

HOVOŘTE S DĚTMI OTEVŘENĚ



Citadela, o.s. Bruntál
Pedagogicko - psychologická poradna Bruntál

PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA BRUNTÁL

HOVOŘTE S DĚTMI OTEVŘENĚ

Vydavatel: © **Citadela, o.s. Bruntál**

Vydání: **druhé** (upravené)

Text: **Mgr. Miroslav Piňos, Mgr. Stanislav Toman, 2004**

Ilustrace: © **Jakub Soldán, 2004**

V této publikaci Vám chceme podat některé aktuální důležité informace. Seznámení s nimi Vám umožní předcházet případným překvapujícím zjištěním, lépe se orientovat v uvedených tématech a případně efektivně řešit přicházející problémy.

Příručka je součástí realizovaného dlouhodobého preventivního programu a byla zpracována občanským sdružením **Citadela Bruntál** ve spolupráci s **Pedagogicko-psychologickou poradnou Bruntál** a za finanční podpory **Města Bruntál**.

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 9 |
| Efektivní komunikace | 11 |
| Jak nekomunikovat neverbálně | 12 |
| Jak nekomunikovat zvuky a zvukovou složkou řeči | 12 |
| Jak nekomunikovat organizací řeči, volbou slov a pod. | 13 |
| Jak nekomunikovat obsahem řeči..... | 13 |
| Jak nekomunikovat dalším chováním..... | 14 |
| Dětská asertivita | 16 |
| Pojem „asertivita“ | 16 |
| Jsou děti asertivní? | 16 |
| Desatero výchovných předsudků dospělých, aneb jak úspěšně potlačit asertivitu | 17 |
| Jak učit děti asertivnímu jednání | 17 |
| Drogy | 20 |
| Dělení drog | 20 |
| Drogy v minulosti..... | 21 |
| Drogy v Čechách..... | 22 |
| Drogová situace na Bruntálsku..... | 23 |
| Proč to dělají?..... | 24 |
| Přehled drog a jejich vlastnosti | 26 |
| Alkohol..... | 26 |
| Tabák..... | 29 |
| Další legální návykové látky | 34 |
| Konopí a jeho produkty | 35 |
| Stimulační drogy (S) | 38 |
| Opiáty (O) | 43 |
| Halucinogeny (H)..... | 45 |
| Těkavé látky (T)..... | 47 |
| Tlumivé látky | 48 |
| Závislost | 49 |
| Co je závislost | 49 |
| Fyzická závislost | 49 |
| Psychická závislost..... | 49 |
| Fáze závislosti | 50 |
| Rizikové faktory | 52 |

| | |
|--|-----------|
| Jak poznat, že vaše dítě užívá drogy? | 53 |
| První pomoc při otravě návykovými látkami | 54 |
| Co dělat, když je dítě pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek..... | 54 |
| První pomoc | 55 |
| Zvláštnosti předávkování různými látkami | 55 |
| Doporučení rodičům, jejichž děti užívají návykové látky | 57 |
| Co dělat? | 57 |
| Čemu se vyhnout? | 58 |
| Drogy a zákon | 60 |
| Nedovolená výroba a držení..... | 60 |
| Šíření toxikomanie | 61 |
| Přestupkový zákon | 61 |
| Množství větší než malé | 63 |
| Gambling neboli patologické hráčství | 64 |
| Šikana..... | 65 |
| Výskyt a pohlavní odlišnosti..... | 65 |
| Vývojové stupně | 65 |
| Jak šikana škodí | 67 |
| Jak poznat, že je dítě šikanováno | 68 |
| Doporučení rodičům | 68 |
| Proč se šikana neřeší | 68 |
| Paradoxy | 69 |
| Šikanu je nutné řešit..... | 69 |
| Syndrom „CAN“ | 71 |
| Fyzické týrání..... | 71 |
| Psychické týrání | 71 |
| Sexuální zneužívání | 72 |
| Zanedbávání..... | 73 |
| Šikanování..... | 74 |
| Systémové týrání (druhotné ponižování) | 74 |
| Sekundární viktimizace..... | 74 |
| Münchhausenův syndrom by proxy | 75 |
| Opak může být pravdou! | 75 |
| Syndrom „PAS“..... | 77 |

| | |
|---|-----------|
| Syndrom zavrženého rodiče | 77 |
| Jak bezpečně poznáme syndrom zavrženého rodiče? | 77 |
| Důsledky syndromu „PAS“ | 79 |
| Kam se obrátit pro informace a pomoc | 82 |
| Použitá a doporučená literatura | 84 |

ÚVOD

Vážení rodiče,

škola, do které chodí Vaše dítě, se připojila k programu dlouhodobé a cílené primární prevence závislostí a sociálně patologických jevů. Tuto činnost realizuje **Pedagogicko-psychologická poradna Bruntál** ve spolupráci s občanským sdružením **Citadela**.

