné jejich rozčarování nad průměrností svého potomka dítě postřehne a pochopí často jako vlastní selhání. Navíc se děti se svými výjimečnými rodiči stále srovnávají a obvykle z toho nevycházejí zrovna nejlépe. A to má v dospělosti fatální následky. Američtí a britští vědci u těchto dětí popisují depresi, poruchy chování, apatii, sebevražedné sklony. Z našich zkušeností můžeme jenom potvrdit, že nemálo dětí profesně úspěšných a majetných rodičů je také našimi klienty.



CO DĚLAT, POKUD VAŠE DÍTĚ UŽ MÁ PROBLÉM S DROGAMI



BUĎTE VŠÍMAVÍ, ROZPOZNEJTE PROBLÉM S DROGAMI U VAŠEHO DÍTĚTE

Čím dříve užívání drog u vašeho dítěte objevíte, tím lépe, protože terapie potom může být kratší a snazší. Tímto zjištěním se také vyhnete chybám, které byste jinak mohli udělat. Nenecháte si např. ukrást peníze, rodinné šperky a elektrotechniku a nebudete muset tyto věci potom pracně shánět po zastavárnách.

Všechny níže uvedené příznaky nutně neznamenají, že má vaše dítě problém s užíváním drog. Zvláště v pubertě a dospívání je takový problém velmi obtížné rozpoznat, protože některé dále zmiňované projevy mohou být pouze doprovodnými znaky bouřlivé doby dospívání.

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

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

■ **Dítě vám přizná, že užívá drogy**

Každé užití drogy hned neznamená závislost, může se jednat „pouze“ o experimentování. Pokud dítěti provedete test na přítomnost drog z moči, také to nemusí nic zásadního vypovídat o vztahu dítěte ke drogám, jenom se dozvíte to, zda dítě v posledních dnech nebo hodinách drogu užilo, či nikoliv.

■ **Průkazné vyšetření**

Droga či její zplodiny se prokáží laboratorním testem (nejčastěji moče, droga je v moči, narozdíl od krve, průkaznější delší dobu) nebo lékař vyšetřením vašeho dítěte zjistí potíže, které mohou s užíváním drog souviset (např. různé dechové a srdeční potíže, kožní vyrážky, záněty žil).

■ **O užívání drog dítětem se od někoho dozvíte**

Informovat vás mohou spolužáci dítěte, známí, sousedé, učitel aj. Zajímejte se o důvěryhodnost osoby, která vám tuto závažnou informaci oznamuje a takové sdělení si pečlivě ověřte - a to raději dříve než své dítě začnete zpovídat. Bedlivě si skládejte mozaiku i z ostatních dále popsaných projevů brání drog.

■ **Jizvy po vpichu**

Nejčastěji se nacházejí v loketní jamce, ale i na předloktí a v tříslech - to je jasný důkaz. Všechny drogy se ale dají užívat i jinak než nitrožilně, takže pokud se vás dítě snaží přesvědčit o abstinenci právě ukazováním předloktí, tak to nemusí vůbec nic znamenat.

■ **Známky intoxikace drogou**

Věnujte pozornost příznakům, kterými se projevují účinky jednotlivých druhů drog (viz. níže, kap. Nastudujte si základní informace o nejčastěji užívaných drogách).

■ **U dítěte se najdou pomůcky k brání drog**

Jedná se např. o opálené lžičky, malé sáčky, krabičky od léků, papírová psaníčka, injekční stříkačky, jehly apod. Dítě vám může tvrdit, že to není jeho, ale kamaráda, který si to u něj schoval - takové tvrzení nebývá příliš pravděpodobné.



Obr. 1: Některé pomůcky k užívání drog.

■ **Krádeže**

Zpočátku vám doma mizí malé peněžní částky a jiné drobnosti. Potom přicházíte na větší finanční podvody. Dítě kradе doma, ve škole, v obchodech. Má stále vyšší spotřebu drog, a tak logicky potřebuje i více peněz – to platí hlavně pro heroin a další opiáty, na které se rychle vytváří fyzický návyk a dítě ho potřebuje stále větší množství.

■ **Dítě má přátele, kteří berou drogy**

Dítě má jiné starosti než jeho vrstevníci, musí totiž honit peníze a shánět fet. Normální vrstevníci pro něj přestávají být zajímaví. Atraktivnější jsou starší a zkušenější toxici, kteří nováčky seznamují se životem ve drogovém světě, učí je krást, vařit, balit a brát drogy. Jen tak mimochodem, pokud se vaše dcera zamiluje do mladíka, který bere drogy, může vám tvrdit, že mu pomáhá. Aby ho z toho dostala, tak ho začne zachraňovat tím, že vyzkouší heroin, aby svého miláčka lépe pochopila.

■ **Útěky z domova**

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

■ **Z dítěte se stává odborník na drogy**

Dítě vám rádoby racionálně vysvětluje důvody pro braní drog, a zejména u marihuany poukazuje na léčivé účinky. Nepřiměřeně se věnuje studiu tematizované literatury. Více se u něj, např. na oblečení, začínají objevovat různé symboly nezávislých a nekonvenčních subkultur, např. hippies, punku apod.

■ **Problémy ve škole**

U dítěte se horší jeho školní prospěch, má více pozdních příhodů a neomluvených hodin, protože hodně času a energie vynakládá na to, aby si opatřilo peníze a drogy, aby se zotavilo z drogových jízd. Logicky potom nemá tolik času na školu.

■ **Další příznaky**

Dále se může jednat o náhle vzniklé spání přes den, nespavost v noci spojenou s podivným kutěním v pokoji, nechutenství, hubnutí, narůstající spotřebu peněz, zanedbávání péče o zevnějšek, kožní defekty (stopy po škrábání a drobná sebepoškození, zejména na obličejí a hřbetech rukou), zvyšující se nespolehlivost, postupná ztráta kvalitních zájmů, tajnístkářství. U dítěte se začínají objevovat povahové změny a reakce, které jste u něho dříve nepozorovali, např. vyšší podrážděnost a agresivita.



NASTUDUJTE SI ZÁKLADNÍ INFORMACE O NEJČASTĚJI UŽÍVANÝCH DROGÁCH

Na dalších stránkách vám představujeme základní charakteristiku jednotlivých drog, s jejichž užíváním se nejčastěji setkáváme v praxi. Cílem této kapitoly nebylo popsat profil všech drog, které se obvykle uvádějí v různých přehledech. Proto jsme vnechali např. **kokain**, který náleží do kategorie psychostimulačních drog, ale u našich klientů se s jeho pravidelným užíváním moc neseťkáváme – už z toho důvodu, že kokain je poměrně drahý (průměrná cena v ČR v r. 2005 byla cca 2200 Kč za 1 gram) a ve srovnání s pervitinem (průměrná cena v ČR v r. 2005 byla cca 1000 Kč za 1 gram) je poměrně nevýhodný, protože účinkuje při stejném množství kratší dobu. Stejně tak jsme ze skupiny halucinogenních drog vypustili např. americký **kaktus Peyotl**, který sice někteří nadšenci u nás pěstují, ale v tuzemských klimatických podmínkách tato rostlina obvykle nedosahuje potřebné koncentrace halucinogenního alkaloidu meskalinu.

MARIHUANA A HAŠIŠ

Slangová pojmenování	Tráva, džoint, marjánka, mařka, brko, špek, hulení, model, haš.
Vzhled, forma	Marihuana - zelená rostlina s listy podobnými tabáku, lepkavá, se specifickým zápachem, někdy se přidává do různých cukrovinek či pečiva. Hašiš - kostičky nebo hrudky různě zbarvené, nejčastěji tmavohnědá pryskyřice.
Způsob užívání	Nejčastěji kouření ve formě džointu (trychtýřovitý smotek) nebo v dýmce. Možnost užití i v jídle a nápojích.
Vnitřní prožitek	Viz. výše, kap. Co pěkného můžete očekávat od té či oné drogy.
Pozorovatelné projevy	Zarudlé oči, hlasitá mluva, nepřiměřený a bezdůvodný smích, poruchy rovnováhy, zvýšená chuť k jídlu (žravka, jídlovka, pojídání najednou různých, chuťově neslučitelných potravin, např. marmelády, salámu, jogurtu), přítomnost typického zápachu připomínajícího spálené listí či trávu. Později se objevují typické poruchy hlavně krátkodobé paměti.
Rizika do budoucnosti	Snížená obranyschopnost organismu, opakované záněty dýchacích cest, zhoršená paměť a pozornost, záchvaty silných úzkostí, panické ataky, žaludeční potíže, riziko odstartování schizofrenie, možnost snižování zájmu o všechno, co se netýká marihuany (demotivace pro běžný životní styl, zvyšující se sociální izolovanost).



Obr. 2: Marihuana, plastový sáček dýleráček, cigaretové papírky, balička s papírový filtrem, fajka.



Obr. 3: Hašišové hrudky.

PERVITIN

Slangová pojmenování	Perník, piko, peří, péčko, pardubice.
Vzhled, forma	Krystalický bílý, ale i nažloutlý prášek hořké chuti.
Způsob užívání	Šňupání a injekční užívání, někdy kouření.
Vnitřní prožitek	Viz. výše, kap. Co pěkného můžete očekávat od té či oné drogy.
Pozorovatelné projevy	Rozšířené zornice, pocení, nadměrná a bezúčelná aktivita, záseky - mnohahodinové ustrnutí v nějaké, často stereotypní činnosti (úklid pokoje, hraní PC her), hovornost, zrychlená mluva, neklid, zvýšená potřeba kouřit. Možný pocit pronásledování, nechutenství, hubnutí, bledá kůže, škrábance hlavně v obličeji a na rukou. Po odeznění účinků (dojezd) podrážděnost, nesoustřednost, deprese a spánek (i vícedenní jako projev spánkového dluhu a vyčerpání).
Rizika do budoucnosti	Velmi jedovatá látka pro mozek. Postupem času poruchy soustředění, paměti a spánku, deprese, podrážděnost, možný rozvoj psychotických příznaků - vysoká vztahovačnost a pocity pronásledování (stihomam), kožní vyrážky (viditelné hlavně na obličeji a rukou), poškozený chrup, poruchy výživy, srdeční potíže (arytmie), při vyšších dávkách hrozí srdeční selhání.



Obr. 4: Pervitin (metamfetamin) a ephedrin jako výchozí látka pro výrobu pervitinu.

EXTÁZE

Slangová pojmenování	Ěčko, extoška, extasy, tableta.
Vzhled, forma	Tablety, kapsle.
Způsob užívání	Ústy.
Vnitřní prožitek	Viz. výše, kap. Co pěkného můžete očekávat od té či oné drogy.
Pozorovatelné projevy	Rozšířené zornice, zrudnutí v obličeji, zvýšená tělesná aktivita (např. dlouhé tančení bez přestávky).
Rizika do budoucnosti	Vznik psychické závislosti, provokace pro nastartování psychické poruchy (např. deprese), zhoršení paměti, emoční otupení, riziko přehřátí organismu, tepelný šok a dehydratační kolaps při zvýšené aktivitě (tanec), vznik a rozvoj zvýšené vztahovachnosti, riziko sebevražedného chování.



Obr. 5: Různé podoby tablet drogy extáze.

HALUCINOGENY (LSD, LYSOHLÁVKY)

Slangová pojmenování	LSD - trip, kyselina, papírek, acid. Lysohlávky - houby, houbičky.
Vzhled, forma	Nejčastěji různými obrázky potištěné malé čtvercové papírky, ale i krystalky, které jsou podobné škrtačím kamínku do zapalovače, někdy tablety nebo želatinové kapsle. Lysohlávky jsou malé houby se špičatější hlavičkou.
Způsob užívání	Ústí. Papírek nebo krystal se vsune pod jazyk, kde se rozpustí. Lysohlávky se požívají buď přímo čerstvě utržené, nebo sušené v medu, pije se z nich odvar, mohou se sušené kouřit např. s marihuanou.
Vnitřní prožitek	Viz. výše, kap. Co pěkného můžete očekávat od té či oné drogy.
Pozorovatelné projevy	Zrudnutí v obličeji, zvýšená potřeba kouření, podivné a nesmyslné chování, po odeznění účinků mohou přetrvávat duševní potíže, např. deprese.
Rizika do budoucnosti	Vznik psychické závislosti, provokace pro spuštění psychické poruchy (úzkostné stavy, deprese, panické ataky), zvýšená vztažovost, narušený vztah k realitě, flashback ("flešbek" čili zpětný záblesk - návrat příznaků intoxikace v době abstinence, někdy vysvětlovaný jako projev špatně integrované psychedelické zkušenosti), riziko sebevražděného chování.



Obr. 6 a 7: Papírky, krystalky, tablety a kapsle s LSD.



Obr. 8: Sušené lysohlávky.

HEROIN, SUBUTEX, CODEIN, SYNTECKÉ OPIOIDY (Tramal, Valoron)

Slangová pojmenování	Heroin - hero, háčko, herák, ejč. Subutex - subáč, subo, esko.
Vzhled, forma	Heroin - hrudkovitá, práškovitá hmota od bílé po hnědou. Subutex - bílá oválná tableta, uprostřed s rýhou na rozlomení. Codein, Tramal - viz. níže, obr. 11. Tlumivé léky.
Způsob užívání	Heroin - kouření, šňupání, nejčastěji nitrožilní užívání. Subutex - rozpuštění pod jazykem, nitrožilní užití rozpuštěné tablety. Codein, Tramal - především ústy, ale i nitrožilně.
Vnitřní prožitek	Viz. výše, kap. Co pěkného můžete očekávat od té či oné drogy.
Pozorovatelné projevy	Útlum, spavost, zpomalené reakce a zhoršená koordinace, zúžené zornice („špendlíkové hlavičky“), dech je pomalý a povrchní, řeč nesrozumitelná, setřelá, euforie je střídána apatií.
Rizika do budoucnosti	Vysoká psychická a fyzická návykovost s těžkými abstinčními příznaky (nespavost, bolesti kloubů, zvracení, křeče, zimnice aj.), které následují již za několik hodin po odeznění účinku. Riziko předávkování, které může skončit úmrtím. Kožní problémy, rizika související s nitrožilní aplikací (žloutenka B, C, HIV/AIDS), poruchy potence u mužů, u žen poruchy menstruace, ztráta zájmů, kriminální jednání, celková osobnostní degradace.



Obr. 9: Morfin (opíát chemickou strukturou podobný heroínu) a heroin.



Obr. 10: Balení a tableta Subutexu s účinnou látkou buprenorfinem.

TLUMIVÉ LÉKY (především benzodiazepiny, např. Diazepam, Neurol, Lexaurin, Rivotril, Rohypnol)

Slangová pojmenování	Benzáky, diák, lexáč, riváč, roháč.
Vzhled, forma	Různobarevné tablety, dražé, kapsle, injekční ampule.
Způsob užívání	Ústí, injekčně, často riziková kombinace s alkoholem.
Vnitřní prožitek	Viz. výše, kap. Co pěkného můžete očekávat od té či oné drogy.
Pozorovatelné projevy	Setřelá a zpomalená řeč, apatie, opilé vzezření.
Rizika do budoucnosti	Benzodiazepiny - vznik psychické a fyzické závislosti, možnost předávkování s bezvědomím a následným úmrtím. Při chronickém užívání bolesti hlavy, poruchy paměti (hlavně fáze vstípvosti), deprese, úzkosti, agresivita. U lidí závislých na benzodiazepinech je při náhlém vysazení riziko epileptických záchvatů a deliria, tj. stavu zmatenosti s halucinacemi (porucha vnímání) a bludy (porucha myšlení). Při anáhleném vysazení riziko úmrtí.



Obr. 11: Tlumivé léky - Diazepam, Neurol, Lexaurin, Rivotril, Rohypnol, Codein, Subutex a Tramal (opiáty, viz. výše).

V současnosti se již objevují **lidé závislí na poměrně novém druhu hypnotik** (léky na spaní), které původně farmaceutické firmy představovaly jako léky nenávykové. Jedná se např. o **Stilnox** a **Hypnogen**. Nadužívání těchto léků může vést ke vzniku psychické a fyzické závislosti, existuje u nich možnost předávkování s bezvědomím, potažmo i úmrtím. Při náhlém vysazení těchto dlouhodobě užívaných hypnotik je na místě riziko vzniku epileptických záchvatů a deliria, tj. stavu zmatenosti s halucinacemi (porucha vnímání) a bludy (porucha myšlení).

TĚKAVÉ LÁTKY

Slangová pojmenování	Těčko.
Vzhled, forma	Lahve, plechovky, tuby, někdy spreje, obvykle dostupné v obchodech (toluen, benzin, ředidla, čisticí).
Způsob užívání	Čichání, vdechování výparů, pod dekou, navlékání igelitových sáčků na hlavu.
Vnitřní prožitek	Chvilková euforie, psychický útlum, změněné vnímání barev a zvuků hraničící s halucinacemi, obluženost, zasněnost, spavost.
Pozorovatelné projevy	Typický zápach příslušné látky z úst, z dechu, ze šatů, rozšířené zornice, zarudlé oči, vyrážky v okolí úst a nosu, zmatené chování, agresivita, úzkostné a depresivní stavy.
Rizika do budoucnosti	Možnost předávkování s následnou těžkou otravou, která nezřídka končí úmrtím, nemoci jater, mozku, plic, krve, poruchy soustředění a paměti, zvýšená únavnost, rozvoj organické mozkové demence.



Obr. 12: Některé často zneužívané těkavé látky.



KDYŽ JE VAŠE DÍTĚ „SJETÉ“ DOMA

Pokud máte důvodné podezření, že je dítě pod vlivem drogy, podle možností zjistíte, jakou drogu a v jakém množství užilo. Jestliže vám to dítě neřekne, protože nechce nebo nemůže, potom vám nebo lékaři mohou pomoci obaly od léků, psaníčka, prázdné ampulky, zbytky drogy nebo různé pomůcky k braní drog. Když se dítě chová nepřiměřeně a hrozí, že by mohlo ublížit sobě nebo někomu druhému, odveďte dítě k lékaři nebo lékaře zavolejte k vám domů. V případě výrazné agrese nebo sebepoškození dítěte neváhejte volat policii. Zavolejte lékaře i tehdy, pokud se dítě nedá probudit, nereaguje na žádné podněty, došlo u něj k úrazu hlavy nebo k jiné vážnější zdravotní komplikaci - v tomto případě dítě uložte do polohy na boku, aby mu nezapadl jazyk, tj. tzv. stabilizovaná poloha. V průběhu noci se opakovaně přesvědčujte o jeho stavu. Lékaře rovněž zavolejte v situaci, kdy u dítěte přetrvávají duševní problémy jako jsou např. halucinace nebo pocity pronásledování, a to i po odeznění účinku drogy. Vážný rozhovor s dítětem odložte na dobu, až bude strážlivé.



NEPANIKAŘTE A NESPOLÉHEJTE NA RYCHLÁ A ZÁZRAČNÁ ŘEŠENÍ

Uvědomte si, že užívání drog, na které jste právě přišli u vašeho dítěte, nevzniklo včera nebo před týdnem. Může to trvat již rok i více a váš potomek v tom pravděpodobně už umí docela dobře chodit. Vy jste nyní tak trochu pozadu. Buďte trpěliví, nechtějte celou záležitost vyřešit za čtrnáct dní. Nepanikařte, nebo uděláte spoustu zbytečných chyb.

Počítejte s dlouhodobou, systematickou, do detailu promyšlenou výchovnou strategií. Jejím základem je důsledně sankcionovat problémové chování dítěte a zároveň odměňovat jeho chování příznivě.

Zrovna tak se řiďte dalšími konkrétními doporučeními v této publikaci. A buďte trpěliví, protože u vašeho dítěte se může jednat o závažnější problém, jehož řešení bude vyžadovat více času a více spojenců - námi doporučovaná strategie tak nemusí přinášet okamžitý a očividný efekt - to ale ještě neznamená, že je neúčinná.



UVĚDOMTE SI NÁROČNOST OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ ANEB PROČ TEENAGEŘI BEROU DROGY

Je-li vaše dítě ve věku od patnácti do dvaadvaceti let, je tzv. adolescentem čili dospívajícím, dorostencem nebo teenagerem. Tato doba je někdy označovaná jako období „bouří a krizí“ a z hlediska biologického, psychologického a sociálního dochází u vašeho dítěte k mnoha výrazným změnám:

❖ Dítě je celkově velmi labilní, nevyrovnané a konfliktní. Osamostatňuje se od rodiny a cítí se opuštěné, bývá úzkostné z postupné ztráty dosavadních jistot, neví, jaké bude jeho další postavení mezi lidmi, neví, jaký si má vybrat způsob, kterým chce žít a prožít svůj život.

Jaký smysl může mít užívání drog?

Ulevit si od nepřijemného vnitřního napětí a zmatku.

❖ Na jedné straně se dítě křečovitě uvolňuje z přílišné závislosti na rodičích, na druhé straně navazuje různorodé vztahy k vrstevníkům obou pohlaví - **nechce už být dítě, ale ještě neumí být dospělý**. Mnozí rodiče nechtějí dítě ztratit, a zejména matky se snaží udržet závislost dítěte na nich, což dospívající dítě často pociťuje jako velmi nepřijemné. Jiní rodiče naopak dítě nutí do předčasné samostatnosti, pro kterou ještě nedozrálo. Tam, kde se dospívajícímu nepodaří uvolnit se z větší závislosti na rodičích a přemístit zčásti své vazby na vrstevníky, může docházet k různým obtížím, které si okolí nedovede vysvětlit. Dítě může lásku k rodičům obrátit v nepochopitelnou nenávisť, úctu v pohrdání. Dospívající dítě nerozumí svým prudkým afektům a všelijak je dodatečně vysvětluje a racionalizuje - vykládá je zpravidla jako zavinené nerozumným chováním rodičů. Jiní dospívající naopak vnímanému nebezpečí ztráty rodičovské lásky čelí pasivním odmítnutím nových vztahů a ustupují na dřívější stupeň dětské závislosti.

Jaký smysl může mít užívání drog?

Vyjádřit protest proti silné závislosti rodiče, který nechce, aby se dítě osamostatňovalo, nebo bráním drog ukázat, že dítě není schopné přijmout zodpovědnost za vlastní život, že se nechce osamostatnit, že se obává vlastního selhání v samostatném životě. Brání drog lze chápat i jako vztah mezi dítětem a drogou, kde tento vztah dospívajícímu nahrazuje opouštěné citové pouto k rodině, resp. k matce - z tohoto úhlu pohledu vzniká paradox v tom směru, že i když dítě může vnitřně vnímat užívání drog jako akt osamostatňování, svobody a dospělého chování, fakticky tímto chováním posiluje svou závislost na rodičích.

❖ Oddělování se od rodiny, hledání vlastní svěbytnosti („Dělám to, co skutečně chci a ne to, co musím.“) a potřeba pocitu svobody je provázáno protestem, který dítě promítá do vzdoru proti autoritám, konvenčním pravidlům a hodnotám. Dítě je více kritické vůči sobě a vůči druhým. Nejednou otevřeně vyjadřuje odpor ke stylu života svých rodičů. Dočasně si vytváří „**antiprogramy**“ proti tomu, co dříve dělalo sice normálně a rádo, ale hlavně kvůli rodičům, např. hraní na klavír - pokud chce u této činnosti vydržet musí si k ní najít vlastní vztah. Dítě je také citlivé na každý náznak nespravedlnosti. Nemá náhled, často vnímá svět černobíle a odmítá možnost kompromisu, který chápe jako projev polovičatosti a zbabělosti.

Jaký smysl může mít užívání drog?

Vyjádřit protest proti požadavkům autorit, zejména rodičů, proti konvenčnímu životu, lidskému pokrytectví a nespravedlnosti. Dítě se chce odlišovat, chce být jiné.

❖ Zmítá se v nepřijemném vnitřním chaosu, který provází hledání vlastní identity. Dítě pátrá po odpovědích na otázky: „Kým jsem a jaký jsem?“, „Kam patřím, kam směřuji?“, „Jaké hodnoty jsou v mém životě nejdůležitější?“.

Jaký smysl může mít užívání drog?

Poznat sám sebe a smysl života.

❖ Hodnotí vlastní vzhled a srovnává se v tom s ostatními vrstevníky. Učí se přijmout svou jedinečnost i s některými omezeními, což je obtížné zejména pro dospívající děti s nějakým typem handicapu. Vymezení jasných hranic pro chování dítěte, nicméně s dostatkem volnosti pro jeho samostatné rozhodování, je zvláště těžké pro rodiče dětí s problémy v chování nebo se zdravotním oslabením či postižením. V těchto případech je důležitá dovednost rodičů vyhnout se nadměrnému ochraňování na jedné straně a autoritářskému přístupu na straně druhé.

Jaký smysl může mít užívání drog?

Snaha zhubnout, např. prostřednictvím užívání pervitinu. Vyjádřit sebezničující vztah k vlastnímu tělu, jehož podobu dospívající dítě nepřijalo.

❖ Pro dítě je důležité přijetí ve skupině vrstevníků, kteří mu na jednu stranu mohou pomoci vyhnout se drogám, na stranu druhou ho problémová parta ke drogám může přivést.

Jaký smysl může mít užívání drog?

Získat přijetí, uznání a ocenění ve skupině vrstevníků, kde se experimentuje s drogami. S partou zažít nová a neobvyklá dobrodružství, zabít nudu, ventilovat vnitřní napětí, emoční nevyrovnanost a agresi.

❖ Trýznivě prožívá šfouchance do svého křehkého sebevědomí, které mohou nalomit různá odmítnutí vrstevníky obou pohlaví, neúspěchy ve škole, ve sportu, v různých zájmových aktivitách.

Jaký smysl může mít užívání drog?

Zbatit se psychických zábran při seznamování s druhým pohlavím. Inspirovat se pro tvorbu, např. psaní básní, malování, skládání hudby, aby dospívající dítě vyniklo, bylo atraktivní pro vrstevníky, od kterých chce získat přijetí. Ulevit si od nepříjemných pocitů, které mohou být vyvolány různými nezdařenými, např. odmítnutím vrstevníky, narážkami na vlastní tělesnou ošklivost, neúspěchy ve škole, ve sportu, v zájmových aktivitách.

❖ Dítě někdy těžce zvládá přechod ze základní na střední školu a následující volba jeho povolání se často stává skutečným problémem nejen pro něj, ale i pro jeho rodiče.

Vy jako rodiče, které vaše dítě alespoň částečně vnitřně přijímá, svého potomka povzbuzujte k samostatnosti a sebedůvěře. Nabízejte se jako zdroj informací pro odpověď na otázky, které období dospívání staví dítěti do cesty. Buďte připraveni na to, že dítě s vámi bude chtít nad mnoha věcmi otevřeně diskutovat.



PROMLUVTE SI S DÍTĚTEM O JEHO PROBLÉMU S DROGAMI

Nemá smysl s dítětem hovořit, když je pod vlivem drog. Počkejte, až se uklidníte, dítě vystřízliví a potom si s ním promluvejte. Zvolte vhodnou dobu, kdy budete mít vy i ono dostatek času. Rovněž tak zvolte klidné prostředí. Nedělejte zbytečné dusno, zkuste zachovat klid, neplačte, nevyčítejte. První rozhovor s dítětem asi nebude poslední. Učte si získávat a posilovat jeho důvěru směrem k vám, učte se mu pozorně naslouchat. Uvádíme několik doporučení, jak s dítětem komunikovat:

■ *Uvědomte si, že tvrdá racionální diskuse s dítětem, přesvědčování a kritické zpochybňování jeho problémových názorů jsou spíše **vedlejším a podpůrným prostředkem ke změně jeho postojů a chování.***

■ *Než se s dítětem pustíte do vážnějšího rozhovoru ohledně braní drog, **předem se na alespoň rámcově připravte.** Přečtěte si něco o charakteristikách jednotlivých drog a rizik plynoucích z jejich užívání (kap. viz. výše).*

■ ***Netlačte na dítě, násilně se ho stále na něco nevyptávejte,** nechovejte se k němu podbíživě (viz. níže, kap. Nepodbízejte se dítěti a jalově ho nepoučujte). Pokud možno, věnujte se dítěti, když s vámi začne mluvit ono samo (vypněte televizi, odložte časopis, přestaňte pracovat). Vyhradte si na vyjádření zájmu směrem k dítěti pár minut denně. Dítě povzbuzujte, aby s vámi mluvílo, oslovujte ho jménem, neskákejte mu do řeči, citlivě vyjadřujte váš zájem (pokyvujte hlavou, dívejte se mu do očí, použijte slovíčka „hm...“, „aha...“, „fakt?“).*

■ ***Dávejte si pozor na tón hlasu** (nebuďte jízliví nebo ironičtí – dítě to může vnímat jako agresi). Nedělejte během rozhovoru dusno, nebuďte impulsivní a ve svých protiargumentech moc direktivní a kategoričtí, nemluvejte nadměrně jen o rizicích z braní drog – potom se snadno dostanete do nekonstruktivní hádky.*

■ *Mějte na paměti, že **vyslechnout dítě ještě neznamená přistupovat na jeho názory.** Zvlášť když říká a hlavně dělá z vašeho hlediska nesmysly a hájí hodnoty pro vás zcela nepřijatelné,*

může pro vás být problém ovládnout se. Učte se dítě v klidu vyslechnout a postupně si opatřovat racionální protiargumenty.

■ **Apely na rozumnost**, jako např. „Není to normální, škodí to zdraví, umřeš, skončíš v kriminále, nedělej to, co by tomu řekla babička.“ a další jiné úporné přemlouvání **se většinou mívají účinkem**. Vztah k droze lze přirovnat k zamilovanosti. Jde o vztah emocí proti rozumu. Užívatelé drog zpravidla dobře znají důvody pro abstinenci, ale ono je to prostě silnější. Zamilovanou dceru také těžko přesvědčíte o nevhodnosti zvoleného partnera.

■ **Neprobouzejte v dítěti pocity viny** řečmi typu: „Jak jsi nám to mohl udělat? Podívej se, jak se kvůli tobě maminka trápí.“ Ponechat dítě, aby se v pocitech viny dlouhodobě utápělo, je škodlivé. Ono si do velké míry své chování uvědomuje a ví, že svým blízkým ubližuje. Neumí ale s těmito pocity pracovat a od svého okolí nemá jasný signál o tom, co s nimi dělat. Místo toho se snaží si od těchto nepříjemných emocí ulevovat pomocí drog a tím, že se vyhýbá situacím a lidem, kteří mu tyto pocity vyvolávají. Takže se může klidně stát, že čím více budete vyčítat, tím více se vám bude dítě vyhýbat a více bude užívat drogy.

■ Pozorně dítě poslouchajte, **vyzdvihujte jednotlivé fragmenty, které jsou v jeho sdělení více racionální**, na ty navazujte a dítě požádejte, ať vám o tom řekne něco více. Např. dítě vám řekne, že ví, že drogy jsou nebezpečné, ale co se týče marihuany, tak tu podle něj kouří skoro každý a všichni, kdo ji kouří a koho zná, tak ti jsou v pohodě. Můžete navázat tak, že mu řeknete: „Jestli ti dobře rozumím, říkáš, že víš, že drogy jsou nebezpečné. Můžeš mi tedy, prosím, něco říci o rizicích z kouření marihuany? Slyšel/a jsem různé informace, ale moc dobře se v tom nevyznám. Asi o tom budeš vědět více než já...“.

■ **Pokládejte dítěti zpochybňující otázky**, např. „Skutečně si myslíš, že kouřit marihuanu je normální? Hm, to je zajímavé. A znáš nějaké své kamarády, kteří marihuanu nekouří a přitom jsou také normální?“ Nebojte se říci neví, když něco nevíte, nebo promiň, když se v něčem mylíte. Tím důvěru dítěte neztrácíte, naopak vzájemný vztah posilujete.

■ Když je dítě komunikativní, **odměňte ho** (usmějte se na něj, udělejte mu dobrou večeři).

■ Co se týče vašich návrhů, aby dítě podstoupilo nějakou léčbu, je toto vhodné udělat **v době, kdy dítě prodělává abstinenční potíže, kocovinu, nebo tzv. dojezd** po drogové jízdě. V této fázi je dítě často více přístupné uvažovat o pozitivní změně svého chování, protože je naměkko a více na něj doléhají různé problémy, které si natropilo v důsledku braní drog.



UVĚDOMTE SI SVÉ MOŽNOSTI A PRAKTIKUJTE TVRDOU LÁSKU

Nezletilé dítě, které užívá drogy, bývá nezralé a neschopné se o sebe dobře postarat. Může pohrdat vašimi názory, ale většinou si samo nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je také vaše velká výhoda. Určitou základní péčí jste povinni svému dítěti poskytnout (viz. níže, kap. Právní minimum nejen pro rodiče), ale ono by mělo na vlastní kůži pocítit, že s ním jednáte jinak, když se ono chová rozumně, a jinak, když se chová problémově.

Tvrdou láskou se myslí dobrý vztah k dítěti a snaha mu pomoci, ale zároveň je tím míněna i cílevědomost a pevnost ze strany rodičů.

Pro vás to znamená, abyste svému dítěti otevřeně vyjadřovali lásku a podporu, ale zároveň abyste po něm chtěli důsledné dodržování pravidel uvedených v rodinné dohodě (viz. níže, kap. Sepište rodinnou dohodu, buďte konkrétní). Zrovna tak buďte vždy připraveni svému dítěti podat pomocnou ruku:

„Máme tě rádi, vážíme si tě, protože (konkrétní chování, vlastnost, dovednost, proč si svého dítěte opravdu vážíte), ale je tady problém a my o tebe máme strach. Proto od tebe chceme, abys od nynějška do té doby, než ti bude osmnáct let, než budeš soběstačný, než budeš mít vlastní bydlení..., dodržovala tyto konkrétní pravidla. Pokud se tak stane, můžeš od nás čekat tyto konkrétní kroky (odměny), pokud se tak dít nebude, můžeš od nás očekávat toto (sankce)...“

Vaše dítě musí předem vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho chování. Mělo by mu být jasné, že je pro něj výhodnější, když se bude chovat příznivě. Jestliže se bude chovat problémově, mělo by vědět, jaké ponese nepříjemné důsledky - to se pochopitelně netýká situací, kdy je ohrožen život dítěte např. při předávkování drogou. Konkrétně vymezená pravidla jsou užitečná jednak pro dítě, jednak pro celou rodinu, která se tak chrání před destruktivním chováním dítěte, které bere drogy.



SEPIŠTE RODINNOU DOHODU, BUĎTE KONKRÉTNÍ

Udělejte si čas, dejte se svými blízkými hlavy dohromady a *sepište¹ seznam konkrétních, termínovaných a pro dítě dosažitelných pravidel pro jeho chování v nejuvíce problémových oblastech. Zároveň vytvořte seznam konkrétních a termínovaných odměn a sankcí, které budou následovat, když bude pravidla dítě dodržovat nebo je poruší. Alespoň pro některé oblasti můžete zvolit bodový systém. Poté s dítětem tento návrh prodiskutujte a případně obsah smlouvy upravte.* Nebojte se být tvůrčí. Každé dítě je jiné a žádný rodinný systém nefunguje úplně stejně.

Důležité je ušít pravidla, odměny a sankce přesně na vaše dítě a váš rodinný systém. Nyní jste terapeuti vy, učte své dítě vědomě pocítovat a rozumně zvažovat výhody a nevýhody z různých druhů jeho chování. Zrovna tak počítejte s tím, že první verze rodinné dohody není konečná a trvalá. *Míru funkčnosti a úspěšnosti tohoto terapeutického systému budete muset stále vyhodnocovat a podle vývoje situace také doladovat a měnit. Počítejte s tím, že problémové chování dítěte se může v prvních obdobích po uzavření rodinné dohody dočasně zhoršit a zároveň se mohou objevit nové druhy nežádoucího chování, kterými na sebe dítě bude upozorňovat.*

Dále uvádíme inspiraci pro uzavření rodinné dohody mezi rodiči a jejich dítětem, které užívá drogy:

Oblast: Drogy

■ Pravidlo: Žádné drogy ani pomůcky k brání v bytě. Sankce za porušení: Pokud se droga nebo pomůcka doma objeví, okamžitě tyto věci rodiče likvidují. Zároveň ti po dobu 1 měsíce ode dne nalezení drogy nebo pomůcky, mohou i za tvé nepřítomnosti prohledávat tvůj pokoj.

■ Pravidlo: Rodiče ti mohou kdykoliv namátkově otestovat moč na přítomnost pervitinu a benzodiazepinů. Pokud nebudeš chtít dát svou moč, či budeš jinak podvádět, má se za to, že jsi užil drogu.

■ Sankce za porušení: 1. pozitivita: Odebrání kapesného na dobu 1 měsíce. 2. pozitivita: Odebrání kapesného na dobu 1 měsíce, domácí vězení² na dobu 14ti dní a min. po dobu 2 měsíců na individuální konzultace do poradenského centra. 3. pozitivita: Jednání o tvém umístění do léčebného zařízení na dobu několika týdnů (např. SVP Klíčov, PL Velká Bíteš). 4. pozitivita, včetně přetrvávání dalších závažných problémů: Jednání s oddělením sociálně právní ochrany dětí o možnosti předběžného opatření a ústavní výchovy³.

Oblast: Problémoví kamarádi

■ Pravidlo: Nebudeš si domů vodit Petra K, Jirku T. a Alenu M. Pokud si budeš chtít domů přivést nějakého kamaráda, minimálně den předem to oznámíš rodičům a požádáš o jejich svolení. Sankce za porušení: Pokud výše vyjmenovaní lidé vstoupí do bytu, rodiče okamžitě volají policii⁴. Pokud se doma někdo objeví, bez toho, aby o tom předem věděli rodiče, dotyčný okamžitě z bytu odejde, a ty budeš sankcionovaný trestem z vytvořeného seznamu (viz. níže).

Oblast: Domácí práce a rodinné porady

■ Pravidlo: Budeš každý den vynášet koš - bude vnesený do 8. hodiny večerní. V úterý a v sobotu umyješ po večeři nádobí. Sankce za porušení: Vybraná sankce z vytvořeného seznamu (viz. níže).

■ Pravidlo: Až do odvolání se budeš každý týden účastnit rodinné porady, která bude trvat minimálně 30 minut. Den, který se bude porada konat, se společně určí každou neděli večer. Na této poradě rodiče společně s tebou budou hodnotit tvé chování za uplynulý týden, budou s tebou plánovat následující týden a mohou aktualizovat pravidla, odměny a sankce v rodinné dohodě. Sankce za porušení: Pokud se nebudeš porady účastnit, nebo budeš během porady pasivní, drzý apod. bude následovat vybraná sankce z vytvořeného seznamu (viz. níže).

Oblast: Trávení volného času a příchody domů

■ Pravidlo: Po dobu 1 měsíce budeš každý večer předkládat písemný plán trávení volného času na příští den. Plán bude strukturovaný po 1 hodině. Sankce za porušení: Pokud plán nepředložíš nebo plán následující den významně porušíš, bude následovat sankce z vytvořeného seznamu.

■ Pravidlo: Budeš se domů vracet vždy v hodinu, kterou ti den předem schválí rodiče. Pokud budeš vědět, že to nestihneš, upozorníš telefonicky rodiče a domluvíš si s nimi další postup. Sankce za porušení: Pokud nepřijdeš domů ve stanovenou hodinu, ani se s rodiči jinak nedomluvíš, bude následovat sankce z vytvořeného seznamu (viz. níže). Zároveň ti po návratu domů bude udělán toxikologický test.

Oblast: Škola

■ Pravidlo: Rodiče budou kontaktovat tvého třídního učitele a písemně ho zplnomocní, aby ti mohl náhodně dělat testy ze slin na pervitin a benzodiazepiny. Sankce za porušení: V případě pozitivních testů se bude postupovat podle pravidla uvedeného výše, oblast: Drogy.

■ Pravidlo: Až do odvolání budeš každý den 1 hodinu trávit přípravou do školy. O kterou hodinu odpoledne nebo večer se bude jednat, se domluvíš den předem s rodiči. Po každé přípravě seznámíš rodiče stručně s tím, co jsi dělal. Sankce za porušení: Vybraná sankce z vytvořeného seznamu (viz. níže).

■ Pravidlo: Rodiče ti nebudou omlouvat absence ve škole. Sankce za porušení: Za každou absenci se ti bude strhávat určitá částka z kapesného na dobu 1 měsíce.

■ Rodiče se s třídním učitelem domluví také na tom, že ho budou jedenkrát týdně telefonicky kontaktovat s žádostí o informace o tvém chování a prospěchu.

Odměny

Pokud budou rodiče s tvým chováním spokojeni, mohou následovat tyto odměny:

- Přidání určité finanční částky k měsíčnímu kapesnému.
- Nemusíš se tolik podílet na domácích pracích².
- Jeden víkend můžeš zůstat u kamaráda/ky přes noc.
- Prodlouží se ti čas pro příchody domů.
- Sám/sama můžeš dávat návrhy na odměny:

Tresty

Za porušení výše uvedených pravidel mohou následovat tyto sankce, které lze omezit nebo zrušit podle níže uvedeného pravidla pro „Možnost nápravy“. Tresty mohou mít tuto podobu:

- Domácí vězení na individuálně určenou dobu².
- Snížení kapesného o finanční částku, kterou určí rodiče.
- Úplné zrušení kapesného.
- Odebrání MP3 přehrávače, audio věže a všech CD z tvého pokoje.
- Odebrání mobilního telefonu.
- Přidání dalších domácích prací.
- Další (lze průběžně doplňovat):

Možnost nápravy

■ Můžeš kdykoliv rodičům předložit návrh, co by jsi chtěl/a udělat, aby ti byl omezen nebo zrušen udělený trest.

Další ujednání

■ Rodiče ti nebudou platit žádné dluhy. Pokud doma něco odcizíš, bude se ti hodnota ukradené věci strhávat z kapesného nebo rodiče zavolají policii nebo vstoupí v jednání s oddělením sociálně právní ochrany dětí o možnosti předběžného opatření a ústavní výchovy³.

■ Tato dohoda se může průběžně doplňovat a měnit, změny se budou probírat na rodinných poradách. Výše uvedenému rozumím, souhlasím, že budu tuto dohodu dodržovat, a jsem si plně vědom důsledků, které pro mě vyplývají z neplnění této dohody.

V Písku, dne _____

Podpis rodičů a dítěte

1) **Proč rodinnou dohodu sepisovat na papír?** Vaše dítě vidí, že to myslíte doopravdy vážně. Vytváření písemného záznamu vás automaticky nutí k vyšší konkrétnosti a přehlednosti. Touto formou také v komunikaci s dítětem předcházíte nejasnostem, zbytečným diskusím a účelovým manipulacím typu: „Já jsem tomu pravidlu rozuměl jinak, než máma...“, „Já myslel, že ten trest bude jiný...“. Ačkoliv to tak nemusí na navenek vypadat, písemnou podobu rodinné dohody také často dítě ocení jako skutečně „hmatatelný“ důkaz vašeho zájmu o jeho osobu. Dítě si může takového počínu vážít, protože vidí, že vám na něm opravdu záleží. Má totiž jasný důkaz, že jste si s promyšlením a sepisováním smlouvy dali práci a věnovali jste této věci během jednoho týdne možná více času, než jste dítěti dali za poslední rok.

2) **Realizace sankce v podobě domácího vězení bývá někdy složitější**, protože dítě může z domova utéct. Proto je vhodné, abyste do rodinné dohody zakomponovali, co se bude dít (sankce), když dítě z domova odejde a nevrátí se do dohodnutého času. Můžete dítěti např. říci, že pokud se nevrátí do druhého dne do 8 hodin večer, oznámíte celou věc policii. Rovněž mu můžete sdělit, že pokud se bude tato událost opakovat znovu, vstoupíte do jednání s oddělením sociálně právní ochrany dětí o možnosti předběžného opatření a dočasné ústavní výchovy pro vaše dítě³.

3) Předběžné opatření se týká dětí mladších osmnácti let. **U dítěte staršího osmnácti let, můžete po třetím pozitivním toxikologickém testu zvažovat vyhození z bytu.** Návrat domů si potom podmiňte např. písemným potvrzením, že dítě dochází na ambulanci léčbu, popř. že zažádalo o léčbu ústavní.

4) Pokud vaši domácnost navštěvují pochybní kamarádi vašeho dítěte a vám se to nelíbí a pokud stanovíte výše uvedené pravidlo, je výhodné předem **kontaktovat např. městskou policii v místě vašeho bydliště**, seznámit ji se stavem věcí a zeptat se, jestli se k vám strážníci skutečně dostaví, když se rizikovní přátelé dítěte u vás doma objeví. Z praxe totiž známe případy, kdy rodiče byli velmi frustrováni právě z jednání policistů, kteří, když se v případě problému dostavili na inkriminované místo, nechtěli nebo nemohli do bytu vstoupit, protože se podle jejich směrnic ještě nedělo nic závažného, co by je opravňovalo zakročit.

5) **Na chodu domácnosti by se dítě mělo podílet v přiměřené míře tak jako tak, bez ohledu na to, jestli má problém s drogami, či nikoliv.** Odměna ve smyslu ubírání domácích prací je míněna jako ubírání nezáživných pracovních činností, kterými dítě bylo úkolované jaksí navíc a za trest. Jedná se tedy o odměnu ve smyslu eliminace sankce. Stejně tak odměna ve smyslu snižování četnosti rodinných porad není míněna jako krácení času, který rodiče dítěti věnují, ale jako zrušení ne zrovna příjemné činnosti pro dítě.



SMYSL PRAVIDEL PRO ZDRAVÝ VÝVOJ DOSPÍVÁJÍCÍHO DÍTĚTE

Někteří rodiče mívají směřem k doporučení vytvořit rodinnou dohodu připomínky ve smyslu, že se jedná o poměrně bezduchý přístup, který je postavený pouze na vynucování nějakých primitivních pravidel chování. Myslí si, že na základě takového přístupu lze jen obtížně měnit hodnotový systém, který se nachází v hlavě dítěte a jehož změna je hlavním předpokladem pro změnu problémového chování dítěte v souvislosti s bráním drog.

Vraťme se k základním charakteristikám období adolescence.

Dospívající děti se vyznačují mimo jiné tím, že se osamostatňují od rodiny, rebelují, hledají vlastní identitu a svébytnost. S tím souvisí až nutková potřeba porušovat a překonávat pravidla a chuť testovat si, kam až mohou zajít.

Pokud dospívajícímu dítěti neumožní testovat pevnost pravidel jeho rodiče, je pravděpodobné, že si tuto potřebu bude naplňovat v širším kontextu společenských pravidel a hodnot. Dítě se pak může realizovat v mírných násilnostech, v drobných krádežích nebo jen v převrácení popelnic na cestě z diskotéky domů.

Proto je užitečné, aby to byli právě rodiče, kdo bude dospívajícímu dítěti vymezovat ***jasná a konkrétní pravidla chování, která budou určovat, kam až dítě může zajít, co ještě může a co už ne, jak se vyplácí chovat a co se už nevyplácí. Tyto zevní pravidla se potom zvnitřňují a stávají se hodnotami.*** Pravidlo se stává vnitřně přijímanou hodnotou jenom tehdy, je-li jasně definováno a zároveň pokud je dítě soustavně a co nejdůsledněji podporováno v jeho dodržování. V této souvislosti existují dvě obecné zásady, které by měli rodiče ve výchově svého dítěte sledovat. V první řadě se jedná o to, ***aby pravidlo bylo dostatečně pevné pro vytvoření vnitřní hodnoty*** - rodič by měl být důsledný, neústupný a stálý ve svých požadavcích na dítě. Za druhé je třeba, aby ***rodič dal svému dítěti občas zakusit pocit vítězství ve vztahu k pravidlu i k sobě samotnému*** - toho lze dosáhnout např. uznáním vlastní chyby, tu a tam polevením v nárocích na disciplínu, nebo chvilkovým „zapomenutím“ na trest. Předchází se tak nebezpečí, že si dítě bude hledat potřebný požitek vítězství třeba v agresi nebo v úniku do drog.