Základním cílem předkládaného preventivního programu je snaha o snížení počtu mladých lidí zainteresovaných na nárůstu kriminality, dále pak snížit nebezpečnost užívání drog a počet dětí a mladistvých experimentujících s návykovými látkami, dát jim potřebné informace a učit je „bránit se“.

Program je založen na přímém dlouhodobém působení na děti a mládež prostřednictvím odborně vycvičených studentů (tzv. vrstevnický prvek), kteří se mohou stávat neformálními vzory. Program umožní vycházet ze životního stylu dané generace a přizpůsobovat preventivní programy cíleným skupinám.

V preventivním působení nepůjde jen o přenášení informací o negativních jevech výše uvedené problematiky, ale působení se zajímavou a netradiční formou zaměří na otázky:

- komunikace, konflikty, rozhodování,
- obecné informace o sociálně patologických jevech,
- proč neužívat drogy, co mohou dát a co brát,
- nácvik způsobů odmítání účasti na negativním chování,
- zaměření na otázky životního stylu,
- nabízet alternativní aktivity blízké daným věkovým skupinám,
- zvládání stresových situací, zvyšování asertivity,
- trávení volného času, rozvíjet pozitivní chování a odpovědnost.

Naším cílem je:

**POVÍDAT S DĚTMI O TOM, CO JE ZAJÍMÁ,
CO JE OBKLOPUJE, CO JE TRÁPÍ.**

Za nezbytné přitom považujeme spolupráci nejen s vedením školy, učiteli a dalšími odborníky, ale i s Vámi, tedy rodiči.

Problematika kriminality a drogových závislostí se postupně stává velkým společenským problémem. I v našem regionu stoupá jak počet dětí a mladistvých s aktivní účastí na kriminalitě, tak počet uživatelů návykových látek, přičemž velmi znepokojujícím jevem je věk prvního kontaktu s drogou.

Naše společnost se stále snaží hledat cesty k řešení této problematiky cestou prevence (primární, sekundární, terciální) - represe - léčby. Prohlášení některých „odborníků“ a politiků, že znají recept, jak vyřešit problémy spojené s kriminalitou a drogami a vůbec všemi sociálně patologickými jevy, jsou nereálná přání, která není možno splnit. Stejně tak nikam nevede pouze spoléhání na represii a zákazy. Lze však za pomoci všech tří uvedených složek tyto jevy částečně kontrolovat, zamezit jejich extrémnímu šíření, minimalizovat jejich škodlivé důsledky a tím chránit naše děti, sami sebe a naše rodiny.

HOVOŘTE S DĚTMI OTEVŘENĚ !

Máte šanci se dozvědět, po čem touží,
co je trápí a zajímá, kam míří.

EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

Někdy i to, co lze obecně považovat za špatnou komunikaci, může mít dobrý efekt. Mnohem lepším východiskem je však usilovat o komunikaci veskrze dobrou. Proto nabízíme inventář prvků komunikačního chování, které lze považovat za komplikující.

A proč právě tato nabídka? Výchova dětí je postavena prvořadě na komunikaci. Komunikace a šířeji vůbec styl chování (i ten má komunikační hodnotu) přechasto ovlivňují celkovou účinnost působení na dítě, než některé další složky profesní vybavenosti - to je jedno východisko. A druhé - když je někdo dospělý, neznamená to automaticky, že dobře komunikuje. V komunikaci je tedy mnoho komunikačních obtíží a oč více se do ní s dětmi pouštíme, o to hůře si tyto chyby připouštíme. Každý by si tedy měl co chvíli nastavovat nějaké komunikační **zrcadlo**. Jedno takové Vám chceme nabídnout.



Následující inventář bude obsahovat základní popisné charakteristiky komunikace a chování, které mohou komplikovat vztahy mezi lidmi zejména v profesních vztazích. Jejich poznání je základem možné změny. Je jasné, že spoustu těchto věcí děláme více či méně běžně, více či méně často, více či méně intenzivně. Komunikační chyby děláme všichni a je to lidské. Kdybychom se stali dokonalými, patrně bychom se blížili druhovému zániku, proto komunikační nedostatky patří k našemu životu stejně jako komunikační úspěchy i jako výzva „něco s tím dělat“.

Může se vám zdát, že některé popsané prvky nemusí být znakem nedobré komunikace. Skutečně to tak může být (např. níže popsaný bojový postoj těla může být v situaci setkání s určitým druhem agrese užitečný, ale naopak, ve většině jiných běžných situací může komunikaci škodit; kamaráda

může naše ironie na jeho adresu potěšit coby vtipný výrok, dítě však rozladit nebo i natrvalo odradit). Jinou obtíží sebehodnocení může být pro někoho fakt, že některá komunikační negativa užíváme prakticky nevědomě, spontánně, jsou součástí naší osobní komunikační výbavy, jiná ale již užíváme jaksi „polovědomě“, víme o nich a konečně další užíváme zcela vědomě jako promyšlenou taktiku přímé agrese nebo taktiku manipulace.

Jak nekomunikovat neverbálně

- nedívat se partnerovi do očí, příp. vůbec se na něj nedívat nebo hledět do očí nepřetržitě,
- tvářit se „asymetricky“ (úšklebky atd.), nechat běžet negativní mimiku (mračení atd.),
- odvracet hlavu nebo nepotvrzovat neverbální naslouchání (např. pokyvy hlavou),
- přistupovat příliš blízko k partnerovi, nebo tlačit jej svou blízkostí jinam,
- vykázat partnerovi prostor pro něj nevýhodný (např. nechat jej stát uprostřed místnosti),
- dýchat zblízka „ovoněným“ dechem (česnek, rum, sardinky),
- dělat „různá gesta“ (např. ťukání na čelo...),
- zaujímat bojové pozice (ruce v bok, skloněná hlava, oči z podvíček, rozkročené nohy atd.),
- nechat nervózně pohrávat končetiny (např. často si sahat na obličej), dělat nečekané pohyby,
- stavět před sebe bariéry z věcí,
- nevěnovat partnerovi zjevně pozornost,
- stavět se zády k oknu, za partnera nebo prostě tak, aby na mne nebylo vidět,
- stát výše než partner, nebo naopak usednout a nechat jej stát.

Jak nekomunikovat zvuky a zvukovou složkou řeči

- když mluví někdo jiný, funět, vzdychat, hekat, lomožit tužkou atd.,

- naslouchat, aniž bychom přitom zvukem („hm“) dali najevo, že skutečně nasloucháme (pokud naslouchání nepotvrzujeme hlavou, očima ap.),
- špatně artikulovat, polykat konce slov, mluvit v nevhodném tempu,
- mluvit v nevhodné hlasitosti, zvyšovat na partnera hlas,
- při řeči nedodržovat přirozený režim dýchání (dýchat v nárazech, zbytečně hlučně, nadechovat na poslední chvíli atd.),
- nechat ve zvuku našeho hlasu řídit trému (chvění, zajíkání, brepty), ironii, pohrdání, podezření, příp. vztek až agresí, též netrpělivost, nadutost, sebechloubu, povýšenost.

Jak nekomunikovat organizací řeči, volbou slov a pod.

- mlčet tam, kde je potřebný opak, nedokončovat věty,
- nezdravit, neopěťovat pozdrav,
- opakovat se, rozvláčně řečnit,
- zapomínat, co jsem slíbil, že řeknu,
- volit pro partnera nesrozumitelná slova nebo složité větné konstrukce,
- skákat partnerovi do řeči,
- nedávat v dialogu šanci jiným, snažit se ovládnout konverzační pole, nepustit jiné k řeči,
- vynechávat někoho v dialogu, neoslovovat jej (jiné ano), nedávat mu slovo,
- neodpovídat na požadované (nereagovat na otázky či žádosti).

Jak nekomunikovat obsahem řeči

- doříkávat za partnera jeho myšlenky,
- co nejvíce partnera poučovat (např. tam, kde o to nežádal a kde to není nutné),
- upozorňovat partnera na závislost („Dokud tady budu já, tak musíš...“),
- připisovat partnerovi záměry, myšlenky a budoucí chování,
- připisovat partnerovi role a činy („Ty máš být chytřejší, tak proč jsi je nechal...“),

- připisovat partnerovi odpovědnosti („Kdyby nebylo tebe...“),
- připisovat partnerovi trvale nepochopení („Vy mi stále nerozumíte...“; „Vy tomu nemůžete rozumět...“),
- značkovat („Jsi nemešlo...“) a ztrapňovat partnera,
- vyjevovat před druhými nedostatky partnera jejich halasným omlouváním („On vám to předvede, ale moc mu to nejde...“),
- oslovovat někoho způsobem, který se mu nelíbí,
- hovořit o tom, co jiné nezajímá,
- lhát nebo mluvit nejasně,
- neposkytovat zpětné vazby (typu „rozumím“ atd.),
- odpovídat na něco jiného, než na obsah otázky, unikat od tématu,
- bagatelizovat obsah výroků partnera,
- nabízet falešné možnosti volby („Chcete si, děti, hrát na trpaslíky?“ „Nééé!!!...“ - jenomže stejně nemám jinou hru připravenou),
- shazovat sebe samého, upozorňovat na svou nedostačivost, neustále na něco nadávat nebo si stěžovat,
- pokud možno se vším nesouhlasit, mít vždy pochybnosti, stále oponovat,
- trvale kritizovat, nadávat partnerovi, napadat jej, vyhrožovat,
- velmi často používat v řeči striktní příkazovou formu, neužívat „prosím“ atd.