Vaše dítě začalo z různých důvodů brát drogy a vy, pokud chcete jeho stav pozitivně ovlivňovat, se budete muset opět vrátit k pravidlům v podobě rodinné dohody. Tato smlouva by měla být konkrétní a její dodržování by se mělo vymáhat důsledně. ***Rozdíl je v tom, že dítěti, které bere drogy už nemůžete tolik ustupovat a nechat ho vítězit, jako byste to mohly dělat předtím.*** Vaše dítě nad vámi už vítězí delší dobu a vám nezbyvá nic jiného, než směřem k němu o to více přitvrdit. A nebude to pro vás procházka růžovým sadem.

S dodržováním pravidel chování a s jejich zvnitřňováním do podoby životních hodnot to je podobné jako se zaváděním nových pravidel silničního provozu do praxe. Jste-li dlouhodobě neukázněný řidič, tak se na silnici nezačnete chovat více zodpovědně a nezměníte své naučené chování (porušování pravidel), které se vám v minulosti vyplácelo (viz. kap. Drogy jsou fajn, aspoň na začátku), jenom když vám dopravní policista řekne, že byste měli jezdit jinak. Nejspíš začnete měnit své chování až tehdy, když na vlastní kůži pocítíte, že vaše původní chování už není tak výhodné. A to si uvědomíte až tehdy, když opakovaně a bez diskuze dostanete tučnou pokutu za porušení pravidel (viz. sankce vyplývající z rodinné dohody, viz. kap. Jak to dopadá). Stejně tak se u vás bude upevňovat slušné chování na silnici pomocí odměny, např. řidič autobusu na vás zablíká zadními blinkry, když ho pustíte vyjet ze zastávky. Tak se učíte, resp. přeučujete se, že je pro vás výhodnější chovat se jinak, např. více zdvořile, více zodpovědně, více bezpečně pro sebe i pro druhé. A jsme u hodnot, protože zodpovědnost je už hodnota a tak si do své mysli fixujete, že je pro vás prospěšnější řídit se touto vnitřní hodnotou, že tato hodnota je ta správná. Podobné to je s rodinnou dohodou, kde pomocí vynucování si

dodržování určitých smysluplných pravidel své dítě učíte, že je pro něj výhodnější se v životě řídit hodnotami jako jsou např. slušnost, spolehlivost, poctivost, dochvilnost, pracovitost apod.



DŮSLEDNOST STOJÍ MNOHO ENERGIE, ALE VŽDY MÁTE NA VYBRANOU

V předchozí kapitole o vytváření rodinné dohody jsme vám doporučovali, abyste si na své dítěte udělali čas, pořádně všechno promysleli a zapsali to na papír. Tak trochu jsme moralizovali a apelovali na vaše svědomí, na to, že by pro vás měl být v první řadě důležitý pozitivní vývoj vašeho potomka. Ale ono to není vždycky tak jednoduché.

Budete-li chtít vašemu dítěti „utáhnout šroub“, musíte se připravit na to, že vás realizace takového rozhodnutí bude v nejbližších týdnech a měsících stát hodně času a emocionální energie, protože dítě se bude pravděpodobně vztekat, sabotovat vaše snažení, bude trucovat, vyhrožovat vám, manipulovat a vydírat vás.

Sami si musíte uvědomit, jestli jste na to připraveni a dostatečně motivováni. Není totiž výjimkou, že někteří rodiče jsou vzhledem k dlouhodobě neměnným nebo i zhoršujícím se drogovým problémům svého dítěte natolik psychicky vyčerpaní, že po určité úvaze zvolí cestu rezignace - do té míry si zvykli na výstřelky svého fetujícího dítěte a tak moc jsou přesvědčeni (obvykle nesprávně), že se s tím stejně nedá nic dělat, že už jenom čekají, až se stane něco, co celou neutěšenou situaci zlepší nebo vyřeší. ***Co se tak může stát?***

Dítě si bude dál „vesele“ a bezstarostně fetovat a rodiče ho budou žít ještě pěkných pár let. Mezitím bude docházet k různým výkyvům v jeho chování jako jsou různé druhy bláznění nebo agresivního chování, včetně občasných, spíše demonstrativních pokusů o sebevraždu (***většina toxikomanů se má moc rádo na to, aby se chtěli skutečně zabít, nicméně riziko sebevraždy nelze nikdy podceňovat***). Po takových epizodách rodiče budou často muset dítěti zajistit převoz např. na uzavřené psychiatrické oddělení. Tam ono pobude různou, zpravidla však kratší dobu, pak se vrátí domů a martyrium se bude opakovat, jakoby se nic nestalo. Nebo se rodiče ve spolupráci s pracovníky oddělení sociální právní ochrany dětí budou snažit svého potomka dočasně umístit někam do diagnostického nebo výchovného ústavu. Zrovna tak může dítě své rodiče jednoho krásného dne vykrást, odejít z bytu a pár týdnů o něm nemusí být slyšet - přijde až za čas, kdy bude mít hlad a bude potřebovat peníze. Stejně tak ale může být dítě „osvíceno“, aniž by k tomu rodiče výrazně přispěli, a ono samo bude skutečně chtít přestat brát drogy, popř. bude chtít nastoupit někam do léčby.

Ano, všechno je možné, ale jenom některé scénáře jsou více pravděpodobné. Pokud směrem k dítěti nepřitvrdíte ve smyslu negativní motivace a nebudete-li konkrétní a důslední v praktikování tvrdé lásky, dosáhnete obvykle jenom dvou věcí:

Za prvé svou toleranci budete drogový problém dítěte udržovat či ho dokonce zhoršovat. Za druhé budete zhoršovat i svou vlastní situaci - psychologický stav a rodinnou atmosféru.



DROGOVÉ TESTY

Drogové testy si můžete koupit v lékárně. Jejich cena je různá podle toho, kolik druhů drog je test schopen odhalit, o jakého se jedná výrobce, o jakou jde lékárnou. Cena testů se pohybuje zhruba od 50ti Kč za test na jeden druh drogy do 250ti Kč za multipanelový test, který zjistí pozitivitu na více drog zároveň. Testy se provádějí z moči. Doporučujeme, aby rodič stejného pohlaví dohlížel na to, jestli dítě dává skutečně svou a opravdu čerstvou moč. Běžné testy mají vnímavost, kterou uvádíme v Tab. 2. - hodnoty jsou orientační, záleží na citlivosti testů, na dávce drogy. Z naší praxe vyplývá poznatek, že nemálo klasických papírkových testů vychází

falešně pozitivně či negativně, tudíž vám doporučujeme nechat si ověřit výsledky v biochemické laboratoři (poraďte se o tom s praktickým lékařem).

Droga	Doba, po kterou lze zjistit, že droga byla užitá
Marihuana (THC)	2-8 dní, při chronickém užívání 14 - 42 dní
Pervitin, amfetaminy	1-2 dny
Kokain (metabolity)	2-3 dny
Heroin a další opiáty	1-2 dny
Subutex (buprenorfin)	2 dny
Benzodiazepiny, např. Diazepam	2-4 dny, i déle
Rohypnol (flunitrazepam)	1-3 dny, i déle
Toluen	2 dny

Tab. 2: Druh drogy a orientační doba, po kterou lze zjistit, že droga byla užitá.



Obr. 13: Různé podoby testů, jež z moči orientačně určí přítomnost drogy v organismu.

Co se týče **práva rodičů dělat svému dítěti drogové testy**, můžete se v případě nutnosti opřít o § 31 odst. 2 zákona č. 94/1963 Sb. (o rodině), který upravuje rodičovskou zodpovědnost. Podle tohoto ustanovení mají rodiče při výkonu svých povinností právo použít přiměřených výchovných prostředků, ovšem tak, aby nebyla dotčena důstojnost dítěte. Z této normy plyne, že je nutné tuto věc v dané situaci posuzovat individuálně. Podle jistého zobecnění by pak se stoupajícím věkem dítěte mělo docházet k omezování citlivých zásahů (i drogovými testy) do jeho osobnosti s tím, že by dítě mělo mít možnost se vyjádřit k těmto opatřením (§ 31 odst. 3). U osoby starší osmnácti let lze pak konstatovat, že provádění drogových testů rodiči bez souhlasu zletilého dítěte, by mohlo být takovým zásahem do jeho osobnostních práv, které by mohlo být v rozporu s ochranou osobnosti poskytovanou naším právním řádem (Listina základních práv a svobod, Občanský zákoník).



TRESTEJTE NEPŘIJATELNÉ CHOVÁNÍ DÍTĚTE, NEGATIVNĚ HO MOTIVUJTE

Všímejte si nepřijatelného chování dítěte, dohlížejte na to, jestli dítě porušuje stanovená pravidla. Pokud se objeví nový druh nepříznivého chování, co nejdříve ho zapracujte do rodinné dohody. Vytvořte pro dítě písemný seznam sankcí a dávejte pozor, abyste nevymýšleli „dobré tresty“, čili sankce, které dítěti zase tolik nevadí a docela rádo je podstoupí. Seznam trestů doplňujte a seznamujte s ním vaše dítě.

Chápejte trest i jako nepřítomnost odměny. Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo co nechcete splnit, budete tím u dítěte ztrácet důvěryhodnost. Mějte na paměti, že pokud chcete, aby trest byl funkční, musí:

- Přijít od osoby, ke které má dítě kladný citový vztah.
- Přijít okamžitě po nevhodném chování (po porušení pravidla).
- Odrážet závažnost chování, nikoliv náladu dospělého.
- Být vyvážen důrazem na odměnu za příznivé chování.
- Dítě musí vědět, za co je trestáno a že trestem neodmítáte jeho osobu, ale pouze určitý druh jeho nepřijatelného chování.
- Trest musí vypadat přesně tak, jak bylo dítěti předtím řečeno, že vypadat bude.
- Trest se musí použít po každém porušení pravidla.

Vyhnete se fyzickému násilí. Fyzické tresty většinou nevedou ke kýženému cíli, ale často jen živí v dítěti pocit ukřivdnosti. Ukřivdné dítě potom trucuje, sabotuje vaše snahy a utíká z domova do fetácké party, kde se lituje a dál užívá drogy. Tím se vám jednak mstí, jednak si braním drog ulevuje od svých nepřijemných pocitů ukřivdnosti, sebelítosti a zlosti.

Jak už bylo řečeno, velice důležitá je **důslednost v aplikaci sankcí**, které mají následovat po nepřijímavém chování dítěte. Dítě trestejte co nejdříve, jasně a v klidu mu sdělte, že porušilo určité pravidlo a že podle dohody následuje určitý trest, popř. určitý počet trestných bodů. Dítě s vámi může chtít diskutovat, může se vymlouvat. V poklidu a pozorně ho vyslechněte. Pokud dítě přesvědčivě prokáže, že dané pravidlo porušilo v důsledku nějakých vážných zevních okolností, trest nepoužijte, ale dítěti řekněte, že pokud se takové porušení pravidla bude příště opakovat, jedno za jakých okolností, trest již bez diskusí použijete. Buďte skeptičtí k různým rádobý důvěryhodným výmluvám a manipulacím. Děti, které mají zkušenosti s drogami, bývají ve svých vytáčkách velmi obratné, nehledě na skutečnost, že rodič, který je na své dítě silně citově upnutý, se lehce nechá manipulovat a vydírat.

Jestliže trest užijete, může se stát, že se dítě naštvě a bude trucovat (např. na delší dobu se zavře do svého pokoje, nebude s vámi mluvit, odejde z bytu apod.). Takové chování nekomentujte, nereagujte na něj, pokuste se ho ignorovat (pokud tedy dítě nezačne doma demolovat nábytek, to samozřejmě okamžitě zasáhněte, v krajním případě zavolejte policii). Když budete s dítětem dlouze diskutovat, utěšovat ho nebo budete zlostní, tak vezte, že těmito druhy chování vašemu dítěti věnujete pozornost, odměňujete ho a tím jen posilujete jeho trucovitost.

Když dítě odejde z bytu, nezabouchněte za ním dveře navždy, buďte připraveni mu pomoci, ovšem jenom tehdy, přijme-li určité podmínky. Jestliže se jedná o nezletilého, tak mu/jí na odchodu poklidně řekněte, že pokud se nevrátí domů do určité hodiny, tak ho/jí

budete hledat s pomocí policie. Když se dítě vrátí a vy uvidíte, že se již uklidnilo, promluvte si s ním, znovu a pokojně mu opakujte, proč to všechno děláte. Následně zapracujte do rodinné dohody sankci (např. snížení kapesného) pro případ, že se bude takové jeho chování opakovat.

Negativně motivovat znamená ve vhodném čase a prostředí dítěti nenásilně, opakovaně a systematicky připomínat, čemu nepřijemnému se vyhne, když nebude užívat drogy. Např. nebude muset dodržovat pravidla uvedená v rodinné dohodě, vyhne se sankcím za porušení pravidel, nebude muset podstoupit rizika, která vyplývají z užívání té či oné drogy.



ZABEZPEČTE SI SVŮJ MAJETEK, NEFINANCUJTE DÍTĚTI DROGY, TRESTEJTE KRÁDEŽE

Zabezpečte si své věci. Jestliže dítě začalo užívat pervitin nebo heroin, může být otázkou času, kdy se u vás doma začnou ztrácet peníze, šperky a další cennosti. Krást nemusí jen vaše dítě, ale i jeho známí, kterým ono dluží peníze za drogy. Nejedná se jen o to, že je to váš majetek, ale i o fakt, že ukradené věci budou sloužit špatně věci, totiž dalšímu rozvoji závislosti vašeho dítěte. Argumentování dítěte, že když mu nedáte peníze vy, opatří si je např. prodejem drog, prostitucí nebo krádežemi v obchodech, neberte v potaz, protože bude-li jeho drogová závislost pokračovat, je téměř jisté, že k tomu stejně dojde.

Nedávejte dítěti moc vysoké finanční částky, protože tím byste mu jeho brání drog jen usnadňovali. Na začátku užívání drog stačí dítěti malé kapesné, ale později stačit přestane a dítě začne krást. Důvodem krádeží nemusí být morální zkaženost dítěte, ale jeho psychické a fyzické abstinenční příznaky, když pro sebe nemá dostatek drogy. Puzení co nejdříve si ulevit od těchto nepříjemných duševních a tělesných stavů je obvykle mnohem silnější než vědomí nějakých norem slušného chování.

Když zjistíte, že dítě něco ukradlo, dejte mu jasně najevo, že takové jeho chování nebudete dále trpět. Zapracujte sankce pro případ další krádeže do rodinné dohody. Odcizí-li vám dítě peníze nebo nějakou cennou věc, ať vám to splácí - strhávejte mu například určitou finanční částku z kapesného. Stane-li se to podruhé, můžete uvažovat o nahlášení této záležitosti policii a můžete podat na své dítě trestní oznámení, doklad o tom si uschovejte. Trestní stíhání můžete zastavit např. tehdy, pokud vaše dítě po určitou, předem dohodnutou dobu bude "sekat latinu", pokud bude např. docházet na konzultace do nějakého poradenského zařízení (např. Pedagogicko psychologická poradna, Kontaktní centrum) - ale přesvědčujte se o tom, nevěřte jenom jeho slibům.

V případech, že se krádeže opakují a dítě ani v nejmenším nespolupracuje, **rodičům někdy nezbyvá nic jiného než dítě z bytu vyhodit.** Také často musí vyměnit zámkovou vložku u dveří a změnit dítěti místo trvalého bydliště, např. na adresu místního obecního nebo magistrátního úřadu. Rovněž musí tu a tam volat policii, když se dítě do bytu dobývá. Takový „vyhazov“ může být z právního hlediska v pořádku, pokud dítěti bylo už osmnáct let. Pokud je ještě nezletilý, situace je složitější (viz. níže, kap. Právní minimum nejen pro rodiče). Když tuto mezní možnost budete muset realizovat, stanovte jasné podmínky (a seznamte s nimi vaše dítě), kdy jste ochotni dítě znovu vzít domů a pomoci mu. Např. dítě vám musí přinést potvrzení o nástupu do léčby - pak ale musíte také promyslet, co se bude dít, když dítě do léčby nenastoupí, když ji neukončí, když ji ukončí a začne znovu brát.

Znovu opakujeme, že je důležité vaše dítě konfrontovat se selháváním v běžném denním životě. Je nutné, abyste to vydrželi a nechali na něj dopadat důsledky jeho činů. Dokud nedáte průchod problémům jako jsou nezaplacené dluhy, neomluvené hodiny ve škole, různé pokuty apod., oddalujete tak moment dopadnutí na dno, kdy si dítě s plnou vážností uvědomí, že něco není v pořádku. Rodiče se toho ale často bojí a říkají, že se dítě bude zlobit, uteče z domova, bude krást, ublíží si apod. Ano, to všechno je možné, ale pokud chcete vaše dítě, které bere drogy, vidět šťastné a spokojené, bude nejlepší, když mu rovnou koupíte několik gramů pervitinu nebo heroinu. Nakupení důsledků problémového chování vede k potřebnému natlakování. Dítě je tlačeno maléry, nepohodou a teprve tehdy začne o změně svého chování uvažovat a postupně ji realizovat.



DÍTĚ ODMĚŇUJTE, POZITIVNĚ MOTIVUJTE, POSILUJTE JEHO SEBEVĚDOMÍ A BUĎTE MU PŘÍKLADNÝM MODELEM CHOVÁNÍ

Důslednost v sankcionování dítěte za jeho problémové chování je důležitá. ***Ještě důležitější je dítě odměňovat za jeho příznivé chování.*** Všimněte si toho, že vám dítě pomáhá při domácích pracích, lepší se jeho prospěch ve škole, vyšel mu negativní toxikologický test, má nového a nerizikového kamaráda apod. Takové druhy pozitivního chování odměňujte, zpočátku pravidelně, později náhodně. Nejdříve spojujte hmotné odměny s psychologickými a sociálními a postupně odměny materiální vypouštějte a udeľujte je jen příležitostně.

Chápejte odměnu zejména jako odstranění nějakého předtím stanoveného a pro dítě nepříjemného pravidla, omezení nebo sankce. Nevyplácí se s dítětem uzavírat větší kšefty typu: „Když přestaneš brát drogy, koupím ti motorku“.

Kšeftováním byste v dítěti posilovali jeho vypočítavost a manipulace směrem k vám. Roztáčeli byste nekonečnou spirálu - dítě by zesilovalo své citové vydírání a vy byste museli stále častěji a víc a víc dávat a platit, abyste vaše dítě alespoň dočasně uspokojili.

Vytvořte si seznam různých, individuálně laděných odměn pro vaše dítě a tento inventář průběžně doplňujte. Seznam odměn s dítětem prokonzultujte a popř. ho upravte, protože to, co je pro vaše dítě opravdu odměnou (ziskem), záleží pouze na jeho hodnocení. Odměny se dají dělit několika způsoby:

- **Materiální odměny:** Čokoláda, oblíbené jídlo, dárek, peníze (vyšší kapesné) apod.
- **Psychologické odměny:** Pochvala, souhlas, uznání, nadšení, projev porozumění, odpuštění, vděčnosti, věnování většího zájmu dítěti apod.
- **Sociální odměny:** Možnost dívat se večer déle na televizi, nemusí umývat nádobí dvakrát týdně, ale jenom jednou, může jít na diskotéku a přespat u kamaráda/ky (samozřejmě s následným toxikologickým testem, když se vrátí) apod.

Pozitivně motivovat znamená ve vhodných okamžicích dítěti citlivě a opakovaně připomínat, co všechno příjemné, jaké odměny může očekávat (zejména v blízké budoucnosti), pokud nebude užívat drogy. Důležité je, aby tyto připomínané životní cíle byly pro dítě atraktivní a reálné, aby jich také ono samo chtělo dosáhnout. Nemotivujte dítě něčím, co je spíše vašim přáním než jeho - tím si ho moc neziškáte, naopak. Pozitivní motivaci ve smyslu připomínání dosažení žádoucích cílů v dlouhodobějším časovém horizontu používejte více u starších dětí. Mladší děti neumějí myslet tolik dopředu a proto je výhodnější, když využijete bezprostřední odměny („Když umyješ nádobí, můžeš jít na dvě hodiny ven.“). Zrovna tak obratně zacházejte s okamžitým trestem nebo negativní motivací ve smyslu vyvolání obavy z něčeho, co se stane, když dítě nebude spolupracovat.

Příklady spojení pozitivní motivace se zdůrazněnou odměnou a negativní motivací se zdůrazněnou sankcí:

„Když nebudeš brát drogy, zvládneš dokončit poslední ročník střední školy (a dostaneš od nás nový počítač), můžeš pak dál jít na vysokou školu elektrotechnickou, jak jsi vždycky chtěl, a pokud se tam dostaneš, jsme ochotní tě přiměřeně finančně podporovat. Zrovna tak, když přestaneš brát drogy, ušetříš peníze a můžeš jet v létě k moři, jak jsi chtěl (a my ti k tomu rádi finančně přispějeme).“

„Pokud budeš dál užívat pervitin, dříve či později začneš mít nepříjemné pocity pronásledování, budeš stále více podrážděný, vzteklý a depresivní, je možné, že onemocníš schizofrenií. Budeš mít různé srdeční potíže, kožní vyrážky, budou se ti kazit zuby. Bude se ti zhoršovat prospěch ve škole a brzy tě z ní vyhodí. Co nevidět budeš mít problémy s policií. Pro nás to bude znamenat, že tě budeme muset umístit do výchovného ústavu, popř. budeš si muset hledat bydlení někde jinde.“

Důležitou věcí je umět **v dítěti vytvářet a posilovat v něm jeho přiměřené sebevědomí**. Když bude dítě vědět, že si ho někdo pro něj důležitý pro něco váží, že je ono v něčem skutečně dobré, tak potom nebude nuceno hledat příjemné emoce v účincích drog, nebude muset vyhledávat pocity přijetí, uznání a úspěchu v drogových partách. Mnohá doporučení, jak zvyšovat sebevědomí dítěte, jsou uvedena v kap. Jak nezačít brát aneb Pohoda bez chemie, v kap. Co dělat, pokud nechcete, aby vaše dítě začalo brát drogy a v kap. Nejkratší cesta, jak udělat ze svého dítěte toxikomana. Tak jenom něco pro zopakování:

- **Hleďte a zdůrazňujte silné stránky vašeho dítěte, přijímejte jeho reálné schopnosti, možnosti a kvalitní zájmy, které má z předchozí doby a na které se dá navázat.** Nechtějte z něj udělat absolutní hvězdu, protože jinak hrozí, že mu okolní realita brzy vezme iluze. A ztracené iluze, iracionální pocit nedostačivosti a selhání si potom lze dobře „léčit“ právě drogami.
- **Pomáhejte dítěti vládně a věcně poznávat jeho slabiny a chyby.** Mějte za to, že poznaná a dobře zvládaná slabina se stává silnou stránkou. Kritizujte konkrétní chování dítěte, nepřipisujte mu zobecňující negativní vlastnosti a úmysly. Místo „Jsi hrozná, nespolehlivá a bezohledná, protože se taháš po nocích jako děvka, děláš nám to naschvál, chceš nás přivést do hrobu.“ použijte např. „Nelíbí se mi, že jsi včera večer přišla pozdě domů, aniž bys nám to předem oznámila.“
- **Nepěstujte v dítěti problematická přesvědčení jako např.:** „Dobrá práce se pochválí sama.“, „Sebechvála smrdí.“, „Hodnota člověka je dána především jeho schopnostmi, výkonem, úspěchem, materiálním bohatstvím a tím, kolik peněz vydělává.“, „Musím být ve všem, co dělám, dokonalý.“, „Nejdůležitější je to, co si o člověku myslí druzí lidé.“

Buďte pro své dítě modelem pozitivního chování. Myslete na své zdraví, na svou tělesnou a duševní kondici. Chovejte se před ním příkladně - nepijte moc alkoholu, nekuřte, nemluvte vulgárně, buďte ve svých vyřčených postojích vůči různým věcem pokud možno konstruktivní a optimističtí, inspiруйте dítě svými kvalitními zájmy.