Jak nekomunikovat dalším chováním

- nebrat člověka na vědomí, ignorovat jej,
- nezastat se člověka tam, kde je to bez problémů možné nebo potřebné,
- zbavovat člověka možnosti „být iniciativní“, odmítat jeho nápady a pomoc,
- zneužívat jeho důvěry, nedodržovat to, co s ním bylo dohodnuto, podvádět,
- zneužívat své role ve vztahu k jinému člověku,
- často „buzerovat“, nenechat v klidu, ačkoliv to není nezbytně nutné,
- přetěžovat člověka v případě, že věci, situace atd. nezvládá a potom mu to pěkně „spočítat“,
- záměrně komplikovat člověku jeho činnosti,
- mít dvojí metr, preferovat někoho tak, aby to bylo zjevně na úkor jiného.

Je toho víc než dost. Lze ovšem být v komunikaci šikovným, či dokonce mistrem, k čemuž nám jako východisko může dopomoci i předchozí inventář. Ve hře je tu tedy schopnost umět se vnímat, rozeznat a popsat, jak se chováme i statečnost přiznat si své chování. Pomoci vám ostatně může i někdo, kdo vás zná, a je schopen se vůči vám postavit do pozice „objektivního kritika“, tedy ten, kdo vám nechce ublížit, ale naopak se nebojí na základě dobré znalosti vás samých říci, co si opravdu myslí.



DĚTSKÁ ASERTIVITA

Pojem „asertivita“

Asertivita neboli asertivní jednání se zpravidla definuje jako jednání, které není ani pasivní (pasivně jednajícím člověkem ustupuje, jednání je neúčinné, vzdává se toho, oč mu jde) ani agresivní (agresivní útok vyvolá buď protiútok, nebo pasivitu, upírá právo na myšlenky a pocity druhým a výsledek jednání je výrazně ohrožen).

Ten, kdo se prosazuje asertivním způsobem, nemanipuluje s druhými lidmi, šetří jejich důstojnost, nesnaží se je přelstít ani převálcovat. Cílem asertivního jednání je tedy zajistit vzájemnou otevřenou komunikaci.

Jsou děti asertivní?

Děti jsou přirozeně asertivní, tj. umějí bez velkých rozpaků žádat, odmítat a nemanipulují, dokud je to my, dospělí, nenaučíme. Zdravě vedené dítě si udržuje vědomí vlastních potřeb a cílů, od nejzákladnějších spojených s bezpečím a citovým zázemím i přiměřeným materiálním zajištěním, až po duchovní potřeby spojené s vlastní seberealizací.

Působením dospělých a učením v sociálních situacích se dítě postupně učí své cíle skrývat, potřeby nebrat vážně, případně žádné nemít a hlavně - nevyjadřovat je.

K tomu je úspěšně dovedeme opakovanými výroky typu:

- „Tohle se přece nedělá...“ (tj. Protože to děláš, jsi neodpovědný hlupák.)
- „0 všechno se vždy rozděl!“ (tj. Nemáš právo mít nic svého, nestojíš za to.)
- „Tohle snad nemyslíš vážně!“ (tj. Nevěř svým pocitům a myšlenkám, jsou nesprávné.)
- „Mlč, když mluví dospělí!“ (tj. Tvůj názor nemá žádnou váhu, počkej, až budeš velký.)
- „Neptej se už, bolí mě z tebe hlava!“ (tj. Můžeš za moje trable. Mlč a buď „hodný“.)

Desatero výchovných předsudků dospělých, aneb jak úspěšně potlačit asertivitu

1. Představa, že zásadní je, co dítěti říkám a vedlejší, jak to říkám.
2. Představa, že dospělý musí udržet vždy a za každou cenu svou autoritu.
3. Představa, že pokud mě dítě nebo dospívající neposlechne nyní, neposlechne už ani příště.
4. Představa, že dítě nemá právo znát důvody mých rozhodnutí, přání či zákazů.
5. Představa, že dítě přece musí mít vždy čas a je vždy svěží a pozorné k plnění mých pokynů.
6. Představa, že dítě musí rozumět tomu, jak myslím to, co říkám.
7. Představa, že když mluvím, dítě mi musí vždy naslouchat.
8. Představa, že co bylo v mládí dobré pro mě, musí být dobré i pro mé dítě.
9. Představa, že dítě musí dělat „správné“ věci, a to právě tehdy, kdy je to z mého hlediska rozumné.
10. Představa, že to, co očekávám od svého dítěte, nemá nic společného s tím, jak se sám před dítětem chovám a čím se ve svém nitru řídím.

Jak učit děti asertivnímu jednání

- Od útlého dětství respektujeme dítě jako svébytnou osobnost. Dispozice a omezení dítěte se mohou diametrálně lišit od rodičovských. Má právo jít s naší počáteční podporou svou životní cestou, aniž by bylo povinno splňovat naše představy.
- Poskytujeme dítěti častou pochvalu za žádoucí chování. Vychováváme „zlobivé“ dítě tím, že zlostně reagujeme na jeho nežádoucí chování. Žádoucí chování necháme bez komentáře a často i bez povšimnutí.
- Učme dítě samostatnému rozhodování ve věcech přiměřených věku. Přiměřeně asertivní dospělý člověk dokáže unést odpovědnost za to, co si

myslí, co chce a jak se chová. To vše může, ale také nemusí sdělovat druhým. V tomto je dospívání kamenem úrazu. Dospívající experimentuje, hledá hranice své volnosti i odpovědnosti. Pokud si jako rodiče neformulujeme takto pozitivně smysl té bouře konfliktů a zklamání, která zákonitě s dospíváním naší ratolesti přichází, těžko v ní obstojíme se ctí.

- Naučme dítě nebát se chybování. Každý má právo na objevování světa i sebeobjevování. Nikdy nevíme, kdy je to „správně“. Neberme dítěti odvahu hledat cestu, která vyhovuje jeho (nikoliv naší) přirozenosti.
- Naučme dítě vyjadřovat agresivní pocity slovně. Pokud se dítě (nebo spíše jeho rodiče) nebojí vyjádřit nesouhlas, zlost a další záporné pocity nahlas a včas, ušetří sobě i druhým mnoho lítosti a vzteku. Dodejme k tomu sobě i dětem odvahu.
- Učme dítě vyjadřovat svá práva a stát za nimi. Abychom dovedli děti povzbudit k vyjednávání o jejich požadavcích, učme se vyjednávat i my mezi sebou! Možná spíše pro nás, dospělé, je problémem neupadnout ve věci vlastních práv do pasivního mlčení, nebo arogantního vyžadování a křiku, který použijeme ze strachu před neúspěšnou komunikací.
- V komunikaci s dítětem i dospívajícím buďme upřímní, konkrétní, nekritizujme dítě, ale nežádoucí chování, učme dítě respektovat práva druhých lidí.



- Trvejme na učiněném rozhodnutí, dítě velmi potřebuje slyšet rázné „ne“. Dítě potřebuje ke zdravému duševnímu vývoji jistotu a vedle věku přiměřené svobody i pevné hranice pravidel a určitých požadavků. Tento pocit mu dá v dospívání odvahu pomalu opouštět základní rodinu.

Dospívajícímu již můžeme

některé věci těžko zakázat. Riskujeme, že neposlechne a otevřeně přejde do nespoutané opozice. Často nemá smysl zastírat, že jsme si vědomi malé moci nad svobodou dospívajícího. Nezakazujme tedy, ale žádejme, krátce uveďme důvody a otevřeně popišme své pocity.

Bezohlednost k partnerovi (dítěti, dospívajícímu) vede obvykle k otevřené agresi („dostaneš facku, a ono ti to dojde!“), nepřímým formám agrese („počkej, však ty...“) nebo k zoufalství a vzdání se všech výchovných aktivit.

DROGY

**Sebelepší výchova, prevence, či represe konzumaci drog nezabrání.
Snižuje ale podstatně pravděpodobnost jejího výskytu!**

ZÁJMOMÉ AKTIVITY NEJSOU SAMOSPASITELNÉ!

Je chybou se domnívat, že dítě angažující se ve sportu, umění a jiných zájmových aktivitách není návykovými látkami ohroženo.

Co je droga ?

Droga je látka, která:

- ovlivňuje psychiku a prožívání (má tzv. psychotropní účinek),
- může způsobit závislost.

Dělení drog

1. Podle společenské přijatelnosti:

- legální např. káva, tabák, alkohol,
- zakázané např. marihuana, pervitin, lysohlávký.

2. Podle síly a rizika:

- měkké, méně nebezpečné např. káva, cigarety, marihuana,
- tvrdé, velmi nebezpečné např. toluen, pervitin, heroin.

3. Podle typických vlastností:

- alkohol např. pivo, víno, destiláty,
- konopné produkty např. marihuana, hašiš,
- stimulanty např. čaj, káva, tabák, pervitin, kokain,
- empatogeny např. extáze,

- opiáty např. opium, morfin, heroin, kodein,
- halucigeny např. houbičky, trip, LSD,
- těkavé látky např. Toluén,
- tlumivé látky např. Alnagon, Diazepam.

KONFLIKT RIZIKA A TRADICE

Přestože je alkohol tvrdá návyková droga, jeho konzumaci vnímáme většinou pozitivně.

Drogy v minulosti

Psychotropní a návykové látky lidstvo užívá odedávna. Drogy hrály významnou roli v rituálech většiny kultur, o tradici jejich konzumace svědčí archeologické nálezy, ale také slovesné odkazy.

**KOUZELNÉ POHÁDKOVÉ RECEPTY
OBSAHOVALY HALUCINOGENY**

...baba přihodila blín, puškvorec, vraní oko a kapku ropušího jedu.