PLÁNUJTE S DÍTĚTEM JEHO ČAS, POMOZTE MU ODPOUTÁVAT SE OD RIZIKOVÝCH KAMARÁDŮ

Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo. Počítejte s tím, že v prvním období bude nutné, abyste s dítětem trávili mnohem více času, než jste byli předtím zvyklí. Měli byste mít přehled o tom, kde je, s kým je a co dělá. Pořiďte dítěti diář a pomáhejte mu strukturovaně (hodinu po hodině) plánovat jeho denní program. S dovedností reálného a systematického plánování a organizování času se dítě nerodí, musí se to naučit.

Proč je pro dítě prospěšné umět si rozumně plánovat svůj čas?

- Více toho během dne, týdně, roku i celého svého života stihne.
- Získá pocit větší kontroly nad vlastním životem a méně se tak bude stresovat.
- Vyhne se nudě, která v něm může vyvolávat nepříjemný pocit nesmyslnosti života. Nuda se může stát i úrodnou půdou pro různé rizikové myšlenky, které mohou vést k různým druhům problémového chování, včetně užívání drog.
- Učí se tímto způsobem strukturovaně myslet.

Co je třeba, abyste měli na paměti, když si vaše dítě plánuje svůj čas?

- Zpočátku každý den, později čas od času s dítětem konzultujte jeho denní plán a dohlížejte na to, jestli si dělá poznámky do svého diáře. Stejně tak zpočátku pravidelně, později náhodně, společně s dítětem vyhodnocujte úspěšnost plnění jeho denního plánu. Podle úspěšnosti dávejte návrhy na úpravu denního plánu do optimální podoby, která bude přiměřená schopnostem a možnostem dítěte.
- Dohlížejte na to, aby denní plán byl vyrovnaný, aby se dítě moc nepřetěžovalo (nebo abyste ho svými nároky nepřetěžovali vy), ale také aby se moc nenudilo. V denním rozvrhu by se měly rovnoměrně střídát nezásadní povinnosti (např. školní povinnosti) s příjemnými činnostmi (to, co dítě skutečně baví jako odměna za splnění povinnosti).
- Uvědomte si, že to, co si dítě s vaší pomocí naplánuje, nemusí vždycky vyjít. Počítejte s tím, že do denního plánu mohou vstupovat různé nepředvídatelné události.
- Nezapomeňte dítě odměnit za každý zdar v souvislosti s plněním jeho denního plánu.

Pomozte dítěti odpoutat se od nevhodné společnosti, to může mít pro překonání potíží s drogami zásadní význam. Zkuste s ním hledat různé, pro něj přijatelné zájmové kroužky nebo kluby v místě bydliště. Na konkrétních případech ze života mu ukazujte, že je lepší mít pět skutečně dobrých a důvěryhodných přátel, než deset rádooby kamarádů, na které se nelze nikdy pořádně spolehnout. Naučte své dítě rozpoznávat a zvládat manipulace ze strany jeho rizikových přátel - můžete s ním probrat různé způsoby odmítání nabídky drog (viz. výše, kap. Vlezlí dealeri aneb Jak odmítnout nabízenou drogu). Nebojte se drogovým dealerům a dotěrným problémovým kamarádům dítěte pohrozit trestním oznámením, nebo to rovnou udělejte. Mějte za to, že pokud vám dítě tvrdí, že s lidmi, se kterými dříve bralo drogy, si chce jenom povídat, buď lže, nebo velmi podceňuje nebezpečí, které mu hrozí.

Můžete rovněž uvažovat o **výměně rizikového prostředí za bezpečnější**. Vše ale dobře zvažte a naplánujte. Někteří rodiče jsou někdy chybně přesvědčeni, že když dítě odvezou pryč, nejlépe někam hodně daleko, podaří se jim dítě vyléčit. Přístup ke drogám je někde na chatě na Šumavě sice omezenější než v Praze, ale pokud dítě bude chtít fetovat, tak fetovat bude. Buď uteče, nebo přijedou jeho kamarádi na šumavskou drogovou párty a problém bude pokračovat. Zvláštní kategorii tvoří babičky. Nastěhovat k babičce vnouče, které bere drogy, má většinou předvídatelné důsledky. Babička bude pravděpodobně okradená, citově vydírána, možná i týrána - stav dítěte se nebude lepší a psychický a fyzický stav babičky se bude horšit. Uvědomte si, že problém, který obtížně zvládáte vy, asi jen těžko budou zvládat parodiče.



SLEDUJTE VÝVOJ A ZMĚNY V CHOVÁNÍ VAŠEHO DÍTĚTE, BUĎTE TRPĚLIVÍ

Dělejte si strukturované záznamy o chování vašeho dítěte. Tyto záznamy by měly obsahovat intenzitu a frekvenci jak problémového, tak příznivého chování, tak i další podstatné události. Budete tak mít větší přehled o aktuální situaci, můžete tyto poznámky využít při konzultaci s odborníkem, můžete na základě svých poznámek sami vidět, jestli se chování vašeho dítěte v průběhu času mění k lepšímu či nikoliv. Změna chování dítěte může být pomalá a postupná,

ale na podkladě svých zápisků uvidíte, že se opravdu děje. V této souvislosti si uvědomte, že **chování dítěte se nebude stabilizovat ze dne na den, ale lepší bude probíhat v určitých výkyvech, kdy se intenzita problémového chování bude postupně snižovat a časové intervaly, kdy se takové chování objevuje, se budou zvětšovat.** Rodiče, často ti velmi netrpěliví a ti, kteří si písemně poznámky nedělají, si nařikají, že se chování jejich dítěte nelepší. V podstatě existují dvě možnosti, proč tomu tak je:

1. *Změny v chování dítěte jsou tak jemné, že si jich rodiče bez pečlivého monitorování a zpětného rozboru svých poznámek nemohou všimnout.*
2. *Terapeutický systém rodičů směrem k jejich dítěti je chybný.*



DĚLEJTE RODINNÉ PORADY, BUĎTE TRANSPARENTNÍ

Doporučované zápisky využijte i pro rodinné porady, které byste měli zpočátku dělat alespoň jedenkrát týdně v přesně stanovený den a dobu, v klidném prostředí, za dostatku času a tato porada by měla trvat minimálně 30 minut. Společně s dítětem zhodnotte dění v minulém týdnu - řekněte mu, co se vám na něm konkrétně líbilo, co se vám nelíbilo, zdali pozměníte pravidla a sankce v rodinné smlouvě, zjistěte předběžný plán dítěte na příští týden. Zeptejte se dítěte, co mu udělalo radost, co se mu nelíbilo, co ho naštvalo, s čím potřebuje pomoci a rozdělte si konkrétní a přesně termínované úkoly na následující týden. Všichni si alespoň heslovitě dohodnuté záležitosti písemně poznamenejte.

Chápejte to tak, že jste součástí výzkumného a terapeutického týmu, který se skládá z vás a vašeho dítěte, popř. z dalších spojenců. Váš tým hledá řešení problému, který je jaksi někde mezi vámi, někde ve vzduchu. Takovým přístupem si zvýšíte odstup a náhled na daný problém a dítěti takový přístup zvýší jeho sebevědomí a motivaci ke kladné změně, protože ho tímto nazíráním částečně považujete za sobě rovného, za kompetentního pro řešení problému. Tím ho přijímáte, oceňujete a odměňujete ho.



SPOLUPRACUJTE S DALŠÍMI DOSPĚLÝMI A ODBORNÍKY

Jasně se **domluvte se svým partnerem na jednotném výchovném a komunikačním systému směrem k vašemu dítěti.** Jinak se váš potomek může snažit uzavírat spojení s jedním z vás, a to hlavně s tím, kdo mu více dovolí. Pokud to je možné, spolupracujte v rámci širší rodiny (babičky, dědové, tety, strýčkové), s odborníkem na drogové závislosti, se školou, popř. s dalšími institucemi. Se všemi těmito spojenci prodiskutujte systém spolupráce (např. pravidla a sankce vyplývající z rodinné dohody) a domluvte si účinný způsob výměny aktuálních informací co se týče chování dítěte.

Pamatujte, že úspěšným zvládnutím svých vlastních problémů pozitivně inspirujete i vaše dítě. **Vyhleďte pro sebe profesionální poradenství** i v případě, že dítě s odborníkem mluvit nechce - k zubaři také nikdo nejde, dokud ho delší dobu nebolí zuby. Těžko budete přesvědčovat své dítě, aby vyhledalo odbornou pomoc, když ono samo necítí naléhavou potřebu, když mu ještě pořádně neteče do bot. Jestliže se vám to i přesto podaří a dítě pod vašim tlakem profesionála navštíví, nemusí to přinést moc velký efekt.

Vyhleďte a navštivte **rodičovskou skupinu**, která se schází ve vašem regionu. Jedná se o psychoterapeutickou, částečně svépomocnou skupinu rodičů, kteří mají se svými dětmi obdobné problémy. Tito rodiče a blízcí těchto dětí se dokáží navzájem dobře pochopit, podpořit se a předat si užitečné zkušenosti a rady. Tím získávají nad problémem vyšší náhled, lépe se v něm orientují, účinněji ho zvládají a řeší. Zavolejte do nejbližšího kontaktního centra pro drogově závislé a zeptejte se, kde a kdy se taková skupina schází.



CO NEDĚLAT, POKUD DÍTĚ UŽ MÁ PROBLÉM S DROGAMI



NEPOPÍREJTE A NESKRÝVEJTE PROBLÉM

Někteří rodiče se za drogový problém svého dítěte stydí a tají ho. Zbytečně tím ztrácejí čas. Pokud se chcete v situaci lépe vyznat, chcete ji dobře citově a rozumově zvládat, měli byste si o věci s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit, měli byste hledat spojence. Vysoce účinným prostředkem, který vám pomůže se pocitů studu zbavit, je návštěva rodičovské skupiny.



NEOBVIŇUJTE SVÉHO PARTNERA

Nevyřizujte si s partnerem a dalšími příbuznými staré účty, navzájem se neobviňujte, kdo co ve výchově zanedbal. Není čas na to, abyste si dítě brali jako rukojmí, abyste ho využívali pro zadostiučinění své vlastní ješitnosti a ukřivděnosti. Dítěti byste tím dávali další důvod, proč brát drogy. Minulost se změnit nedá, soustřeďte se na přítomnost a na budoucnost. UVědomte si, že teď je důležité být si vzájemnou oporou a spolupracovat.



NEZANEDBÁVEJTE BEZPEČNOST DALŠÍCH ČLENŮ RODINY

Dávejte pozor na bezpečí malých dětí. Člověk pod vlivem drogy může být nebezpečný, i když by za normálních okolností nikomu neublížil. Myslete na to, aby se drogami, které fetující dítě může přinést domů, neotrávil mladší sourozenec. Věnujte se sourozenci problémového dítěte, protože jeho bratr nebo sestra také trpí a vaši péči a zájem potřebují více než jindy.



NENECHTE SE DÍTĚTEM VYDÍRAT

Vyhrožování typu „Budu dál a víc brát drogy.“, „Uteču a už se nikdy nevrátím.“, „Budu dělat prostituci.“, „Budu krást.“, „Zabiji se.“ jsou poměrně častá a je faktem, že všechna tato rizika u lidí závislých na drogách existují. Ale tím, že budete pod tlakem vydírání ustupovat, míru rizika takového chování nesnížíte. Argument „Uteču a už se nikdy nevrátím, protože jste na mě zlí.“ se dá použít v různých situacích a k dosažení různých cílů. Pokud na takovou hru přistoupíte, jen posílíte vydíravé chování dítěte. Nedejte se vydírat ani pochybnými známými dítěte, kteří na vás chtějí vymáhat peníze, které jim údajně (nebo opravdu) vaše dítě dluží za drogy. Celou záležitost ohlaste na policii a s policií spolupracujte. Nemyslete si, že když zaplatíte peníze za vaše dítě, věc se uzavře. Bývá to naopak - vaše dítě se pro kšeftaře s drogami stává přitažlivější, protože vy za něj platíte faktické nebo domnělé dluhy.



NEUMOŽŇUJTE DÍTĚTI JEHO PROBLÉMOVÉ CHOVÁNÍ

Jste-li rodič umožňovač, usnadňujete návykové chování svého dítěte např. tím, že za ně vymýšlíte omluvy, platíte za ně dluhy, žehlíte za ně jeho problémy v souvislosti s krádežemi, omlouváte ho ve škole, v práci, chráníte ho před policií, stěžujete si na nedbalost terapeutů, na

nízkou terapeutickou úspěšnost různých léčen apod. Přitom si můžete myslet, že takové vaše chování dítěti pomáhá a částečně máte pravdu, protože situace se někdy dočasně zklidní a vám se pak na krátkou dobu uleví. Z dlouhodobého hlediska však tímto chováním ztěžujete a oddalujete skutečně účinné řešení problému, protože posilujete návykové chování dítěte. To se obrátí na učí, že pokud se vyskytne nějaký problém, tatínek, maminka nebo babička ho za něj vyřeší. Děti rodičů umožňovačů se rychle a přesvědčivě učí hrát nesvéprávné a bezmocné chudáčky, a tak si postupně omotávají své rodiče kolem prstu.

Otázkou zůstává, proč brání drog svému dítěti umožňujete. Obvykle to mívá logická vysvětlení. Např. se bojíte tvrdého dopadu vašeho dítěte na fetácké dno a máte strach z následných výčitek svědomí a hádek s partnerem ve stylu: „Kdo to zavinil?“. Nebo se obáváte toho, že když dítěti přestanete dávat peníze či ho dokonce vyhodíte z domova, tak to nebudete emočně zvládat, protože ono se začne vztekat, bude vás citově vydírat, začne za vámi pod vlivem drog chodit do práce, kde od vás bude žádonit peníze a bude vám tam dělat ostudu, bude spát na ulici před vašim domem, budou vám ho v intoxikovaném stavu vozit domů policisté apod. Stejně tak ale můžete svým usnadňováním odvádět pozornost od nějaké závažnějšího, např. vztahového problému v rodině, na jehož řešení „bohudík“ není čas, protože je tady vážnější problém v podobě užívání drog vašim dítětem.



NEVĚŘTE VŠEMU, CO VÁM DÍTĚ TVRDÍ

Nevěřte tvrzením, že má dítě drogy pod kontrolou, že snižuje dávky, že drogy brzy nechá. Dítě může dávky drog a frekvenci jejich užívání opravdu snižovat, ale zpravidla to bývá jen dočasné. Dříve či později přijde krize a dítě se znovu vrátí k předchozímu stavu. Jestliže dítě není schopné zvládnout problém samo, trvejte na dodržování pravidel, na změně životního stylu, na nějaké formě účinné léčby.



NEVYTVÁŘEJTE SPOJENCTVÍ S DÍTĚTEM PROTI PARTNEROVI

Někdy se hovoří o tzv. triangulaci čili o vytváření trojúhelníku. Fetující dítě si matce stěžuje na otce a otcí na matku, a tak znesnadňuje spolupráci rodičů a vytváří si prostor pro další manipulace výhodné pro jeho další brání drog. Rodiče tento kontraproduktivní trojúhelník někdy ještě více podporují tím, že si v dítěti hledají spojence proti druhému partnerovi, se kterým si chtějí vyřizovat nějaké účty. Triangulovat se dá i mezi rodiči a terapeutu. Účinnou obranou proti tomuto negativnímu jevu je otevřená a průhledná komunikace mezi všemi lidmi, kteří se na řešení problému podílejí.



NEPODBÍZEJTE SE DÍTĚTI A JALOVĚ HO NEPOUČUJTE

Jste-li více úzkostný rodiče, můžete mít sklon si od svého strachu o dítě krátkodobě ulevovat tím, že se ke svému potomkovi budete chovat podbízávě ve smyslu permanentního vypyatávání se, jestli je všechno v pořádku, jestli něco nepotřebuje, jestli nechce s něčím pomoci apod. Můžete pořád chtít, aby s vámi dítě mluvilo, aby vám vyprávělo o svých problémech. K tomu budete dítě z pozice povýšeného jasnovidce poučovat, co je správné a co špatné, budete ho neustále a okatě kontrolovat a pozorovat, jestli není náhodou sjeté, jestli nemá rozšířené zorničky apod. Takové vaše chování může dítě vnímat jako zpochybňování jeho kompetence, může to vnímat jako agresi, jako

nátlak, a tak bude cítit odpor, bude ustupovat, uzavírat se a bránit se. Jeho protireakce může být zlostná - bude se chovat drze, provokativně a může být pro něj odměnou, když vás naštvete, když nad vámi zvítězí pomocí různých manipulací. Tyto reakce a protireakce budou vyvolávat mnoho hněvu a vzájemných konfliktů. Dítě se pak nebude doma cítit dobře, bude utíkat pryč, třeba do své party, kde bude vyprávět, jací jsou jeho rodiče hrozní debilové.

Nejednejte se svým dítětem jako s nesvéprávným spratkem, nic tím nezískáte. Chovejte se k němu tak trochu jako k dospělému - změňte svůj přístup, trochu od svého dítěte poodstupte a otevřete se mu ve stylu „Když se mnou budeš chtít mluvit, stačí říct.“. Pokud dítě samo přijde a bude s vámi chtít konstruktivně diskutovat nad nějakým problémem, udělejte si čas a hovořte s ním.



NEBUĎTE DÍTĚTI NEGATIVNÍM MODELEM CHOVÁNÍ

Jestli vy sami máte problém s nadužíváním nebo dokonce se závislostí na alkoholu, na lécích, na tabáku, na hraní výherních automatů, je pravděpodobně, že jste byli minimálně částečnou inspirací pro návykové chování svého dítěte. Je nadmíru potřebné, abyste svůj problém co nejdříve začali řešit. Pokud tak s úspěchem učiníte, můžete být vašemu potomkovi vhodným příkladem.



NEUZAVÍREJTE SE DO SEBE

Můžete prožívat těžké období svého života. Ale i přesto mějte za to, že když budete omezovat své koníčky, budete se vyhýbat kontaktu se svými známými a budete jen masochisticky myslet na problém svého dítěte, tak tím mnoho nevyřešíte. Naopak, nepříjemné myšlenky a vyhýbavé chování jsou velmi vyčerpávající a vy tak můžete ztrácet potřebnou životní energii a chuť do života. Mějte na mysli to, že v kontaktu s druhými lidmi můžete získat nové užitečné inspirace pro tvůrčí a účinné řešení problému vašeho dítěte.



NEZTRÁCEJTE NADĚJI

Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání dítěte. Problém s drogami je možné překonat. Puberta a dospívání jsou obtížnými etapami lidského životního vývoje. Citlivě pomáhejte svému dítěti hledat jeho identitu, smysl života, posilujte jeho sebevědomí a přijímejte ho se všemi jeho osobnostními nedostatky a chybami.



PSYCHICKÉ REAKCE U RODIČŮ DOSPÍVAJÍCÍCH DĚTÍ, KTERÉ UŽÍVAJÍ DROGY A MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ

Poradenská práce s rodiči zvyšuje účinnost terapeutického procesu zaměřeného na dítě, které užívá drogy. Ovšem ne vždy je taková spolupráce z jejich strany dosažitelná a není výjimkou, že rodiče drogový problém svého dítěte dokonce zesilují, protože problémové chování dítěte z různých hledisek umožňují a usnadňují. Na druhou stranu se zase stává, že spolupracují jenom rodiče, na rozdíl od jejich dítěte, které se obvykle nachází v počátečním období, kdy ho užívání drog ještě hodně baví, a nemá tak zájem svou stávající situaci měnit. Hlavními dvěma cíli poradenského procesu s rodiči jsou:

- a) *neusnadňovat problémové chování dítěte ze strany rodičů*
- b) *po psychické a sociální stránce chránit a podporovat rodiče dítěte*

Pro naplnění prvního cíle (a) je důležité rodičům vysvětlit výše uvedené doporučení a prodiskutovat s nimi konkrétní podobu rodinné dohody. K dosažení druhého cíle (b) je potřebné rodiče informovat o projevech a možnostech zvládnutí střídajících se psychických reakcí, se kterými se mohou setkat. Všechny tyto reakce se nevyskytují u všech rodičů. Různé reakce se mohou vzájemně střídat a prolínat, mohou trvat různě dlouhou dobu, mohou být různě intenzivní. Určitou psychickou fází může lépe zvládat jeden rodič, jinou fází lépe zvládá jiný rodič. Pokud některou z níže popsaných psychických reakcí u sebe objevíte a uvědomíte si, že máte potíže se s ní dobře vyrovnat, neváhejte vyhledat odborníka. Jedná se o tyto reakce:

- **Šok, zmatek a panika**
- **Pocity křivdy, zrady a sebelítosti**
- **Zlost**
- **Pocity viny**
- **Smlouvání**
- **Stud**
- **Truchlení a pocity strachu**
- **Rezignace a pocity marnosti**
- **Odpor a hnus**
- **Smíření**
- **Úzkost z očekávání a nepřiměřený optimismus**

Šok, zmatek a panika

Šok bývá bezprostřední reakcí na zjištění toho, že dítě bere drogy. Tuto skutečnost rodiče zjišťují zhruba *po jednom až půldruhém roce* od doby, kdy dítě drogy začalo užívat. Šoková reakce může proběhnout pod obrazem neklidu, úzkosti a strachu. Objevují se i panické reakce provázené myšlenkami typu např. „Proč se to stalo zrovna nám a právě teď?“, „Co se bude dít dál?“, „Co teď máme dělat?“. Zejména u rodičů, kteří dítě nadměrně ochraňují, lze pozorovat obranné psychologické mechanismy jako jsou nepřiměřené zlehčování a popírání problému, kdy si rodiče snaží uchovat svou představu o bezproblémovém vývoji svého potomka - jedná se o přesvědčení např. „Dneska je kouření trávy mezi mladými normální. Tak si to náš Honza taky zkusil, no a co? Nevím proč ho musíš (jako jeho matka) hned tahat do protidrogové poradny jako nějakou fetku.“, „To se nějak vysvětlí, třeba ty drogy a nádobíčko nejsou našeho Franty, mohl si to u něj jenom někdo schovat.“. Ve fázi šoku rodiče často požadují rychlou „opravu“ svého dítěte, což je většinou nereálné.

Rodiče by měli i bez dítěte co nejdříve navštívit odborníka a sdělit mu vše podstatné, co se dozvěděli o braní drog u svého dítěte. Od profesionála by měli získat přijetí, uklidnění, společně s ním by měli vyhodnotit závažnost situace a naplánovat další konkrétní kroky do nejbližšího období (např. zapojení dalších členů rodiny do řešení problému).

Pocity křivdy, zrady a sebelitosti

Pocity ublížení a nespravedlnosti mohou vznikat na podkladě myšlenek typu např. „My chudáci rodiče, tak jsme se o tebe starali a ty jsi se nám takhle odvděčil.“. Jedná se o emocionální reakci, na kterou se někdy nabaluje v podstatě hřejivý pocit sebelitosti. V sebelitostivých myšlenkách si rodiče mohou libovat, a tak zvyšují svou pasivitu a oddalují přijetí racionálního pohledu na drogový problém svého dítěte.

Rodičům je vhodné účastně vyjádřit pochopení, nechat je vypovídat z myšlenek, které k pocitům křivdy a sebelitosti vedou, a následně je učit, jak tyto problémové myšlenky a představy rozpoznávat a rozumově testovat jejich výhodnost pro další adekvátní řešení problému.