Polykání posvátných bylin, plodů a nápojů pod dohledem šamana konzumenty obvykle neohrožovalo, ale jako součást tradice jim umožnilo prožitek kmenové sounáležitosti a kontinuity. Požívání drog mělo vymezená pravidla a účel, problém zneužívání byl takřka vyloučen.

Rozvojem obchodu s novými kontinenty se lokálně užívané drogy rozšířily mimo svá kulturní prostředí. Také díky chemickým objevům znal již v 19. století civilizovaný svět téměř všechny typy dnešních návykových látek a ačkoliv byly většinou volně dostupné (oblíbený byl např. heroin - prášek proti kašli), masově se užíval jen alkohol a tabák. S novými drogami experimentoval úzký okruh movitějších lidí a umělců.

rok 1880

Kupte si héroín, prášek proti kašli!

Šedesátá léta 20. století znamenala pro USA a část Evropy drogovou revoluci. Užívání psychotropních látek mladí lidé spojovali se symboly svobody, duchovním růstem a protesty proti materiálnímu světu rodičů. Nekontrolované užívání nealkoholových drog se stalo masovou záležitostí a přerostlo ve vážný společenský problém. Snaha řešit situaci nakonec přivedla vládu USA k vyhlášení tzv. války proti drogám. Protože byl boj realizován výhradně represivními prostředky, skončila akce fiaskem (ohromné finanční výdaje, přeplněné věznice, růst kriminality, zvýšení počtu narkomanů).

Drogy v Čechách

Klasickou českou drogou je pivo. Tradici dokládá nejen renomé jeho vynikající kvality, ale i umístění České republiky na špici světové spotřeby vypitého piva v přepočtu na jednoho obyvatele.

Od 19. století Češi masově kouří tabák. V menší míře se užívaly další dostupné drogy jako např. opium či morfin.

Opavské chorobopisy - rok 1906

Za morfin z Krnova dal rýmařovský rolník celý svůj majetek včetně posledního pytle brambor pro děti.

Za první republiky bylo módní záležitostí kouření kokainu. Tento koníček se pěstoval zejména mezi prostitutkami, ve vybrané společnosti a mezi umělci (Hugo Haas, Adina Mandlová,..).

Socialistické Československo bylo od světového obchodu nelegálními drogami relativně odříznuto, plnilo spíš roli tranzitní země. Rozsáhlými experimenty byly zkoumány možnosti využití halucinogenů pro účely léčby,

vojenství, StB a zpravodajských služeb (hledání drogy pravdomluvnosti).

I za socialismu bylo poměrně rozšířeno čichání Toluenu. Méně častá byla konzumace úzkoprofilového braunu, opiátů a podomácku vyráběného pervitinu. Komunity narkomanů byly uzavřené, nelegální drogy veřejnosti takřka nedostupné.

Od listopadu 1989 se situace dramaticky mění. Přístup k drogám všeho druhu je poměrně snadný a počet drogových konzumentů vzrostl na evropskou úroveň.

Drogová situace na Bruntálsku

Rozšíření

**ČR patří ke světové špičce ve spotřebě piva, alkoholu a cigaret.
Nelze se tedy divit, že i spotřeba nelegálních drog, zejména
marihuany, láme rekordy.**

Na Bruntálsku potýkajícím se s vysokou nezaměstnaností a dalšími potížemi podněcujícími rozvoj nežádoucích jevů se drogy užívají nadprůměrně i na republikové poměry.

Nezletilci konzumují alkohol veřejně v pohostinských zařízeních, marihuanu ochutná nejméně 50% středoškoláků a ačkoliv klesl počet „pervitinstů“, opět přibývají „čichači“. V oblíbě jsou halucinogeny a léky. Dealerská síť je velmi omezená, a tak se tvrdé drogy šíří takřka výhradně po známých.

Cenově nedostupný heroin se našemu regionu zatím našťěstí vyhýbá.

Uživatelé

Zakázané drogy bývají nejčastěji konzumovány mládeží ve věku 14 až 25 let. Větší část s drogami skončí po krátkém čase a bez cizí pomoci. Přesto mají mnozí z nich se svou minulostí potíže. Platí pravidlo, že čím je život na

drogách delší, tím se šance na „normální“ život zmenšují.

Pravidelní uživatelé mohou využívat služby terénního pracovníka. Jsou poučeni o drogových rizicích a většinou již dodržují základní zásady zdravotně nezávadného chování. Je sledován jejich zdravotní stav s cílem omezit riziko šíření infekčních onemocnění. Léčba je obtížná, úspěchy střídavé.

Prognóza

Přirozeně vysoká náchylnost mládeže konzumovat drogy vyžaduje systémové řešení a podporu služeb. Pokud se tak nestane, může se situace podstatně zhoršit.

Proč to dělají?

Důvodů, které vedou k potřebě zkusit návykové látky je mnoho. Často jsou skryté a propletené.

Pohled dětí

Co mě na drogách přitahuje (odpovědi dětí v rizikovém věku):

- zvědavost, chuť po zkušenosti,
- dobrodružství,
- změna stereotypu, nudy,
- řešení konfliktů,
- osobní problémy,
- příslušnost k určité skupině lidí,
- zábava, dobrá nálada, uvolnění,
- protest,
- uvolnění z tlaku tempa a nároků okolí.

Uvedené důvody můžeme vnímat jako přehled nenaplněných potřeb mládeže. Odborníkům mohou být inspirací k hledání účinnějších preventivních nástrojů, rodičům a učitelům námětem k zamyšlení.

Pohled expertů

Děti začínají s drogami jen za určitých, komplikovaných a většinou těžko dostopovatelných okolností souvisejících s konstelací tří základních veličin:

- *osobnosti* a genetické výbavy potenciálního uživatele
- *sociálního prostředí* rodiny, přátel, partnera, školy / zaměstnání, bydliště
- *dostupnosti* drogy

Jelikož je užívání drog pro mládež často společensky atraktivní a drogy jsou snadno dostupné, **rozhoduje většinou osobnost dítěte a rodina.**

Z průzkumů vyplývá, že asi 2% populace se se sklony k závislostem zřejmě rodí. Náchyllost způsobuje nedostatečná produkce dopaminu, látky způsobující pocity libosti.

PŘEHLED DROG A JEJICH VLASTNOSTI

Alkohol

Odborníci volají:
**Alkoholismus je stejně ničivý, jako užívání pervitinu, či
heroinu!**

Zásadní rozdíl mezi alkoholem a nelegálními drogami spočívá

- v rychlosti vzniku závislosti
- dostupnosti
- společenském souhlasu

Mechanismus působení

I když to tak nevypadá, alkohol je uklidňující prostředek. Nejprve tlumí část mozku ovlivňující sebekontrolu, později tu část, kterou myslíme. Proto se v první fázi opilosti dobře bavíme a ve druhé cítíme únavu a ztrátu koncentrace.

Alkoholismus

Alkoholismus je choroba, která se nedá vyléčit, ale dá se zastavit. Projevuje se fyzickou a duševní závislostí, kterou bez ohledu na následky, nelze zastavit pouhou silou vůle.

Čtyři stádia alkoholismu

1. Pití pro lepší náladu, potlačení nepříjemných pocitů a vzpruhu. Opilost je výjimečná, roste odolnost.
2. Slabé nápoje střídají silnější, piják hodně vydrží, stav opilosti je běžný. Vzniká fyzická závislost, klesá schopnost sebekontroly.
3. Odolnost vůči opilosti přetrvává, objevují se poruchy paměti tzv. okna, střízlivění provázejí abstinenci příznaky. Kvůli pití v soukromí a na

pracovišti přibývají konflikty, zhoršuje se sociální status a zdraví.

4. Téměř trvalý stav opilosti. Časté poruchy paměti, k opití stačí málo. Zpustlost je zjevná, přicházejí alkoholické psychózy.

Piják

Pojmem piják označujeme člověka v prvním a druhém stádiu alkoholismu. Ohroženy jsou hlavně mezilidské a rodinné vztahy, ale také pracovní a hygienické návyky a psychická pohoda.

**Když se stane něco špatného, pijete, abyste na to
zapomněli;
když se přihodí něco dobrého, pijete abyste to oslavili;
a když se nestane nic, pijete, aby se něco stalo.**

Charles Bukowski

Alkoholik

Pojmem alkoholik označujeme člověka ve třetím a čtvrtém stádiu alkoholismu. Závislost vzniká asi po 10 letech pravidelného pití a těžkou formou alkoholismu u nás trpí přibližně každý 30. člověk.

Alkoholické psychózy

- delirium tremens - úplnou dezorientaci provází nepříjemné halucinace, bušení srdce a třes, hrozí kolaps a smrt,
- korsakova psychóza - ztráta krátkodobé paměti, dezorientace v čase a prostoru, život ve světě vlastních, rychle se měnících výmyslů,
- alkoholická halucinace - sluchové a zrakové halucinace provází úzkost.

Léčba

Závislost na alkoholu je vleklé onemocnění typické nevratnou ztrátou

schopnosti kontrolovaně pít. Podmínkou úspěšné léčby je proto úplná abstinence. Velké části pacientů první léčba nestačí. Vznikl tak mylný dojem, že je léčba alkoholismu neúspěšná.

Ve skutečnosti: 1 rok po ukončení léčby nepije 50 - 70% pacientů,
3 roky po ukončení léčby nepije 30 - 40% pacientů.