Zlost

Zlost (hněv, vztek, agrese) je emocionální reakce zaměřená proti zlému osudu, který rodiče potkal v souvislosti s jejich dítětem, které užívá drogy. Tato emoce se nabaluje na pocity křivdy a sebelitosti. **Zlost může směřovat na nevděčné dítě nebo na zástupné cíle, jako jsou např. partner, další příbuzní, učitel, lékař, terapeut, na které rodič může svalovat vinu. Rodiče se zlobí také sami na sebe, protože se domnívají, že selhali ve výchově svého dítěte.** Zlost se může projevat v myšlenkách typu: „Takhle jsi se nám, ty jeden spratku, odměnil za všechno, co jsme pro tebe udělali!“; „Je to zmetek, nenávidím ji. Já se léčím, bojuji s rakovinou a ona si takhle dobrovolně ničí své zdraví drogami!“, „Co jste jako učitelé, jako odborníci na protidrogovou prevenci zanedbali, proč jste neudělali více!“, „Neměli jsme naši Danču od dětství tak rozmazlovat!“. Pocit zlosti je přiměřenou reakcí už z toho důvodu, že závislost dítěte může významným způsobem narušit rodičovskou představu o dalším vývoji dítěte, může pokazit rodinnou atmosféru, partnerský vztah apod.

Emoce zlosti nevzniká jako bezprostřední důsledek zevní události, ale tím, jak si tuto skutečnost pro sebe rodiče vysvětlují. Z terapeutického hlediska není výhodné pocit zlosti ani zbrkle a otevřeně ventilovat, ani tuto emoci příliš potlačovat. Svůj hněv si rodiče někdy ani neuvědomují, dokonce si sami před sebou mohou hrát na to, že jsou ledově klidní - to se týká hlavně otců problémových dětí. Řada lidí je totiž od dětství trénována v tom, že zlost, agrese a vzdor musí pokládat za emoce, které kultivovaný člověk nemá. To je ale pověra. Jak už bylo řečeno, s adekvátním zvládnutím emoce zlosti mají často potíže otcové dětí, které berou drogy. Jedná se např. o muže, u kterých se objevují problémová přesvědčení typu: „Každý problém v rodině je rychle řešitelný - pokud ho muž nezvládně vyřešit, je neschopný.“. Tito otcové logicky považují návštěvu odborníka za projev své slabosti a selhání, a tak k odborníkovi přichází většinou jenom jejich partnerky, matky dítěte, které popisují mj. dlouhodobou podrážděnost svého muže, jeho výbuchy zlosti a výčitky zástupně směřované proti manželce, vyhýbání se tématům ohledně návykového problému dítěte, zvýšené užívání alkoholu apod.

Zlost je v dané situaci normálním pocitem, nicméně z hlediska dalšího racionálního zvládnutí drogového problému dítěte se jedná o emoci problematickou. Dlouhodobě a silně prožívaná zlost omezuje schopnost konstruktivně myslet a účelně řešit problémy, zlostné reakce rodičů mohou vyvolávat agresivní odezvy ze strany dítěte, nebo partnera, a tím se problém ještě více komplikuje. Nehledě na skutečnost, že dítě, které bere drogy, se bude hněvným reakcím svých rodičů pravděpodobně vyhýbat, třeba dalšími úniky do drogového prostředí. Rodiče by měli být o těchto souvislostech informováni a pomocí různých metod (např. vypovídání se ze zlostných myšlenek, rozumové zpochybňování zlostných myšlenek, svalová relaxace) by se měli naučit tuto emoci zvládat.

Americký psychiatr a psychoterapeut A. Ellis doporučuje pro zvládnutí zlosti především nácvik rozlišování mezi „špatným“ člověkem (svým dítětem) a konkrétním „špatným“ chováním, které člověk (v jádru „dobrý“) může uskutečňovat (např. braní drog). Dovednost rozlišování mezi „špatným“ člověkem a „špatnými“ činy je podle A. Ellise důležitá, protože vyplývá z poznání, že prožívaná

emoce zlosti má schopnost ovlivňovat myšlení ve smyslu zobecňování ze „zlého“ skutku na „zlého“ člověka. Taková generalizace potom může vést k odmítání celé osobnosti dítěte a z toho vyplývající odměřené chování rodiče směrem k dítěti může zase umocňovat zlost a odpor dítěte směrem k rodiči. Roztáčí se tak nekonečná spirála, jejímž výsledkem je jen zhoršování drogového problému dítěte, psychologického stavu rodičů a rodinné atmosféry.

Pokud se rodiče naučí zvládat emoci zlosti dříve, než zlost ovládne je, je pravděpodobné, že se tento pocit bude postupně transformovat v pocit zklamání (viz. níže, Truchlení a pocit strachu), který je podle A. Ellise výhodnější v tom směru, že již tolik neblokuje racionální myšlení. Rodiče tak mohou získat vyšší náhled na problém a snadněji si mohou uvědomovat širší paletu různých alternativ pro řešení problému. Jak bylo řečeno výše, zlost může být zástupně obrácena také na blízkou osobu, která by měla o možnosti této projekce vědět, nechápat vyjadřovanou zlost osobně, ale naopak by měla takovou reakci u dotyčného člověka rozumně podporovat a vysvětlovat.

Pocity viny

Výčitky svědomí bývají způsobeny negativními myšlenkami typu např. „Co jsme jako rodiče ve výchově našeho Jarouše zanedbali?“, „Kde se stala chyba?“, „Že jsem se nevykašlala na tu kariéru ve firmě a více se nevěnovala naší Pavle.“ Tyto neodbytné myšlenky bývají emočně velmi vyčerpávající a rodiče si od nich často ulevují tím, že na ně hledají odpověď ve smyslu „bylo to určitě tím a tím, může za to ten či onen“.

Najít hlavní příčiny vzniku drogového problému dítěte není zpravidla jednoduché, bývá to velká detektivka - ale i přes toto poznání je evidentním faktem, že **se rodičům více uleví až tehdy, když se společně s terapeutem doberou jedné nebo několika málo hlavních příčin, než aby přistoupili na variantu, že příčin může být mnohem více a že se povětšinou jedná stejně jen o obtížné ověřitelné domněnky.**

Rodičům by také mělo být sděleno, jak se s těmito „jasnými“ důvody obezřetně nakládat ve vztahu ke svému dítěti. Není totiž výjimkou, že **nalezenou „pravou“ příčinu dítě začne zneužívat pro úlevu od svých pocitů viny a bude přenášet zodpovědnost za svůj problém s drogami na své rodiče.** Tím může své rodiče citově vydírat ve stylu např. „Za to, že jsem se naučil brát drogy, můžeš ty (matka dítěte), protože jsi mi jako zdravotní sestra od dětství dávala na každé bolístko nějaký prášek.“ Podobné výpady dítěte mohou působit mnoho emotivních a nekonstruktivních konfliktů, které pak dále narušují vztah mezi rodiči a dítětem.

Vě fázi prožívání pocitů viny má bezpochyby velký úlevový efekt také to, když se rodič ze svých pocitů viny vypoovídá někomu blízkému, odborníkovi nebo jiným rodičům v rámci rodičovské skupiny.

Smlouvání

Smlouvání nebo vyjednávání je obdobím, které může představovat ústup k magickému myšlení. **Rodiče obíhají nejlepší lékaře a terapeuty v oboru,** modlí se k Bohu apod. Tímto si chtějí zajistit, popř. si vymodlit co nejrychlejší uzdravení svého dítěte. Ve svém předešlém životě mohou hledat viny, které podle nich mohly být příčinou drogové závislosti jejich potomka a snaží se tato zavinění symbolickým nebo realistickým způsobem odčinit či napravit, např. „Jestli se z toho náš Jirka dostane, tak už se nikdy nenapíji alkoholu.“ Rodiče také mohou **vyhledávat různé alternativní léčebné postupy,** kdy oni sami nebo společně se svým dítětem navštěvují různé šarlatány, kterým platí vysoké finanční částky za jejich pochybné rady a léčebné metody. Hlavně v důsledku pocitů viny rodiče někdy přistupují také na **uzavírání „kšeftů“ se svým dítětem,** kdy mu nabízí různé výhody a odměny, pokud ono s užíváním drog přestane, např. „Když necháš toho fetování, koupím ti to auto, které jsi vždycky chtěl.“ Zrovna tak není výjimečné, že **rodiče své dítě doma zamýkají, hlídají ho, aby neuteklo a mluví mu „do duše“**, odváží ho někam daleko na vesnici k babičce, popř. ho berou na měsíční „terapeutickou“ dovolenou do zahraničí.

Pokud se fáze smlouvání u rodičů objeví, je vhodné, aby blízcí lidé trpělivě a racionálně zpochybňovali jejich snahy vyhledávat různé podvodníky - nebezpečím jsou především prodlení pro zahájení adekvátní terapie nebo rizika plynoucí z přerušení standardní léčby dítěte. Stejně tak je potřebné rodičům

vyvětlit, že vyjednávání s dítětem ve smyslu „kšeftování“, hlídání a přesvědčování je kontraproduktivní. Na základě takového přístupu se dítě rychle a obratně učí své rodiče citově vydírat a postupem času chce stále více a více výhod za pořád menší a krátkodobější pozitivní změny ve svém chování. Nehledě na to, že případné materiální odměny dítě s nejvyšší pravděpodobností, dříve či později, zneužije k získání drog. Podobné to je se domácím vězením nebo se nucenou změnou prostředí - pokud dítě není alespoň minimálně vnitřně motivované k tomu, aby přestalo užívat drogy, tak z chráněného prostředí uteče.

Stud

Rodiče se mohou stydět ne tolik za to, že dítě drogy bere, ale až za zjištěný fakt, že **drogy prodává, krađe kvůli nim a dělá prostituci**. Rodiče se stydí i sami za sebe, protože jsou přesvědčeni (často bezdůvodně), že směrem k dítěti po výchovné stránce selhali.

Pro zvládnání emoce studu bývá prospěšné, aby se rodiče ze svých nepříjemných myšlenek a představ v bezpečném prostředí vypovídali. Terapeut je může jednak emočně podpořit, jednak může pomocí terapeutického rozhovoru zpochybňovat jejich myšlenky, které k pocitu studu vedou. V podstatě nenahraditelný pozitivní vliv na postupné rozpouštění studu má pravidelná účast na rodičovské skupině, kde účinně působí jeden z hlavních pozitivních faktorů skupinové psychoterapie, a to sdílený pocit společenství a sounáležitosti („Jsem mezi svými...“, „Jsme na jedné lodi...“, „I ostatní prožívali nebo ještě prožívají stud za své dítě...“).

Opakovaným problémem bývá to, že rodiče nechtějí anebo neumí o drogovém problému svého dítěte mluvit s jinými lidmi. O těchto věcech nechtějí hovořit z různých důvodů, např. se za své dítě stydí, mají obavy z toho, že je druzí lidé v myšlenkách odsoudí a odmítnou, protože podle nich nezvládli výchovu dítěte, nebo jsou rodiče ze svého dítěte natolik vyčerpaní (viz. níže, kap. Rezignace a pocity marnosti), že si toto martyrium nechtějí rozhovorem připomínat. V krajních případech se rodiče z obav, že přijde na dané téma hovor, začnou více vyhýbat lidem, se kterými se dříve běžně stýkali.

V praxi se osvědčují tato tři doporučení: a) v rámci terapeutického rozhovoru zpochybňovat myšlenky, které vedou ke studu a k obavám z odmítnutí druhými lidmi b) nevyhýbat se kontaktu s druhými lidmi, c) rozdělit si přátele a známé osoby do několika kategorií podle důvěrnosti vztahu a směrem ke každé kategorii si připravit určitou strategii hovoru, popř. způsob odmítnutí tohoto nepříjemného tématu. Strategie takových hovorů jsou pochopitelně odvislé od konkrétní situace, kterou mohou ovlivňovat faktory jako jsou např. momentální emocionální rozpoložení rodiče, prostředí, kde rozmluva probíhá, stávající stav dítěte apod.

Truchlení a pocit strachu

Může se jednat o výraznou a časově poměrně dlouhou emocionální reakci. Některým rodičům je třeba doporučit, aby vzáhlili návštěvu psychiatra s žádostí o dočasné užívání zklidňujících či antidepresivních léků. Ve fázi truchlení (smutnění, deprese) mohou být rodiče, alespoň zpočátku, velmi plačtiví, nesoustředění, podráždění, mohou je trápit poruchy paměti a potíže související se spánkem. Pronásledují je neodbytné, automatické negativní myšlenky typu např. „Moje Janča bere drogy, ztrácím ji.“, „Už nevíme jak dál, nic na naše dítě už nezabírá.“, „Co asi teď dělá náš Jirka? Co když se sjetej válí někde v parku? Co když se těch drog už nikdy nezbaví a umře někde na ulici?“. Postupem času si rodiče uvědomují skutečnost, jaká opravdu je. Stále zřetelněji vidí problémy, které jsou nebo mohou být důsledkem nelepšícího se drogového chování jejich dítěte, mají strach z možných scénářů života dítěte, jsou smutní z momentální nemožnosti realizace některých životních plánů, které si pro své dítě představovali. Zrovna tak ale mohou ve svém škarohlídství přehánět.

V této etapě je potřebné rodičům trpělivě naslouchat a citlivě posilovat jejich motivaci pro uskutečňování terapeutických doporučení, která je možné v danou dobu realizovat. Velký význam má vzájemná podpora všech členů rodiny. Někdy se rodičům uleví, když se v bezpečném prostředí vypláčí.

Co se týče strachu z dalšího vývoje dítěte, jehož drogové chování se nelepší či se nadále zhoršuje, rodiče potřebují v první řadě někoho, kdo jim bude s pochopením a porozuměním naslouchat. V další fázi lze pracovat s katastrofickými myšlenkami a představami. Terapeut může rodičům pomoci, aby si uvědomili a přesně si vybavili konkrétní momenty těchto nepříjemných představ. Potom je možné rozví-

jet terapeutický rozhovor, v rámci kterého si rodič může uvědomit přehnanost některých okamžiků svých katastrofických představ.

Na základě zpětných vazeb lze tvrdit, že některým rodičům pomáhá i otázka typu: „**Co by to pro vás znamenalo, co by na tom bylo tak hrozného, kdyby se vaše dítě z drog už nikdy nedostalo a skončilo by na ulici jako troska?**“. Některí rodiče si pomocí této otázky uvědomí, že jim někdy tolik nezáleží na jejich dítěti, jako více na sobě, na vlastních očekáváních, která promítají do svého dítěte, např. „Hrozně by na tom bylo (mimo jiné) to, že by můj syn nenaplnil (moje) očekávání. Já (otec) jsem do Roberta investoval tolik energie, času (výchova) a peněz (např. placení školného na soukromé střední škole). Měl jsem totiž za to, že se stane inženýrem a převezme po mně naši firmu.“.

Rezignace a pocity marnosti

Stadium odevzdanosti je možné v myšlenkové rovině charakterizovat takto: „Už se s tím stejně nedá nic dělat, všechno jsme už vyzkoušeli. Ještěže se nám povedl alespoň druhý syn.“. Tuto etapu lze pojímat i jako nezpracovanou, dále pokračující fázi truchlení. Rodiče ve fázi rezignace obvykle přestanou docházet na konzultace k odborníkovi, protože v tom nevidí smysl. V této etapě se mohou objevovat **dva extrémní druhy přístupu k dítěti**. Buď rodiče nechávají své dítě doma, tolerují a umožňují jeho problémové chování a snaží se co nejrychleji zažehnat první náznaky vzniku problému či konfliktu: „Raději mu dám těch 200 Kč, než aby zase něco ukradl babičce.“, nebo se svého dítěte po citové a právní stránce (např. institut vydědění) vzdávají, vyhodí ho z bytu a už se dále nezajímají o jeho další osud.

Pokud rezignovaný rodič alespoň občas terapeuta navštíví, je vhodné mu s účastí naslouchat, vyjadřovat pochopení, citlivě zpochybňovat jeho odevzdané myšlenky a představy a posilovat v něm trpělivost a reálnou naději pro zlepšení situace jeho dítěte. Stejně tak je potřebné u rodiče podněcovat motivaci k realizaci vhodných doporučení směrem k jeho dítěti.

Odpor a hnus

Mnoho rodičů, především ve fázi rezignace a umožňování (viz. výše, Rezignace a pocity marnosti), se rovněž shoduje na tom, že směrem ke svému dítěti opakovaně prožívají emoci hnusu. Tento pocit je vesměs podmíněný situačně a objevuje se v momentech, kdy je dítě doma viděno, jak se pohybuje ve svém pokoji, ve kterém je velký nepořádek, jak si ošetřuje kožní ekzémy v koupelně, jak si nitrožilně aplikuje drogy apod.

V těchto případech je v první řadě potřebné rodičům doporučit, aby dodržovali základní hygienické zásady a tak eliminovali riziko nakažení dalších rodinných příslušníků různými infekčními chorobami. Někdy nezbyvá nic jiného, než po dítěti striktně a důsledně vyžadovat, aby tyto druhy rizikového chování neuskutečňovalo ve společné domácnosti, ale snažilo se více využívat prostředí a služeb např. kontaktního centra.

Smíření

Smíření (vyrovnaní, přijetí) představuje realistické uvědomění si všech možností konstruktivního řešení problému. Smíření lze charakterizovat myšlenkami typu např. „Je to sice nepřijatelný a závažný problém, co se týče našeho Milana, ale je možné s tím něco dělat. Musíme se řídit radami odborníka, musíme být trpěliví a důslední v realizaci potřebných doporučení.“.

V tomto stadiu bývá u rodičů přítomná naděje, kterou by měl odborník pomáhat posilovat a uvádět ji do reálné podoby. Rodiče potřebují také přiměřenou psychickou, citovou a sociální podporu, kterou si mohou dávat jednak navzájem se svými blízkými, jednak mohou využít služeb terapeuta nebo návštěv rodičovské skupiny. Z hlediska využívání obranných psychologických mechanismů se ve fázi smíření často objevují:

- **Humor** (obvykle cynického až černého ražení, např. „Milan už potřetí nastoupil do léčebny, tak jsme s manželem včera večer tipovali, jak dlouho tam nyní asi vydrží...“).
- **Suprese** (dovednost dočasně odkládat negativní myšlenky, představy a emoce, aniž by byly popírány, např. „Dnes se tím zabývat nebudu.“).

- **Anticipace** (dovednost realisticky očekávat a plánovat do budoucnosti, včetně uvědomění si možných problémů a ztrát).
- **Altruismus** (dovednost konstruktivně přepracovat vlastní bolestnou zkušenost do pomoci druhým, např. v podobě iniciace vzniku svépomocné rodičovské skupiny anebo aktivní účasti v této skupině).

Úzkost z očekávání a nepřiměřený optimismus

Pokud dítě nastoupí do léčby (ústavní nebo komunitní), rodiče se nezdědky obávají toho, že dítě léčbu neukončí. Někteří rodiče popisují určitou tenzi, úzkost a strach hlavně v prvních dnech a týdnech po nástupu dítěte do léčebny nebo terapeutické komunity. Mají **strach z toho, že dítě z léčebny uteče, nebo bude vyhozeno**, a bude se opakovat předchozí martyrium. Na stranu druhou se jedná o **nepřiměřený optimismus ve stylu: „Už je konečně v léčbě, máme vyhráno...“**. Taková nerealistická přesvědčení vedou zpravidla k tomu, že rodiče přestanou navštěvovat poradenské konzultace - obvykle do té doby, než jejich dítě předčasně opustí léčebnu, nebo po určité době abstinence znovu začne užívat drogy. Poté konsternovaní rodiče přicházejí znovu s žádostí o radu, a opětovně se u nich objevují mnohé z výše popsáných reakcí.

*Naději rodičů na uzdravení jejich dítěte je třeba citlivě usměrňovat do reálné podoby, nicméně s důrazem pozitivního dění do budoucnosti. **Rodiče by také měli být připraveni na to, co budou konkrétně dělat, když dítě léčbu neukončí, popř. když léčbu ukončí, ale po určité době začne znovu brát drogy.** Stejně tak by rodiče měli vědět, v jakých směrech bude jejich dítě po ukončení léčby potřebovat psychickou a sociální podporu, jakým konkrétním způsobem mu mohou v prvních měsících abstinence pomoci. V poradenství s rodiči by v tomto stadiu měl být **zdůrazněn smysl a význam následné péče.***

*V době, kdy dítě absoluuje ústavní nebo komunitní léčbu, **je výhodné rodiče udržet v kontaktu a zaměřit se na řešení jejich problémů, které mohly „vyplavat na povrch“** v době předchozí poradenské procedury. Jedná se např. o hledání náplně volného času a smyslu života pro matku „věčnou pečovatelku“ v tom případě, že dítě začne abstinovat a matka mu už nebude muset věnovat tolik času, pozornosti a péče jako dříve. Zrovna tak je možné narazit na partnerské konflikty, které předtím byly maskovány pozorností směrem k problémovému dítěti anebo usnadňováním jeho drogového chování. V této souvislosti připadá v úvahu např. nácvik strukturovaného řešení mezilidských konfliktů, nácvik strukturovaného zvládnání emoce zlosti apod.*



DROGY VE ŠKOLE A CO S TÍM

Zpráva České školní inspekce z r. 2005 uvádí výsledky dotazníkového šetření, které se zaměřovalo na výskyt problémů na základních a středních školách. Celkem bylo dotázáno více jak čtyři tisíce žáků a studentů. Užívání drog ve škole připouští skoro 25% žáků základních škol a téměř 50% studentů škol středních, předávání drog v prostorách školy pak 10% žáků základních škol a 20% studentů škol středních.

Pokud nám je známo, **současná podoba preventivních a poradenských činností v drogové oblasti je na mnoha našich základních a středních školách dosti neuspokojivá a to hlavně v oblasti kvality a systematickosti.** A to i přesto, že mladí Češi jsou podle některých nedávných výzkumů velmi náruživými fanoušky tabáku, marihuany, alkoholu a extáze. Někteří školní metodici prevence opakovaně sdělují, že jejich snahy o zkvalitnění preventivních a poradenských programů na té či oné škole dlouhodobě narušuje určitá povrchnost a nekoncepčnost ze strany MŠMT ČR, rigidní protidrogové předsudky některých jejich kolegů pedagogů, pracovní přetíženost obecně všech učitelů, nesystematickosti a různá kvalita preventivních programů, které poskytují stále ještě někteří odborníci, opomíjení témat alkoholismu a nikotinismu, nezájem rodičů aj.

Co se týče kvalitně poskytované preventivní a poradenské činnosti v drogové oblasti ve školách, máme za to, že je důležité především následující:



1. VÝCHODISKA

Mezi základní směrodatné dokumenty náleží především tyto:

- Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů.
- Zákon č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami, ve znění pozdějších předpisů.
- Vyhláška MŠMT č. 72/2005 Sb. o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních.
- Vyhláška č. 317/2005 Sb. MŠMT, o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků.
- Metodický pokyn MŠMT k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních č.j.: 20 006/2007-51.
- Vládní usnesení č. 693 ze 7.6. 2006, které upravuje povinnost certifikace programů primární prevence při čerpání finančních prostředků ze státní dotace od r. 2008.

Hlavní zásady ve vztahu k potenciálnímu nebo faktickému drogovému problému, který se ve škole může objevit, jsou podle našeho mínění tyto:

- Cílem všech intervencí je **chránit nejen dotyčného žáka (studenta)** (před vznikem a rozvojem drogové závislosti, před jeho stigmatizací jako „feťáka“), **ale i další žáky (studenty) a celé školní prostředí** (před dalším rozšiřováním drogového problému). Realizace tohoto cíle však bývá problematická. Pokud se drogový problém u žáka (studenta) objeví, škola může být v pokušení takový problém raději „tutlat“, zavírat před ním oči a chovat se, jako by se nic nedělo. Jednak z toho důvodu, aby daný žák (student) nemusel ze školy odejít, a jednak proto, aby se informace o této situaci nešířily dále na veřejnost a škola si tak nezískala špatnou pověst do budoucnosti - v obou případech by to školu mohlo existenčně ohrozit.

■ K případnému drogovému incidentu a k provinivšímu se žákovi (studentovi) je potřebné **přístupovat individuálně** a v rámci schématu nastavených školních (protidrogových) pravidel (viz. níže).

■ **Hlavní zodpovědnost za vzniklou drogovou událost, popř. za další život žáka (studenta) nemá škola, ale především jeho rodiče, resp. zákonní zástupci, a v neposlední řadě má zodpovědnost za svůj život i student sám**, obzvláště pokud už je starší 18ti let. Předávání hlavního dílu výchovné zodpovědnosti za dítě z rodiny na školu je zlozvyk, který zřejmě pramení z dob minulých, kdy se odpovědnost za vlastní život moc nenosila. Škola, zejména na druhé stupně základních škol a školy střední, už nemají mnoho možností významně měnit osobnost dítěte.

■ Pokud se drogový incident objeví, je potřebné zachovat **chladnou hlavu, nezmatkovat a neprodleně se poradit** ohledně dalšího postupu s dalšími zainteresovanými osobami.



2. SYSTÉM PRIMÁRNÍ PREVENCE

Tato publikace není zaměřená na oblast primární prevence, protože předpokládáme, že každý školní metodik prevence dobře ví, jaké jsou hlavní znaky účinné primární prevence. Programy primární prevence (nejlépe akreditované/certifikované) by měly probíhat na každé škole.

Tematickou inspirací pro realizaci primární prevence ve škole může být i kapitola v této publikaci nazvaná Jak nezačít brát aneb Pohoda bez chemie - nácviky psychosociálních dovedností v souvislosti se strukturovaným řešením mezilidských konfliktů, se strukturovaným řešením problémů, s asertivitou, s pozitivní asercí (soubor dovedností, jak dávat a přijímat komplimenty), se zvládáním negativních emocí (např. zlosti) apod. by měly být standardní náplní osnov každé základní a střední školy.



3. SYSTÉM PROTIDROGOVÝCH PRAVIDEL

Co se týče protidrogových pravidel doporučujeme školám vytvořit jakousi **protidrogovou smlouvu**, která by měla být součástí školního řádu a měla by být písemně uzavřena mezi školou, rodiči (zákonnými zástupci) a žákem (studentem). Také by měl být vytvořen **operační manuál**, v němž by se specifikovalo, jak se postupuje v případě vzniku té či oné drogové události. Manuál by měl být k dispozici k nahlédnutí a základní body protidrogových pravidel by měly být vyvěšeny na přístupných a dobře viditelných místech ve škole, včetně internetu. **Do utváření jasných, konkrétních a do určité míry i flexibilních protidrogových pravidel, včetně stanovování odstupňovaných sankcí za porušování těchto pravidel, by měly být aktivně vtaženy všechny strany (učitelé, žáci, studenti, rodiče), aby tyto normy poté mohli považovat více za své a tak byli i více motivováni je dodržovat.**

Ohledně obsahu protidrogových pravidel je důležité být konkrétní a rozlišovat:

■ Místní platnost pravidel, resp. konkrétní vymezení školních prostor a akcí, kde tato pravidla platí.

■ Jednotlivé drogy je třeba rozlišovat nejen podle jejich legálnosti a nelegálnosti, ale také podle míry jejich zdravotní a sociální nebezpečnosti – v této souvislosti je výhodné odlišovat konopné drogy od jiných ilegálních drog.

■ V pravidlech by mělo být jasně stanoveno a specifikováno **co je zakázáno** (konzumace, vnášení a distribuce drog). V tomto může sloužit Metodický pokyn MŠMT k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků (studentů) ve školách a školských zařízeních a současná protidrogová legislativa (viz. kap. Právní minimum nejen pro rodiče). S tím souvisí **rozeznávání různých situací** ve spojitosti s porušováním protidrogových pravidel jako je např. důvodné podezření, že student je momentálně pod vlivem drogy (např. během vyučování usíná, nebo je naopak extrémně euforizovaný, žák (student) je pedagogem přistižen při konzumaci drogy (např. v šatně pije alkohol), je důvodné podezření, že žák (student) stabilně užívá drogy (např. učitel se od někoho opakovaně dozvídá, že student pravidelně kouří marihuanu, učitel si všímá výrazných změn v chování žáka (studenta), např. výkyvy nálad, spavost, podrážděnost, výrazné zhoršování prospěchu, nárůst absencí ve škole), žák (student) je učitelem přistižen při manipulaci s drogou (např. z kapsy mu vypadne sáček s marihuanou), je důvodné podezření, že žák (student) má při sobě drogu, popř. že ji předává nebo prodává (např. učitel se to opakovaně od někoho dozvídá).

■ Je důležité **rozlišovat experiment a opakované porušování školního řádu** - protidrogových pravidel. Jednorázové experimenty s drogami, především s tabákem, alkoholem a marihuanou jsou mezi dnešní mládeží poměrně rozšířené. Většina mladých lidí si tyto drogy pouze vyzkouší a nebude s nimi mít v dalším životě větší problémy. Také je užitečné **rozlišovat konzumaci drog** - ta není u nás trestná a dítě tím škodí především samo sobě, **a distribuci drog** - toto je již trestné a dítě tím ohrožuje i jiné studenty a celé prostředí školy.

■ Stejně tak je dobré vědět, že v některých případech **má dítě jiná práva, když je mladší 18ti let a jiná práva má, pokud mu je více než 18 let** (viz. zpět, kap. Drogové testy).

Tipy pro vytvoření protidrogových pravidel

K prohledávání oděvu a věcí studenta v případě důvodné podezření, že má u sebe drogy, je kompetentní pouze příslušník Policie ČR. Stejně tak je protiprávní jednání to, když učitel žáka (studenta) nepřiměřeně nutí, aby se nechal prohledat, aby ukázal své věci, nebo aby podstoupil test na přítomnost drog - v tomto případě se jedná o omezování osobní svobody žáka (studenta). Pokud má pedagog důvodné podezření, že má žák (student) při sobě nezákonnou drogu, může si ho vzít stranou a požádat ho, aby mu ji předložil. Pokud žák (student) tak udělá, může s ním učitel jednat podle toho, jestli se jedná o první nebo o opakované porušení protidrogových pravidel (viz. níže). Pokud žák (student) nechce předložit domnívanou drogu, může ho pedagog izolovat od ostatních a vyčkat na příjezd Policie ČR.

První porušení školního řádu - protidrogových pravidel (např. existuje důvodné podezření, že je žák (student) akutně intoxikovaný/byl přistižen při konzumaci drogy/je důvodné podezření, že má při sobě drogy) lze klasifikovat jako „experiment“. Pedagog si žáka (studenta) může vzít stranou, např. do kabinetu, kde mu drogu za přítomnosti důvěryhodného svědka odebere a podle Metodického pokynu MŠMT ČR tuto látku uloží (pro případný rozbor zprostředkovaný např. Policií ČR). Za přítomnosti svědka (nejlépe ředitele školy) se žák (student) vyjádří. Následně jsou informováni zákonní zástupci nezletilého žáka (studenta), kteří si jej mohou vyzvednout v případě, že není schopný dál ve výuce pokračovat. Pokud nejsou zákonní zástupci k zastížení, je možné v případě nezletilého žáka (studenta) kontaktovat pracovníka příslušného Oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). V případě vážného zdravotní stavu žáka (studenta) v důsledku akutní intoxikace je pochopitelně nutné volat lékaře. Rodičům je třeba říci, že si mohou faktickou nebo předpokládanou pozitivitu na drogy doma zjistit nebo ověřit pomocí drogových testů, které si mohou zakoupit v doporučené lékárně. Rodičům společně s jejich dítětem může pedagog nabídnout osobní setkání ve škole, na kterém se celá událost

rozeberete a rodičům a jejich dítěti může být poskytnuta nabídka poradenství ve specializovaných zařízeních, se kterými škola spolupracujete nebo o kterých alespoň ví (např. Kontaktní centrum, Drogová poradna). Kázeňským opatřením za první prohřešení vůči školnímu řádu (protidrogovým pravidlům) může být např. napomenutí nebo důtka třídního učitele. Rodičům a dítěti je také třeba sdělit, co se bude dít, když se bude stejný nebo jiný drogový incident opakovat. Vše se zapíše a podepíše všemi zúčastněnými. Užitečné je i domluvit se na zpětné vazbě, zdali rodiče něco v souvislosti i s daným přestupkem podnikli.

V případě **opakovaného porušení školního řádu** - protidrogových pravidel lze jednat obdobně, až na to, že je výhodné zprostředkovat *tzv. případovou konferenci*, na které se společně setkají student, jeho zákonní zástupci, pedagogové (např. třídní učitel, školní metodik prevence, ředitel), zástupce místní Pedagogicko-psychologické poradny (PPP), pracovník příslušného OSPODu (pokud je žák (student) nezletilý), externí drogový poradce, popř. i specialista na danou problematiku z řad Policie ČR, pokud se jednalo o opakované prokázání nebo důvodné podezření z držení nebo z distribuce nezákonné drogy (užití drogy není trestné). V rámci tohoto setkání se může vytvořit a sepsat **individuální poradenský plán pro žáka (studenta)**, včetně způsobu kontroly jeho plnění, způsobu komunikace mezi všemi zúčastněnými stranami, termínu, kdy se všichni sejdou znovu, aby daný plán mohli zrevidovat. Kázeňským opatřením pro druhou drogovou událost může být ředitelská důtka, a rodičům a žákovi (studentovi) je třeba sdělit, co nastane, když se bude další porušení pravidel školního řádu opakovat - dalšími sankcemi může být podmíněně vyloučení ze školy, snížená známka chování, v krajním případě až vyloučení ze školy. Vše se zapíše a nechá se podepsat od všech zúčastněných.

Otázka testování na drogy aneb více starostí než užítku

Někdy si škola zakoupí baterii drogových testů a má za to, že potenciální nebo faktický problém s drogami mezi žáky (studenty) je tímto dobře ošetřen. To je ale podobné, jako když stavíte dům od střechy. Screeningové toxikologické testy nejsou samospasitelné, **ne zrovna výjimečně vychází jejich výsledky falešně pozitivní nebo negativní**, a konečně to nejdůležitější: Co to znamená, když je test pozitivní? Jedná se u žáka (studenta) o první experiment, nebo už drogy užívá delší dobu? **Jak bude naloženo s informací, která říká, že má žák (student) pozitivní toxikologii?** Jak se bude dál postupovat směrem k tomuto dítěti? To jsou podstatné otázky, na které drogové testy neodpoví. Pokud si škola nevytvoří dobře propracovaný systém preventivní a poradenské práce se svými žáky (studenty), jsou drogové testy v podstatě k ničemu. Naopak, **používání drogových testů by mělo být pouze podpůrným prostředkem** a jejich používání bez kvalitního preventivního a poradenského podloží může napáchat více škody než užítku.

Učitel není policista a přílišný důraz na kontrolu a prokazování domnělé positivity na drogy by nemělo být hlavním pilířem protidrogové politiky školy. A obzvláště ne v tom případě, kdy škola nemá jasno ohledně postupu v konkrétních situacích, které mohou v tomto kontextu nastat. Lze si představit různé složité situace, kdy se žák (student) odmítne nechat testovat, i když s tím předtím souhlasil a podepsal, stejně tak jako jeho rodiče, protidrogovou dohodu (jako zletilý musí s testováním souhlasit bezpodmínečně sám). Až komická je představa pedagoga, jak zuby nehty nutí žáka (studenta), aby mu dýchnul do alko-testu, žák (student) to odmítá a zároveň poučeně mluví o omezování své osobní svobody. Možná by bylo rozumnější **nechat realizaci této kontroly na rozhodnutí zákonných zástupců a v domácím prostředí žáka (studenta)**. Učitel by se pak na rodiče mohl obrátit nejdříve telefonicky a následně (pro pořádek) i dopisem, kde by stálo, že se přihodil ten a ten drogový incident, nebo že je důvodné podezření na ten či onen přestupek, a že by bylo vhodné žáka (studenta) doma otestovat, popř. mu zkontrolovat jeho věci.

Na druhou stranu **není na škodu mít ve škole několik toxikologických testů** pro případ, kdy se učitelé důvodně domnívají, že student požil drogu a zároveň je tento žák (student) ochoten se drogovému testu podrobit. Stejně tak má smysl **při důvodném podezření z užití drogy preventivně testovat vybrané studenty hlavně učebních oborů, kde se skládají**

řidičské, svářečské a jiné zkoušky, a kde je toto důležité z důvodu ochrany a bezpečnosti práce - v těchto případech je dobré si tuto proceduru nechat ošetřit třístrannou písemnou dohodou a vědět, že **učitel není zdravotník a škola není zdravotnické zařízení a tak ve škole nelze provádět toxikologické testy z moči**, protože se jedná o biologicko-infekční materiál. Realizovatelná je jenom **dobrovolná dechová zkouška na přítomnost alkoholu, např. prostřednictvím alko-testu, nebo drogové testy ze slin, popř. doprovod žáka (studenta) na toxikologické vyšetření k lékaři.**



4. SYSTÉM KOMUNIKACE MEZI INTERNÍMI A EXTERNÍMI ODBORNÍKY

Interní odborníkem je především **školní metodik prevence**, který by měl mít pro tuto funkci osobnostní a odborné předpoklady podložené příslušným akreditovaným kurzem. Měl by mít přirozenou autoritu u studentů, měl by se dobře orientovat v základních znalostech z oblasti primární, sekundární a terciální prevence drogových závislostí a v neposlední řadě by měl být v kontaktu s kompetentními protidrogovými odborníky z regionu, kde se škola nachází. Mezi externí odborníky patří zejména **poradce (terapeut) z oblasti drogových závislostí** (např. z kontaktního centra), který by měl alespoň občas docházet do školy v rámci programů specifické primární prevence. Dále se jedná o **pracovníka místní Pedagogicko-psychologické poradny, zástupce OSPODu a policejního specialistu**. Dobré je také vědět o lékárně, kde si škola nebo rodiče žáků (studentů) mohou zakoupit nebo objednat drogové testy (z moči, ze slin).



OHROŽOVÁNÍ MRAVNÍ VÝCHOVY DÍTĚTE

Vaše situace jako rodičů, jejichž dítě mladší osmnácti let bere drogy, není z právního hlediska jednoduchá. Pokud byste nečinně přihlíželi, jak váš potomek fetuje, nebo to dokonce nějak podporovali, dalo by se uvažovat o § 217 trestního zákona Ohrožování mravní výchovy mládeže, kde se praví:

„Kdo vydá, byt' i z nedbalosti, osobu mladší osmnácti let nebezpečí zpustnutí tím, že ji a) svádí k zahálčivému nebo nemravnému životu, nebo b) umožní vést zahálčivý nebo nemravný život, bude potrestán odnětím svobody až na 2 léta.“

Vydání dítěte v nebezpečí zpustnutí znamená už to, že toto nebezpečí u dítěte hrozí. Tento čin nemusí být spáchán pouze vaší aktivní činností, jako např. ve svádění k požívání návykových látek, k prostituci nebo páchání trestné činnosti, ale tohoto činu se můžete dopustit už tím, když své dítě nebudete dlouhodobě posílat do školy. Trestný čin podle § 217 můžete spáchat i pouhým opomenutím a může se ho dopustit i osoba, které bylo dítě svěřeno do výchovy na přechodnou dobu, např. babička, učitel ve škole v přírodě, vedoucí letního tábora, ale i osoba, která nemá povinnost o dítě pečovat, např. vlivný člen party. Zpustnutí se projevuje v oblastech, jako jsou propadnutí alkoholu nebo drogám, prostituce/pohlavní nevázanost, páchání úmyslné trestné činnosti. Argument, že osoba mladší osmnácti let již byla zpustlá před vašim jednáním, neobstojí.



ZANEDBÁNÍ POVINNÉ VÝŽIVY A OPUŠTĚNÍ DÍTĚTE

U dítěte mladšího osmnácti let by nemuselo být v souladu se zákonem ani to, kdybyste ho vy jako jeho rodiče pro jeho dlouhodobé a závažné problémové chování vyhnali z domova. Mohlo by se to totiž posuzovat jako zanedbání povinné výživy (§ 213), nebo opuštění dítěte (§ 212) ve smyslu trestního zákona.

Ustanovení § 213, odst. 2 a 3 říká: *„Kdo se úmyslně vyhýbá plnění své zákonné povinnosti vyživovat nebo zaopatřovat jiného, bude potrestán odnětím svobody až na 2 léta.“* *„Odnětím svobody na 6 měsíců až 3 léta bude pachatel potrestán, vydá-li činem uvedeným v odst. 1 nebo 2 oprávněnou osobu nebezpečí nouze.“*

Ustanovení § 212 zní: *„Kdo opustí dítě, o které má povinnost pečovat a které si samo nemůže opatřit pomoc, a vystaví je tím nebezpečí smrti nebo ublížení na zdraví, bude potrestán odnětím svobody na 6 měsíců až 3 léta.“*

Je zřejmé, že výše uvedená ustanovení se vztahují především k zákonným zástupcům dítěte (rodič, opatrovník), ale jedná se i o osoby, které převzaly dohled nad dítětem na základě dohody nebo i bez ní, ale fakticky takový dohled vykonávají. Opuštěním dítěte se rozumí ponechání dítěte jeho osudu za takových okolností, kdy pro dítě může vzniknout nebezpečí smrti nebo újmy na zdraví. Jde o situace, kdy je dítě ponecháno samo, neschopné si pomoci a zejména vzhledem k objektivní okolní situaci nemůže tuto situaci samo zvládnout. Pojem „nebezpečí“ judikatura vykládá tak, že se jedná o situaci, kdy záchrana dítěte závisí na náhodě.



NEDOVOLENÁ VÝROBA A DRŽENÍ DROGY, OHROŽOVÁNÍ POD VLIVEM DROGY A VÝTRŽNICTVÍ

Užívání drog není samo o sobě trestné, ale k trestné činnosti může vést. V této souvislosti se jedná především o tyto paragrafy trestního zákona: § 187, § 188, § 201 a § 202. Pro řízení o činech jinak trestných, spáchaných dětmi a mladistvými (15 - 18 let), platí zvláštní procesní předpis a hrozí jim nižší trestní sazby.

§ 187 mluví o nedovoleném nakládání s drogami. Říká, že ten, kdo neoprávněně vyrobí, doveze, vyveze, proveze, nabízí, zprostředkuje, prodá nebo jinak jinému opatří nebo pro jiného přechová drogu, bude potrestán odnětím svobody na 1 rok až 5 let. Odnětím svobody na 2 léta až 10 let bude pachatel potrestán, spáchá-li takový čin vůči osobě mladší než osmnáct let. Odnětím svobody na 8 let až 12 let bude pachatel potrestán, spáchá-li takový čin vůči osobě mladší patnácti let. Pod ustanovení upravující skutkovou podstatu trestného činu podle § 187 spadá především klasické dealerství. Patří sem však i případy, kdy, ačkoliv s drogami jinak nemám nic společného, někomu (kamarádovi, známému) drogy uschovám. U základní skutkové podstaty je však požadováno zavinění ve formě úmyslu. Jde tedy o případ, kdy vím, že se jedná o drogy, a chci je uschovat. Nepatří sem tak případy, kdy něco uschovávám, aniž bych tušil, že se o drogy jedná, a už vůbec ne případy, pokud u mne (v mém bytě, autě, zavazadlu apod.) někdo drogy uschová bez mého vědomí.

§ 187a hovoří o přechovávání drog pro sebe. Říká, že ten, kdo bez povolení přechovává drogy v množství větším než malém, bude potrestán odnětím svobody až na 2 léta nebo peněžitým trestem. Co je ještě malé a co už je větší než malé množství drogy, není upraveno žádným právním předpisem, je to pouze součástí některých komentářů k trestnímu zákonu a jde také o součást výkladového stanoviska pro potřeby Policie ČR. Toto by mělo být nově upraveno v souvislosti s přijetím nového trestního zákona s účinností od 1.1. r. 2007, který by již měl rozlišovat mezi měkkými a tvrdými drogami. K přijetí tohoto zákona však zatím nedošlo. Ustanovení § 187a postihuje opravdu pouze případy, kdy mám u sebe drogy výlučně pro svou potřebu. Tomu také odpovídají relativně nižší trestní sazby oproti jiným drogovým deliktům.

§ 188 říká, že ten, kdo vyrobí, sobě nebo jinému opatří nebo přechovává předmět určený k nedovolené výrobě drogy, bude potrestán odnětím svobody na 1 až 5 let, nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci. Odnětím svobody na 2 až 10 let bude pachatel potrestán, spáchá-li takový čin vůči osobě mladší než osmnáct let. Trestný čin, jehož skutková podstata je vymezena v § 188 je specifický v tom, že se jedná pouze o případy, kdy si opatřím předmět určený k výrobě drogy, aniž bych měl skutečně v úmyslu drogu vyrábět. Pokud bych tento úmysl měl, jednalo by se o přípravu trestného činu podle § 187, která je v případech vyjmenovaných v § 187 odst. 2 až 4 trestná stejně jako samotný dokonáný trestný čin. To se projevuje především na výši trestní sazby, která je u trestných činů podle § 187 vyšší než podle § 188.

§ 188a postihuje šíření toxikomanie. Mluví o tom, že ten, kdo jiného svádí ke zneužívání drogy nebo ho v tom podporuje nebo zneužívání drogy jinak podněcuje nebo šíří, bude potrestán odnětím svobody až na 3 léta nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem. Odnětím svobody na 1 až 5 let bude pachatel potrestán, spáchá-li takový čin vůči osobě mladší osmnácti let. Pro trestný čin podle ustanovení § 188a byli kupříkladu stíháni autoři knihy „Vaříme s konopím“. Podstatné však je, že pro dokonání tohoto trestného činu není nutné, aby byla osoba, vůči které své jednání směřuji, mým jednáním skutečně ovlivněna.

§ 201 - ohrožování pod vlivem návykové látky se dopustí ten, „kdo vykonává ve stavu vylučujícím způsobilost, který si přivodil vlivem návykové látky, zaměstnání nebo jinou činnost, při kterých by mohl ohrozit život nebo zdraví lidí nebo způsobit značnou škodu na majetku“. Za značnou škodu se považuje škoda nejméně 500 tisíc Kč, za větší škodu (odst. d) se považuje škoda

nejméně 50 tisíc Kč. Možné tresty pro tento § jsou odnětí svobody až na 1 rok nebo zákaz činnosti nebo trest peněžitý. Ustanovení § 201 postihuje především řízení pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky. Pro to, abych byl trestně odpovědný není nutné, abych způsobil nějakou škodu. Pokud ji způsobím, je možný souběh i s jinými trestnými činy (např. ublížením na zdraví).

§ 202 - *trestný čin výtržnictví spáchá ten*, „kdo se dopustí veřejně (tj. před nejméně třemi dalšími lidmi) nebo na místě veřejnosti přístupném hrubé neslušnosti nebo výtržnosti zejména tím, že napadne jiného, hanobí historickou nebo kulturní památku, hrob nebo jiné pietní místo anebo hrubým způsobem ruší shromáždění nebo obřad občanů.“. Možné tresty jsou odnětí svobody až na 2 léta nebo peněžitý trest. Pod ustanovení § 202 spadají především nejruznější projevy vandalismu a násilí. Může jít o různé útoky na osoby i věci a nemusí jednat pouze o útoky fyzické, ale také o útoky hrubé verbální. Je zde možný také souběh s jinými trestnými činy, např. s ublížením na zdraví.



TRESTNÉ ČINY POD PŘÍMÝM VLIVEM DROGY A PROBLEMATIKA PŘÍČETNOSTI

Rodiče se nás někdy ptají, jestli jejich dítě, které je podle nich už „poblázněné“ z dlouhodobého brání drog, je vůbec příčetné. Také se v této souvislosti dotazují, jestli takové „nepříčetné“ dítě je vůbec zodpovědné za různé problémy a trestné činy, které způsobuje, když je intoxikované nebo když má abstinenční příznaky.

Trestným činem je jen jednání fyzické osoby, která v době činu dosáhla osmnácti let a která je příčetná. U osob od patnácti do osmnácti let se nejedná o trestný čin, ale o tzv. provinění. Dopustí-li se trestného činu osoba, která je v době jeho spáchání nepřičetná, nemůže vzniknout trestní odpovědnost. Podle § 12 trestního zákona *je nepřičetný ten, kdo pro duševní poruchu v době spáchání trestného činu nemohl rozpoznat jeho nebezpečnost pro společnost nebo nemohl ovládat své jednání.*

Existují tři základní okruhy trestných činů v souvislosti s užíváním drog:

1. **Trestný čin byl spáchán pod přímým vlivem drogy.**
2. **Trestný čin byl spáchán za účelem získání prostředků pro nákup drogy.**
3. **„Drogové delikty“ ve smyslu § 187 a § 188 trestního zákona.**

§ 201a odst. 1 trestního zákona říká, že ten, kdo se požitím nebo aplikací návykové látky nebo jinak přivede, byť z nedbalosti, do stavu nepřičetnosti, v němž se dopustí jednání, které má jinak znaky trestného činu, bude potrestán odnětím svobody na 3 až 8 let, dopustí-li se však jednání, které má jinak znaky trestného činu, na který zákon stanoví trest mírnější, bude potrestán oním trestem mírnějším. Odstavec 1 § 201a trestního zákona se neužije, přivedl-li se pachatel do stavu nepřičetnosti v úmyslu spáchat trestný čin.

Různé drogy účinkují různým způsobem a zrovna tak existují rozličné chorobné stavy, které s užíváním drog přímo či nepřímo souvisejí (např. flashback, odvykací stav). Každý případ je tak třeba posuzovat individuálně. Výše jsme hovořili o trestném činu spáchaném pod přímým vlivem drogy. Je třeba vědět, že akutní intoxikace drogou má povahu krátkodobé duševní poruchy a soudní znalec musí znát působení té či oné drogy na psychiku, aby mohl zohlednit její vliv na úroveň ovládacích a rozpoznávacích schopností. Na základě znaleckého posudku může soud rozhodnout o zmenšené příčetnosti nebo nepřičetnosti ve vztahu ke konkrétnímu trestnému činu. V kladném případě by se pak mohlo jednat o možnou polehčující okolnost, ke které soud může přihlídnout při stanovení druhu trestu a jeho výměry.

Tak např. drogy ze skupiny opiátů (heroin) nemají za následek hrubší zkeslení vnímání a hodnocení vnější reality, a tím ani nemají vliv na úroveň ovládacích a rozpoznávacích schopností. Totéž lze říci o nekomplikované intoxikaci psychostimulanci (pervitin), i když účinek

těchto drog může zvýšit míru agresivity - na druhou stranu není ani výjimečný jev, že účinek pervitinu může způsobit natolik intenzivní psychotickou změnu psychiky, že u pachatele mohou do značné míry vymizet ovládací a rozpoznávací schopnosti. U halucinogenů se často musí brát v potaz, že i při nekomplikované intoxikaci dochází k psychotickému zkreslení vnímání reality. Velmi složité může být posuzování trestných činů pod vlivem léků ze skupiny benzodiazepinů (např. Diazepam, Neurol, Lexaurin, Rivotril), protože někdy nemusí při této intoxikaci dojít k útlumu, ale naopak k excitaci s následným agresivním chováním, často velmi brutálním - obzvláště nebezpečná může být kombinace těchto léků s alkoholem. Soudní znalec se rovněž vyjadřuje k tomu, zda a jak intenzivně je posuzovaný na příslušné droze závislý. Znalci také musí být pozorní k častým agravačním a simulačním tendencím pachatelů.

Pro ilustraci můžeme říci, že u drogově závislého klienta by se mohlo hovořit o zmenšené přičetnosti nebo nepřičetnosti, pokud by soudní znalci prokázali, že dotyčný před spácháním trestného činu trpěl duševní chorobou (nikoliv duševní poruchou - ta je méně závažná), v důsledku této nemoci užil např. pervitin a spáchal trestný čin. V této spojitosti by se mohla prokázat spíše zmenšená přičetnost a jako trest by v úvahu přicházela možnost ochranného léčení, třeba i v kombinaci s výkonem trestu odnětí svobody. Pokud by se prokázala plná nepřičetnost, tak by připadalo v úvahu pouze povinné ochranné léčení, zpravidla ústavní.



TÝRÁNÍ OSOBY VE SPOLEČNĚ OBÝVANÉM BYTĚ NEBO DOMĚ

Z praxe jsou nám známy případy, kdy fetující dítě (obvykle starší osmnácti let) ve společné domácnosti psychicky anebo fyzicky terorizuje své rodiče a další blízké osoby. Např. pod vlivem drog nebo v toxické psychóze bije matku, vyhrožuje ostatním členům domácnosti nožem, rozbíjí nábytek apod. Někdy je dosti složité takto agresivní chování dítěte dokázat a není výjimkou, že policie dává od jasně nedokázaného násilí v rámci rodiny ruce pryč, často do té doby, než se stane něco zásadního, např. dokud fetující syn matku nepřizabije.

Doporučujeme vám sbírat důkazy, že se u vás doma něco takového děje. Důkazy mohou mít podobu zvukových nahrávek, fotografií, svědectví více nezávislých osob jako jsou sousedé apod. Následně můžete na policii podat trestní oznámení na vaše dítě, doklad o tom si uschovejte a využijte ho ve smyslu nabídky jeho stažení, pokud se chování vašeho dítěte zlepší. V tomto případě si ale dávejte na čas, než trestní oznámení opravdu stáhnete, protože není výjimkou, že vám dítě z obavy z trestního stíhání jalově slíbí, že se např. půjde léčit, vy toto stíhání zastavíte a dítě pak do léčby vůbec nenastoupí, nebo z ní po týdnu odejde. Situace potom bude tam, kde byla předtím, a vám zbudou jen oči pro pláč, protože jednou stažené trestní oznámení už není možné obnovit (můžete pak jediné podat nové).

Relativně nedávno do našeho trestního zákona přibýlo ustanovení upravující domácí násilí, a to § 215a trestního zákona - *Týrání osoby ve společně obývaném bytě nebo domě*, který může policie pro výše popsanou neutěšenou situaci ve vaší domácnosti rovněž využít. Tento trestný čin není uveden ve výčtu trestných činů, ke kterým je nutný souhlas poškozeného, v případě, že tento je v příbuzenském nebo obdobném poměru k pachateli. Pokud tedy poškozený (týráná osoba) nahlásí spáchání tohoto trestného činu, postupují dál orgány činné v trestním řízení samostatně i v případě, že poškozený časem se stíháním pachatele přestane souhlasit. Pokud jde o dokazování, v tomto směru postupují orgány činné v trestním řízení samostatně, tzn. že není na poškozeném, aby tyto důkazy shromažďoval. Je ale jasné, že bez jeho spolupráce se potřebné množství důkazů neshromáždí.

Od 1.1. 2007 však nabyl účinnosti zákon č. 135/2006 Sb., kterým se mění např. zákon č. 283/1991 Sb. v platném znění o Policii České republiky (dále jen zákon o Policii ČR) a zákon č. 99/1963 Sb. v platném znění Občanský soudní řád (dále jen o.s.ř.). Tento zákon se pak

primárně zabývá otázkou domácího násilí. Tento zákon upravil zákon o Policii ČR tak, že pokud se někdo dopouští domácího násilí, může být Policií ČR vykázán z místa bydliště na 10 dní. Policie o vykázání rozhoduje ve zkrácené lhůtě 24 hodin, vykazovanou osobu sama vyzve, aby místo opustil a odejme mu klíče. Na to navazuje novelizované ustanovení o.s.ř., které zavádí nové předběžné opatření, podle kterého soud může útočníkovi uložit dočasně opustit byt nebo dům a zdržet se setkávání s obětí domácího násilí. Toto rozhodnutí soudu není podmíněno tím, aby mu předcházelo rozhodnutí Policie ČR o vykázání útočníka (i když z hlediska důkazního je to praktické) a naopak, pokud je podán návrh na toto předběžné opatření během lhůty deseti dnů určené rozhodnutím Policie ČR, prodlužuje se tato lhůta do doby, než soud o předběžném opatření rozhodne. Pokud soud rozhodne tímto předběžným opatřením o vykázání, sám také zajistí bezodkladný výkon tohoto rozhodnutí.



OZNAMOVACÍ POVINNOST ORGÁNŮ ČINNÝCH V TRESTNÍM ŘÍZENÍ

Rodiče se nám nezřídká svěřují s podezřením, že jejich problémové dítě, kterému ještě nebylo osmnáct let, něco provedlo. Jeden otec říkal, že jeho synovi asi přišlo předvolání k soudu. Poštačka otci říkala, že synovi dávala obálku s modrým pruhem. Syn však otci všechno popřel. Musí policie nebo soud rodiče informovat, že se s jejich dítětem něco děje?

Trestní řízení u nezletilých dětí je upraveno zvláštním zákonem. Jedná se o zákon č. 218/2003 Sb. v platném znění o soudnictví ve věcech mládeže. Tento zákon také upravuje postavení zákonných zástupců (pravidelně rodičů) v trestním řízení s jejich dítětem. V případě řízení pro čin jinak trestný s dítětem mladším patnácti let, je zákonný zástupce dítěte přímo účastníkem řízení. V případě řízení pro trestný čin (v tomto případě zvaný provinění) s mladistvým (15-18 let) není přímo v zákoně uvedena informační povinnost vůči zákonným zástupcům. Skutečnost, že jsou zákonní zástupci informováni o trestním stíhání mladistvého, však lze dovodit z některých ustanovení zákona, např. § 43 nebo § 55, upravujících dokazování, v rámci kterého jsou mj. zjišťovány rodinné poměry mladistvého. Oznamovací povinnost v případě osob starších osmnácti let (není-li jejich způsobilost k právním úkonům omezena) v zákoně č. 141/1961 Sb. v platném znění (trestní řád) upravena není.

Pokud informace shrneme, můžeme říci, že rodiče jsou vždy vyrozumíváni o úkonech trestního řízení (výslech, hlavní líčení) probíhajících při trestním stíhání mladistvého a těchto se také mohou účastnit. Z důvodu vhodnosti však může být jejich přítomnost orgány činnými v trestním řízení vyloučena. Za důvody vhodnosti můžeme považovat úkon, při kterém je dítě vyslýcháno např. k rodinné situaci a je zde nebezpečí, že by přítomnost rodiče mohla ovlivnit pravdivost či úplnost výpovědi. V případě, ke kterému dotaz směřuje, by tedy rodiče byli v každém případě vyrozuměni o tom, že probíhá trestní stíhání jejich nezletilého dítěte a byli by i informováni o úkonech trestního řízení, kterých by se též mohli ve většině případů účastnit.



ODPOVĚDNOST RODIČŮ ZA ŠKODU ZPŮSOBENOU DÍTĚTEM

Vzpomínáme si na jednu maminku, která k nám přišla s žádostí o radu, jak má jednat v situaci, kdy její šestnáctiletý syn, který již měl jednou v minulosti problém s policií, znovu vykradl sklepy u nich v paneláku a odcizil tři horská kola. Nedávno také nechal školy, dělá si, co chce, a běžně se stává, že nepřijde domů několik dní po sobě. Vůbec na rodiče nedá a oni nevědí, co s ním. S paní jsme také řešili problém, jak se může bránit tomu, aby za syna nemusela zase něco platit.

Tato otázka je řešena ustanovením § 422 zákona č. 40/1964 Sb. v platném znění Občanského zákoníku. Podle tohoto ustanovení odpovídá za škodu způsobenou nezletilým (mladším osmnácti let), pokud je tento schopen posoudit následky svého jednání, nezletilý společně a nerozdílně s tím, kdo je povinen nad ním vykonávat dohled (pravidelně rodiče). Není-li nezletilý schopen posoudit následky svého jednání, odpovídá za škodu pouze ten, kdo je nad ním povinen vykonávat dohled. Možnost zproštění se odpovědnosti toho, kdo je povinen vykonávat dohled, je vázána na prokázání, že náležitý dohled nebyl zanedbán. K tomuto je možné doplnit, že náležitým dohledem se nerozumí dohled neustálý (tzn. mít nezletilého stále pod kontrolou), ale dohled běžný. V případě, ke kterému dotaz směřuje, by tedy rodiče museli prokazovat, že nezanedbali náležitý dohled. Pokud však jejich dítě páchá soustavnou trestnou činnost a rodičům je tato skutečnost známa, pak bude takové prokazování velmi složité.



VYMEZENÍ MAJETKU RODIČŮ A DÍTĚTE PRO PŘÍPAD EXEKUCE

Nejsou výjimečné situace, kdy v důsledkům nesplácení dluhů (např. z úvěrových podvodů), které napáchalo fetující dítě, hrozí exekuce na majetek patřící z převážné většiny rodičům, s nimiž dítě žije ve společné domácnosti. Jak se rodiče mohou vyhnout riziku exekuce na své věci?

Náš právní řád zná pouze vymezení majetku mezi manželi. Nepovažujeme však za vyloučené, aby byla sepsána dohoda mezi rodiči a dítětem, která by vymezovala majetek dítěte v domácnosti rodičů. Tato dohoda sice nezabrání tomu, aby při exekuci nebyl majetek zabaven, ale bude sloužit jako jeden z důkazních prostředků při podání vylučovací žaloby. Touto žalobou se domáhá vlastník věcí, které byly sepsány a případně zabaveny při výkonu rozhodnutí (exekuci), jejich vyloučení z výkonu exekuce v případě, že to není on, na koho byl výkon exekuce veden. Bylo by vhodné takovou dohodu sepsat formou notářského zápisu, čímž se zvýší její autenticita.



ZMĚNA MÍSTA TRVALÉHO POBYTU DÍTĚTE

Občas je situace tak neúnosná, že dítě, které žije ve společné domácnosti se svými rodiči, není ochotné ani v nejmenším usměrnit své problémové chování, doma krade, ničí vybavení bytu a v nejednom případě pod vlivem drogy nebo v „abstáku“ psychicky a fyzicky terorizuje své rodiče a další blízké, kteří s ním žijí. Potom často zbývá jenom jedna možnost, a to vyhodit dítě z bytu (v rámci posilování negativní motivace k pozitivní změně). Nicméně některé takto odklizené děti se poté domáhají zpětného vstupu do bytu/domu, třeba i za pomoci policie. A policii častokrát nezbyvá nic jiného, než dítěti v tomto vyhovět, protože ono má na dané adrese stále oficiálně uvedené místo trvalého pobytu, a tudíž tam má právo pobývat. Pokud se tedy rodiče rozhodnou pro krajní variantu vyhození dítěte z bytu, doporučujeme jim, aby předtím svému dítěti (dotýká se to především dětí starších osmnácti let) místo trvalého bydliště změnili. Z hlediska právních ustanovení se věc má následovně:

Je ale skutečností, že obecní úřady nerady ruší trvalý pobyt, protože pokud není nahlášen nový trvalý pobyt osoby, stává se místem trvalého pobytu sídlo úřadu. S tím mají úřady řadu starostí - přebírání korespondence apod. Proto by jim nemuselo stačit prosté prohlášení rodičů - nájemníků, že už s nimi dítě nebydlí. Pokud jsou ochotni sousedi učinit čestné prohlášení, je možné tvrzené skutečnosti prokazovat i tímto čestným prohlášením jiných osob, které v domě bydlí. Pokud toto není možné můžeme doporučit notářský či exekutorský zápis, kterým se osvědčuje skutečnost - v tomto případě, že dítě ve společné domácnosti nebydlí.

Je ale skutečností, že obecní úřady nerady ruší trvalý pobyt, protože pokud není nahlášen nový trvalý pobyt osoby, stává se místem trvalého pobytu sídlo úřadu. S tím mají úřady řadu starostí - přebírání korespondence apod. Proto by jim nemuselo stačit prostě prohlášení rodičů - nájemníků, že už s nimi dítě nebydlí. V takovém případě doporučujeme notářský či exekutorský zápis, kterým se osvědčuje skutečnost - v tomto případě, že dítě ve společné domácnosti nebydlí.



OMEZENÍ A ZBAVENÍ ZPŮSOBILOSTI K PRÁVNÍM ÚKONŮM

Není nic výjimečného, že bezradní rodiče ztratí trpělivost se svým fetujícím dítětem a přijdou s návrhem, že svého potomka prostě zbaví svéprávnosti a odvezou ho někam na léčení, kde bude muset pobývat, než se uzdraví.

Způsobilost k právním úkonům, dříve označovaná jako svéprávnost, představuje způsobilost občana vlastními úkony nabyvat práv a brát na sebe povinnosti. V plném rozsahu vzniká zletilostí, tj. dovršením osmnácti let věku. I nezletilí však mají způsobilost k některým právním úkonům, a to k těm, které jsou přiměřené jejich mravní a rozumové vyspělosti odpovídající jejich věku (např. nákup školních pomůcek). Ostatní právní úkony za ně činí jejich zákonní zástupci, většinou rodiče.

U zletilých osob v případě duševní poruchy připadá v úvahu buď zbavení způsobilosti k právním úkonům, anebo její omezení. Podmínky stanoví občanský zákoník (zákon č. 40/1964 Sb., úplné znění, jak vyplývá z pozdějších změn, doplnění a úprav). §10 tohoto zákona např. říká, že pokud fyzická osoba (bez ohledu na věk) pro duševní poruchu, která není jen přechodná, anebo pro nadměrné požívání alkoholických nápojů nebo omamných prostředků či jeďů, je schopna činit jen některé právní úkony, soud její způsobilost k právním úkonům omezí a rozsah omezení v rozhodnutí určí. Soud může také zbavení nebo omezení způsobilosti zrušit, nebo změnit, změnil-li se, nebo odpadnou-li důvody, které k nim vedly.

Posuzování způsobilosti k právním úkonům provádí obvykle jeden znalec, který u osoby zkoumá nejen míru nadměrného užívání drog, ale pečlivě zhodnocuje i důsledky tohoto nadměrného užívání drog v oblasti narušení paměťových, intelektových a dalších funkcí. O omezení nebo zbavení způsobilosti k právním úkonům rozhoduje pouze soud, který rovněž osobě ustanovuje opatrovníka.

Mezi duševní poruchy nejčastěji vedoucí k **zbavení způsobilosti k právním úkonům** patří např. chronická stadia závislosti na alkoholu, lécích a jiných drogách. Osoba zbavená způsobilosti k právním úkonům nemůže v podstatě činit žádné právní úkony, ty za ni činí její opatrovník, který může také dát souhlas k umístění této osoby do ústavu sociální péče nebo do psychiatrického lůžkového zařízení.

K **omezení způsobilosti k právním úkonům** vedou převážně duševní nemoci, jež postihují některé složky osobnosti a jednání nemocného, které ovlivňují zejména způsobilost nemocného nakládat s majetkem či příjmem. Jde např. o některé formy psychotických onemocnění, demencí, závažných poruch osobnosti. Osoba omezená ve způsobilosti k právním úkonům není způsobilá k těm občanskoprávním úkonům, jež jsou taxativně vymezeny v rozsudku. Úkony, k nimž není způsobilá, činí za ni opatrovník. Taková osoba ale nemůže být bez svého souhlasu umístěna do ústavu sociální péče nebo do psychiatrického lůžkového zařízení.



NEDOBROVOLNÉ UMÍSTĚNÍ DO ZDRAVOTNICKÉHO ZAŘÍZENÍ

Jistá anonymní osoba nám prostřednictvím telefonu sdělila následující: „Dcera našich známých si našla přítele, který už léta bere drogy, je mu už přes třicet let, byl už v mnoha léčebnách a vše bez úspěchu. Ta dívka se ho jako by ujala, nastěhovala se k němu a stará se o něj. Zatím snad ona sama drogy nebere, ale svěřila se rodičům, že

někdy má její přítel nějaké halucinace, je pak úplně nepřítelny, vyhrožuje jí, jednou ji už škrtil. Sám se pak pořežal na zápěstích, odvezla ho sanitka, ale druhý den ho z nemocnice pustili. Nikam se jít léčit nechce, ale určitě by měl. Je možné ho nějak donutit?“ Bez ohledu na terapeutická doporučení směrem k dotyčné dívce se má problém z právního hlediska takto:

Tato problematika je upravena v zákoně č. 20/1966 Sb. v platném znění o péči o zdraví lidu a v zákoně č. 99/1963 Sb. v platném znění občanského soudního řádu. Zákon nám stanoví, z jakých důvodů lze osobu převzít do zdravotnického zařízení (ústavní péče) bez jejího souhlasu. Tyto důvody jsou vymezeny v §23 odst. 4 zákona.

Jedná se o nemoci stanovené zvláštním předpisem, u nichž *lze uložit povinné léčení, jestliže osoba jevící známky duševní poruchy nebo intoxikace ohrožuje sebe nebo své okolí (není požadováno bezprostřední ohrožování), není-li možné vzhledem ke zdravotnímu stavu nemocného vyžádat si jeho souhlas a jde o neodkladné výkony nutné k záchraně života či zdraví*. Jedná se tedy o situace, kdy osoba nechce nebo nemůže udělit písemný souhlas se svým převzetím či držením v ústavu, její převzetí či držení je nutné a není zde ani opatrovník, který by souhlas za osobu mohl dát.

Ve výše dotazovaném případě se jeví jako důvod skutečnost, že osoba v důsledku intoxikace ohrožuje sama sebe a své okolí. Rozhodování pak probíhá ve dvou fázích. V 1. fázi je možné umístit osobu do ústavu vykonávající zdravotnickou péči bez jejího souhlasu, ovšem je nutné tuto skutečnost oznámit do 24 hodin soudu. Pokud soud vysloví, že převzetí bylo přípustné, nastává 2. fáze, kdy soud pokračuje v řízení o vyslovení přípustnosti dalšího držení pacienta ve zdravotním ústavu. Pro vyšetření stavu pacienta soud již přibere znalce, avšak znalcem nemůže být lékař, který pracuje v ústavu, kde je osoba umístěna. Rozsudek musí být vyhlášen do tří měsíců. V rozsudku soud uvede dobu, na jakou je držení pacienta v ústavu přípustné (max. 1 rok). Má-li být pacient v ústavu držen i nadále, musí být provedeno nové vyšetření a soud musí o přípustnosti držení v ústavu znovu rozhodnout.

V praxi se často jedná o událost, kdy osoba může být převzata do ústavní péče v době intoxikace, protože ohrožuje sebe a/nebo své okolí. Ale poté, co stav intoxikace pomine, může být z ústavní péče propuštěna, neboť pro její další držení v tomto prostředí není jiný důvod vymezený v § 23 odst. 4 zákona. Takový postup je zcela v souladu s platnými právními předpisy.

Ústavní léčení nezletilého dítěte, které s léčbou nesouhlasí, se posuzuje jako dobrovolné, pokud s ní souhlasí jeho zákonní zástupci (zpravidla rodiče). Jedná se hlavně o případy, kdy je dítě nebezpečné sobě nebo okolí z důvodů duševní poruchy, která může nastat v důsledku užití drog (jedná se např. o psychotický stav, odvykací stav, sebevražedný pokus). Znovu je ale třeba dodat, že pokud dítě bude chtít brát drogy, brát je bude. Z ústavu nebo léčebny uteče nebo bude léčbu sabotovat. Nucený pobyt v léčebně bývá většinou neúčinný. Na stranu druhou je třeba říci, že u dětí ve věku od čtrnácti do šestnácti let, které mají potřebu autority, může nedobrovolná hospitalizace alespoň částečný efekt přinést.



ÚSTAVNÍ A OCHRANNÁ VÝCHOVA

Někdy rodičům, jejichž nezletilé dítě dlouhodobě a zaryté odmítá spolupracovat, doporučujeme, aby mu pohrozili tím, že pokud se jeho chování nezlepší, upozorní na danou skutečnost pracovníka oddělení sociálně právní ochrany dětí (např. sociálního kurátora pro děti a mládež).

Kurátor může na základě vaší výpovědi a vámi předložených důkazů dát návrh na předběžné opatření, které může trvat max. 3 měsíce a na jeho základě vaše dítě může být umístěno např. do nějakého diagnostického ústavu. Pokud se situace nezlepší, je možné k soudu podat návrh na ústavní nebo ochrannou výchovu. V tomto směru spolupracujte s oddělením sociálně právní ochrany dětí při odboru sociálních věcí obecního úřadu nebo magistrátu vašeho města.

Ústavní výchovu nejčastěji vykonávanou ve výchovném ústavu pro děti nebo mládež, může soud nařídit podle § 46 zákona. č. 94/1963 Sb. v platném znění (o rodině), jestliže „*je výchova dítěte vážně ohrožena nebo vážně narušena a jiná výchovná opatření nevedla k nápravě nebo jestliže z jiných závažných důvodů nemohou rodiče výchovu dítěte zabezpečit*“.

Ochrannou výchovu nejčastěji vykonávanou ve výchovném ústavu pro děti nebo mládež nebo v léčebném zařízení, může soud nařídit § 22 a § 23 zákona. č. 218/2003 Sb. (o soudnictví ve věcech mládeže), jestliže „*a) o výchovu mladistvého není náležitě postaráno, b) dosavadní výchova mladistvého byla zanedbána nebo c) vyžaduje to prostředí, v němž mladistvý žije*“. Ochranná výchova je už trestně právní sankce, to znamená, že se uděluje mladistvým, kteří nejenže užívají drogy, ale mají už i závažné poruchy chování a páchají zpravidla už i trestnou činnost.



OCHRANNÉ LÉČENÍ

Vaše dítě může ve stavu, kdy je intoxikované drogami, páchat trestnou činnost. Jaký mu za to může hrozit trest?

Institut ochranných opatření - tedy ochranná výchova, která se týká pouze mladistvých, a ochranné léčení, které se dotýká jak mladistvých, tak zletilých - je důsledkem poznání, že v určitých případech sám trest nemůže splnit svůj účel a že je také nutné zajistit aspekty léčebné. K tomu slouží institut ochranného léčení, které je upraveno § 72 trestního zákona. V tomto paragrafu se např. uvádí, že **soud může ochranné léčení uložit, jestliže pachatel, který se oddává zneužívání návykové látky a je zároveň na této látce závislý, spáchal trestný čin pod jejím vlivem nebo v souvislosti s jejím zneužíváním**. Z tohoto je zřejmé, že podmínkou pro uložení ochranného léčení je rozvinutý syndrom závislosti na drogách - to zkoumá soudní znalec. Pokud ten zjistí, že trestný čin spáchal pod vlivem drog „pouze“ experimentátor, ochranné léčení se neuloží. Ochranné léčení se rovněž neukládá v případech, když je vzhledem k osobě pachatele zřejmé, že léčebného účelu nelze dosáhnout - jde např. o případy, kdy užívání drog až druhotně nasedá na primární poruchu osobnosti a toto užívání návykových látek tak patří spíše k určitému znaku dissociálního životního stylu.

Ochranné léčení může soud uložit i vedle trestu, anebo při upuštění od potrestání.

Co se týče drogově závislých klientů, připadá v úvahu ochranné léčení protitoxikomanické, popř. protialkoholní, psychiatrické nebo kombinované. Forma ochranného léčení může být ústavní nebo ambulantní nebo se tyto formy mohou kombinovat. Ochranné léčení lze též za určitých podmínek vykonávat i ve výkonu trestu. Podle ustanovení § 72 odst. 5 ochranné léčení trvá, dokud to vyžaduje jeho účel. Z toho plyne, že držení v ochranném léčení není časově nijak omezeno. O propuštění z ochranného léčení rozhoduje soud na návrh zdravotnického zařízení, v němž se léčení vykonává.

V současné době se stále více využívají prostředky, které vedou k odklonu od trestního řízení, a tak nedochází k soudnímu rozsudku ve smyslu rozhodnutí o povinném ochranném léčení. Pokud to zákon umožňuje, soudy často spolupracují s Probační a mediační službou ČR a pachatelé tak určují alternativní tresty typu **dohledu probačního úředníka, ambulantní docházky do terapeutického nebo výchovného programu, výkonu obecně prospěšných prací apod.** V USA není v této spojitosti neobvyklé, že klient v rámci alternativního potrestání musí např. navštívit několik mítinků Anonymních alkoholiků nebo Anonymních narkomanů.



MLČENLIVOST U POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Může pracovník např. K-centra volně sdělovat informace, které se dozví v souvislosti s péčí o drogově závislé klienty?

Podle § 100 zákona č. 108/2006 Sb. (o sociálních službách) jsou zaměstnanci veřejných institucí (obcí, krajů, státu) i poskytovatelů sociálních služeb povinni zachovávat mlčenlivost o údajích týkajících se osob, kterým jsou sociální služby poskytovány. Těto povinnosti je může zprostit pouze dotčená osoba, a to písemně s uvedením rozsahu a účelu zproštění. Jiným subjektům je možné údaje získané při poskytování sociálních služeb poskytnout pouze, stanoví-li tak zákon, nebo opět s písemným souhlasem dotčené osoby.



PRÁVO RODIČŮ NA INFORMACE O ZDRAVOTNÍM STAVU JEJICH DÍTĚTE

Vybavujeme si matku, která nám popisovala situaci, kdy její čtrnáctiletá dcera byla hospitalizovaná v dětské psychiatrické léčebně, protože se v důsledku intoxikace drogami pokusila o sebevraždu. Maminka z toho byla evidentně v šoku a k tomu všemu měla ještě pocit, že se s ní doktoři nechtějí o stavu jejího dítěte moc bavit. Dcera také nekomunikovala. Měla jako rodič právo vědět, jak na tom její dcera je?

Otázku poskytování informací řeší zákon č. 20/1966 Sb. v platném znění (o péči o zdraví lidu). Podle tohoto zákona má každý pacient právo na poskytnutí veškerých informací vedených o jeho osobě ve zdravotní dokumentaci. Za osoby mladší osmnácti let mají toto právo jejich zákonní zástupci (zpravidla rodiče). To stejné platí u osob zbavených způsobilosti k právním úkonům. V dotazovaném případě by tedy rodič měl dostat veškeré informace o zdravotním stavu svého dítěte a v případě zájmu by mu mělo být umožněno i nahlížet do zdravotní dokumentace jeho dítěte.



INFORMAČNÍ POVINNOST PRACOVNÍKŮ K-CENTRA VŮČI RODIČŮM

V kontaktním centru se někdy setkáváme s telefonátem nebo osobní návštěvou rodiče, který na nás ve dveřích vyhrkne, např. toto: „Jak je možné, že můj šestnáctiletý syn chodí do K-centra už několik měsíců, mění si tam jehly, a vy tedy musíte vědět, že fetuje, a přitom mi to nikdo neoznámí!“

Problém je v tom, že informační povinnost třetích osob ve vztahu k rodičům dítěte, či nezletilého, není přímo upravena žádným právním předpisem. Určitou návaznost v tomto směru lze však dohledat v části zákona č. 94/1963 Sb. v platném znění (o rodině) upravující rodičovskou zodpovědnost. Podle § 32 tohoto zákona mají rozhodující úlohu při výchově dětí rodiče. Z tohoto pohledu se nabízí i nutnost pro rodiče mít potřebné informace o dítěti, aby mohly vést výchovu správným směrem. Jak však již bylo řečeno, povinnost v tomto směru upravena není a věc je nutně posuzovat v jednotlivých případech individuálně.



IV. UŽITEČNÉ KONTAKTY V RÁMCI JIHOČESKÉHO KRAJE

Seznam kontaktů na jihočeské instituce a odborníky, kteří poskytují psychologické a sociálně právní poradenství pro dospívající ohrožené drogovou závislostí a jejich blízké osoby

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Drogová poradna Prevent

Tylova 156/23, tel. 725 708 078
<http://www.os-prevent.cz>,
T. Brejcha, DiS. e-mail: poradna@os-prevent.cz

Institut pro rozvoj osobnosti, o.p.s.

Čechova 52, tel. 721 311 407
<http://ipro.webz.cz>, Dr. M. Kyzour

Kontaktní a doléčovací centrum pro drogovou závislost Háječek

F.A. Gerstnera 2, tel. 386 350 169
<http://www.hajecek.wz.cz>
MUDr. K. Kotrbová, Ph.D.

Pedagogicko psychologická poradna

Nerudova 59, tel. 387 927 177
e-mail: prevence@pppcb.cz
Mgr. P. Vácha, P. Nýdlová

Oddělení sociálně právní ochrany dětí

Kněžská 19, tel. 386 804 203
<http://www.c-budejovice.cz>

Krajský protidrogový koordinátor

Mgr. M. Nerud, Generála Svobody 1986/10
tel. 386 720 649,
e-mail: nerud@kraj-jihocesky.cz

Městský protidrogový koordinátor

Mgr. D. Kostohryz
Nám. Přemysla Otakara II. 1
tel. 386 801 624
e-mail: kostohryzd@c-budejovice.cz

Policie ČR

Plavská 2, tel. 603 347 686, 974 226 326
Bc. M. Neruda

PÍSEK

Kontaktní centrum Arkáda

Husovo nám. 2/24, tel. 382 228 171
<http://www.arkadacentrum.cz>
Mgr. E. Kellerová,
e-mail: arkada@iol.cz

Oddělení sociálně právní ochrany dětí

Budovcova 114, tel. 382 330 813

Pedagogicko psychologická poradna

Erbenova 722, tel. 382 213 387
Mgr. J. Ptáčková
e-mail: jindriska.ptackova@pppcb.cz

Městský protidrogový koordinátor

Budovcova 114, tel. 382 330 804

Policie ČR

Na Výstavišti 377, tel. 974 235 111 (326)
prap. T. Mařík

STRAKONICE

Kontaktní centrum Prevent

Komenského 174, tel. 383 322 357
<http://www.os-prevent.cz>,
Mgr. D. Randák
e-mail: kacko@os-prevent.cz

Městský protidrogový koordinátor

M. Němec, Smetanova 553
e-mail: nemec@os-prevent.cz

Středisko výchovné péče

Ellnerova 160, tel. 383 324 717

Pedagogicko-psychologická poradna

Chelčického 555, tel. 383 321 704
383 321 357, Dr. Jeníková

Oddělení sociálně právní ochrany dětí

J. Maňhalová - tel. 383 701 339
Mgr. H. Koubová - tel. 383 701 274

Policie ČR

Plánkova 629, tel. 974 237 111

Sociální kurátorka pro děti a mládež - MěÚ Vodňany

Bc. E. Jarošová, tel. 383 379 153
e-mail: jarosova@muvodnany.cz

PRACHATICE

Kontaktní centrum Prevent

Primátorská 76, tel. 388 310 147
<http://www.os-prevent.cz>,
Mgr. D. Randáková
e-mail: kacko.prachatice@os-prevent.cz

Pedagogicko-psychologická poradna

Zlatá stezka 245, tel. 388 318 914
J. Traore, DiS., e-mail: jusuf.traore@pppcb.cz

Oddělení sociálně právní ochrany dětí

Velké náměstí 3, tel. 388 608 243
<http://mesto.prachatice.cz>, S. Růžičková

Městský protidrogový koordinátor

Velké náměstí 3, tel. 388 607 332
<http://www.mesto.prachatice.cz>, Bc. M. Sovová

Městská policie

Velké Náměstí 10, tel. 388 310 106
Ing. I. Novotný

Policie ČR

Pivovarská 4, tel. 974 236 111

TÁBOR

Auritus - centrum pro lidi ohrožené drogou

Klokotská 114, tel. 381 255 999
<http://www.auritus.cz>
Mgr. H. Vojtěchová, e-mail: auritus@iol.cz

Městský protidrogový koordinátor

Mgr. J. Hrdličková, Husovo nám. 2938
tel. 381 486 424, <http://www.tabor.cz>

Oddělení sociálně právní ochrany dětí

Žižkovo nám. 3, 381 486 414 - 420
<http://www.tabor.cz>

Pedagogicko-psychologická poradna

Vančurova 2904, tel. 381 415 164
Mgr. J. Bláhová, e-mail: poradna@zvas.cz

ČESKÝ KRUMLOV

Pedagogicko-psychologická poradna

Špičák 114, tel. 380 711 505
Mgr. J. Průcha, <http://www.pppcb.cz>
e-mail: ppp.krumlov@pppcb.cz

Streetwork pro město Český Krumlov a Kaplice

Špičák 114, tel. 736 634 126
<http://www.icmck.cz>,
e-mail: streetwork@icmck.cz
kcentrum@icmck.cz

Oddělení sociálně právní ochrany dětí

Nám. Svornosti 1, tel. 380 766 406
<http://www.mu.ckrumlov.cz>

Městský protidrogový koordinátor ČK

Ing. J. Rytíř, Nám. Svornosti 1
tel. 380 766 111
<http://www.mu.ckrumlov.cz>

Městský protidrogový koordinátor Kaplice

Mgr. Vráželová, tel.: 380 303 191
Náměstí 70, 382 41 Kaplice
tel. 380 303 191, <http://www.mestokaplice.cz>

JINDŘICHŮV HRADEC

P Centrum

Masarykovo nám. 168/II
tel. 775 567 705, <http://www.osmeta.cz>
Mgr. M. Týmal, e-mail: tymal@osmeta.cz

Městský protidrogový koordinátor

Klážterská 135/II, tel. 384 351 300
<http://www.jh.cz>

Oddělení sociálně právní ochrany dětí

Janderova 147/II, tel. 384 350 222
www.jh.cz

Pedagogicko psychologická poradna

Pravdova 873/II
tel. 384 388 133, 384 425 237
B. Havlová, e-mail: havlova@pppcb.cz

Prevcentrum Dačice

Antonínská 15/I
tel. 775 567 704
B. Havlová, e-mail: havlova@osmeta.cz
<http://www.osmeta.cz>



POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

- Broža J.: Děti a mladiství. Uvedeno v: Kalina K. a kol.: Drogy a drogové závislosti 2. Úřad vlády České republiky, Praha, 2003.
- Čáповá H.: Pilulky štěstí a dobré nálady. Časopis TÝDEN, č. 39, 2006.
- Ellis A.: Člověče, neboj se. Lidové noviny, Praha, 2001.
- Grof S.: Psychologie budoucnosti. Perla, Praha, 2004.
- Hajný M.: O rodičích, dětech a drogách. Grada, Praha, 2001.
- Hajný M.: <http://www.odrogach.cz>, 2006.
- Heider D.: Význam hranic v dospívání. Psychologie Dnes, č. 1, roč. 13, Portál, Praha, 2007.
- <http://www.adiktologie.cz>, 2006.
- <http://www.drogy-info.cz>, 2006.
- Chvíla L.: Syndrom závislosti ve stáří. Uvedeno v: Baštecký J. a kol.: Gerontopsychiatrie. Grada, Praha, 1994.
- Kalina K. a kol.: Drogy a drogové závislosti 1. Úřad vlády ČR, Praha, 2003.
- Kalina K. a kol.: Drogy a drogové závislosti 2. Úřad vlády ČR, Praha, 2003.
- Kalina K.: Rodinná terapie a práce s rodinou. Uvedeno v: Kalina K. a kol.: Drogy a drogové závislosti 2. Úřad vlády České republiky, Praha, 2003.
- Klimpl P.: Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci. Grada, Praha, 1998.
- Langmeier J., Krejčířová D.: Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydání. Grada, Praha, 2006.
- Matoušek O., Kroftová A.: Mládež a delikvence. Možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže. Portál, Praha, 2003.
- Miller W. R., Rollnick S.: Motivační rozhovory. Příprava lidí ke změně závislého chování. Sdružení SCAN, Tišnov, 2003.
- miv.: Mají všechno. Proč jsou tak nešťastní? Magazin DNES, č. 34, roč. 13, 2006.
- Možný P., Praško J.: Kognitivně-behaviorální terapie. Triton, Praha, 1999.
- Mravčík V. a kol.: Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2005. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, Praha, 2006.
- Nešpor K.: Alkohol a jiné návykové látky u dětí. Prevence v rodině. SZÚ, Praha, 2004. Uvedeno na: <http://www.plbohnice.cz/nespor/addictcz.html>.
- Nešpor K., Csémy L.: Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat. 5. revidované vydání, Praha, 2003.
- Nešpor K., Csémy L.: Léčba a prevence závislostí. Příručka pro praxi. Psychiatrické centrum Praha, Praha, 1996.
- Nešpor K., Csémy L.: „Průchozí“ drogy. Co by měli vědět rodiče a další dospělí, kteří se starají o děti a dospívající. SZÚ v nakladatelství Fortuna, Praha, 2002.
- Pokora J.: Forenzně-psychiatrický aspekt zneužívání psychotropních návykových látek. Přednáška v rámci III. mezinárodní konference Komunitní spolupráce v oblasti drogové problematiky. Brno, 2006.
- Popov P.: Přehled drog a jejich účinků. Národní centrum podpory zdraví, Praha, 1994.
- Praško J., Prašková H.: Asertivitou proti stresu. Grada, Praha, 1996.
- Praško J. a kol.: Poruchy osobnosti. Portál, Praha, 2003.
- Psychologie Dnes, č. 5, roč. 10, Portál, Praha, 2004.
- Train A.: Nejčastější poruchy chování dětí. Portál, Praha, 2001.
- Vobořil J.: Gender v drogové problematice. Přednáška v rámci Týdne duševního zdraví. Písek, 2006.
- Záborský T.: Teorie marihuany jako vstupní drogy. Příspěvek na XII. konferenci SLNN a 45. AT konferenci, Měřín, 2006.



Mgr. Roman Pešek

Diplomovaný kognitivně-behaviorální terapeut, absolvent Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, tamtéž nyní v doktorském studijním programu. V současnosti je zaměstnancem Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti Úřadu vlády ČR. Působil jako psychoterapeut v sociálně psychologickém centru Arkáda v Písku a v Kontaktním centru v Českých Budějovicích. Pracoval rovněž jako lektor resocializačního programu pro klienty ve výkonu trestu odnětí svobody.

Mgr. Andrea Vondrášková

Absolventka Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, systematicky zaměřeného psychoterapeutického výcviku a supervizního výcviku. Od r. 1997 pracuje v sociálně psychologickém centru Arkáda jako psychoterapeut, dále jako lektor preventivních a vzdělávacích programů. Věnuje se především práci s mladistvými a jejich rodinami.

JUDr. Ondřej Veselý

Absolvent Právnické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. V r. 2003 obhájil rigorózní práci a složil rigorózní zkoušku. V letech 1999 - 2004 byl zaměstnán jako podnikový právník. V letech 2004 - 2006 působil jako advokátní koncipient. V r. 2006 složil advokátní zkoušku a v současnosti vykonává advokacii samostatně.

Recenze - Kamil Kalina

Kdo má psát příručky, které se obrací ke čtenářům mimo okruh profesionálů? Známi, uznávaní a vlivní odborníci? Zkušené autoři? Pro ně je to leckdy okrajovou záležitostí. Ne vždy vlastně dobře znají ty, pro které „populárky“ mají napsat, někdy příliš zjednoduší, mentorují nebo opakují klíše. Ne vždy umí odborník na určitou problematiku oslovit a zaujmout někoho jiného než své kolegy z oboru, ať už jako autor „populárky“ nebo např. jako pedagog.

Mladí autoři publikace „Drogová závislost aneb rychlý běh po krátké trati“ nastartovali touto úlou knížkou úspěšně svou publikační dráhu. Na první pohled je vidět, že pro ně to nebylo okrajovou záležitostí. Ze své praxe v nízkoprahových a klubových programech píseckého střediska Arkáda i z besed ve školách velmi dobře znají svou cílovou skupinu, vědí, co ji znepokojuje, co ji trápí, v čem je bezradná i před čím zavírá oči. Zároveň na to dokáží odpovědět s porozuměním a odbornou erudicí.

Publikace má tři části. První část je určená hlavně starším dětem a dospívajícím teenagerům, kteří mohou přijít do styku s drogou, už ji okusili nebo s ní experimentují. Přibližuje důvody brání drog a otevřeně charakterizuje život s drogou se všemi výhodami a nevýhodami. Vyrovnávají se s problémem „marihuany jako startovací drogy“, na základě odborných poznatků vysvětlují tento obecně rozšířený omyl, ale kouření marihuany přitom neberou na lehkou váhu. Nezastírají, že „na začátku jsou drogy fajn“ a v jedné kapitole popisují „co pěkného můžete očekávat od té či oné drogy“; další kapitola s názvem „Jak to dopadá“ ale v zápětí realisticky upozorňuje na rizika. Jiná kapitola s názvem „Jak nezačít brát aneb pohoda bez chemie“ obsahuje tolik dobrých a nementorujících rad do života, že by žádnému dospělému neuškodilo si ji přečíst.

Druhá část publikace se zaměřuje na rodiče. Můžeme v ní nalézt popis jednotlivých drog (včetně barevných fotografií) a jejich účinků, a především řadu praktických příkladů vhodného i nevhodného uvažování o drogách, o dětech i o sobě, o umožňujících a udržujících postojích, o tom, jak se změnit i jak se chránit. Kapitola s názvem „Nejkratší cesta, jak udělat ze svého dítěte toxikomana“ je tvrdým zrcadlem pro řadu rodičů, i když jejich děti mohou mít problémy s něčím jiným než s drogami.

Třetí část tvoří „právní minimum“ a vykládá řadu právních předpisů, které s tématem souvisejí.

I když je příručka určená „pro děti, dospívající a jejich rodiče“, její akční rádius je daleko širší. Může dobře sloužit např. učitelům ve školách, dětským a dorostovým praktickým lékařům, aktivistům primární prevence a všem, kteří chtějí získat stručný a praktický přehled o drogové problematice. Sám nebudu váhat ji doporučit našim studentům adiktologie na 1. lékařské fakultě UK v Praze jako doplňkovou literaturu pro některé předměty.

Publikace získala v r. 2007 Cenu Jaroslava Skály, kterou publikacím z oboru každoročně uděluje Společnost pro návykové nemoci a o.s. Sananím. Dostal jsem tu cenu dvakrát za kolektivní monografie a cítím se být v dobrém sousedství.

Doc. MUDr. PhDr. Kamil Kalina, CSc.

Centrum adiktologie, Psychiatrická klinika 1. LF a VFN

Univerzita Karlova v Praze, Ke Karlovu 11, 120 00 Praha 2

Příručka je nepochybně potřebná a napsaná s dostatečným teoretickým rozhledem i s velkou praktickou zkušeností. Určitě si zaslouží být distribuována na školy a do všech dalších míst, kde by ji mohli dostat experimentátoři, uživatelé drog, rodiče a jiní lidé, kteří se závislostmi (závislými) přijdou do styku. Doporučované strategie zacházení s drogově závislými, resp. s blízkými osobami těchto klientů, jsou realistické, osvědčené a jsou popsány velmi dobře. Vysoce hodnotím i závěrečnou část příručky týkající se práva; to jsou věci opravdu důležité a obecně málo známé.

Doc. PhDr. O. Matoušek, CSc.
Vedoucí Katedry sociální práce FF UK v Praze

Publikace získala cenu Jaroslava Skály za rok 2007,
kterou uděluje Společnost pro návykové nemoci ČLS JEP
spolu s občanským sdružením Sananim.

Obrázky a fotografie:


- Titulní strana, 1, 2, 8, 10, 11, 13 - Pešek R.
3, 4, 6, 9, 12 - Uvedeno v: Popov P. Přehled drog a jejich účinků.
Národní centrum podpory zdraví, Praha, 1994.
5, 7 - Uvedeno v: Göhlert F. Ch., Kühn F. Od návyku k závislosti.
Euromedia Group, k.s., Ikar, Praha, 2001.

Recenzoval:

Doc. PhDr. O. Matoušek, CSc.

Poděkování:

MUDr. T. Zábranskému, Ph.D., Mgr. M. Nerudovi, Mgr. E. Kellerové, Mgr. M. Kotyzové, Mgr. J. Průchovi a B. Havlové za cenné odborné připomínky, nakladatelství Buch – Werkstatt GmbH za laskavé svolení k použití fotografií z publikace Od návyku k závislosti.

Grafická úprava Michal Jánský
Sazba a PRE-PRESS ABBA  Design
Tisk Blatenská tiskárna s.r.o.
Vydání druhé, vydáno v nákladu 500 výtisků

© ARKÁDA - sociálně psychologické centrum, Písek 2008
www.arkadacentrum.cz

Na vydání této publikace finančně přispěl Jihočeský kraj v rámci programu Podpora a rozvoj protidrogové politiky v Jihočeském kraji v roce 2008.