Vedle odborných zařízení lze hledat pomoc například ve svépomocném sdružení abstinujících alkoholiků „Anonymní Alkoholici“. Díky anonymitě a složení skupiny bývá pro postiženého jednání v A.A. méně zátěžové.

Vrozené dispozice a naučené modely

Velká část alkoholiků zřejmě trpí sníženým množstvím hormonů umožňujících pocity uvolnění a pohody. Jejich nedostatek podstatně zvyšuje pravděpodobnost konzumace alkoholu.

Děti z rodin alkoholiků trpí vyšším počtem úrazů, onemocněním horních cest dýchacích a pětkrát častěji vyhledávají psychiatrickou péči.

64 % synů, jejichž otec byl nebo je alkoholik, má v dospělosti rovněž potíže s alkoholem!

Alkohol a mládež

Riziko vzniku alkoholismu a poškození zdraví roste s klesajícím věkem pijáků. Pítí alkoholu zvyšuje pravděpodobnost konzumace dalších drog.

Zajímavosti

- Ve starověké Číně byl každý člověk přistižený v opilosti popraven.
- V Indii byla opilost trestána smrtí pitím vařícího vína, vody a kraví moči.
- Indickým ženám přistiženým v opilosti byl na čele vypálen symbol nádoby.
- Ve starověkých Athénách byla opilost trestána smrtí.

- Římané měli právo zabít vlastní ženu, pokud se opila.

První preventivní pořady:
Římští otroci byli opijeni a ukazování mládeži jako odstrašující příklady.

- Za vlády Karla Velikého byli opilci trestáni, když pili dál, byli popraveni.
- Katolíci mohli pít čtvrt litru vína denně.
- V Čechách dosáhlo v roce 1039 pití piva a medoviny takové míry, že přivedla Břetislava I. k vydání „protialkoholního zákona“ vyměřujícího přísné tresty opilcům a krčmářům, kteří jim nalévají.
- V muslimských zemích je pití alkoholu zakázáno dodnes.
- 30-40 % pacientů psychiatrických léčeben dnes tvoří alkoholici.
- V České republice pije nadměru 25 % dospělých mužů a 5 % žen.

Jsme mistři !
Nadměrné pití piva může způsobit i rakovinu konečniku.
V pití piva jsme první na světě, ve výskytu rakoviny
konečniku rovněž.

Tabák

Mechanismus působení

Nikotin s oxidem uhelnatým zrychlují některé mozkové funkce. Kuřák se proto cítí svěží, uvolněný a soustředěný. Jinou část mozku ale kouření zpomaluje, proto kýžený stav trvá krátce. Příjemné pocity mizí a potřeba kouřit se objeví znovu.

Nikotin způsobuje stažení cév a z toho plynoucí zvýšení krevního tlaku. Část nikotinových buněk se lepí na cévní stěny a špatnou průchodnost krve tím ještě zhoršuje. Jedním z důsledků může být i přeplnění srdce krví a následný infarkt.

Dehet se v malých kapičkách usazuje na plicích a ztěžuje dýchání. Ničí řasinky vymetávající plicní nečistoty a zvyšuje tak riziko infekce. Protože působení nikotinu zužuje i plicní trubice, obtížně se vykašlává. Nejvážněji jsou poškozeny buňky. Rostou rychleji a mohou degenerovat až do podoby rakoviny.

Oxid uhelnatý ubírá v krevních buňkách místo kyslíku, a tím brání jeho transportu po těle. Organismus tak trpí nedostatkem kyslíku.

Co je na kouření dobré

Kouření je spojeno se spoustou příjemných pocitů. Uvolňuje stres a úzkost, je příležitostí k sociální komunikaci. Lépe se nám soustředí, tloustneme pomaleji a se zapálením ranní cigarety cítíme „velkou úlevu“.

Psychická závislost

Pravidelné kouření není zlovyk, ale projev psychické závislosti.

Život průměrného kuřáka je kratší o 10 až 15 let

Psychická závislost vzniká velmi rychle. Děti mohou kouření navyknout již za několik týdnů.

Sociální návyk

Kouření doprovází určité chování, jehož osvojení trvá několik měsíců až let. Návrat k nekuřáckému chování bývá proto velmi obtížný.

Fyzická závislost

- fyzicky závislý kuřák kouří cigarety až k filtru, kde je nejvíc nikotinu,
- aby se cítil normálně, potřebuje udržovat stálou hladinu nikotinu v krvi. Kouří hned po probuzení, aby dohnal nedostatek způsobený spánkem,

- neumí kouřit rekreačně. Příležitostně pokuřovat dovedou vyléčení kuřáci velmi vzácně.

Hlavní rizika

1. Infarkt a mozková mrtvice. Nejvíce kuřáků umře jejich následkem.
2. Rakovina. Asi 30 % všech úmrtí na rakovinu způsobuje kouření.
3. Choroby dýchacího a zažívacího ústrojí, těhotenské komplikace.
4. Psychické obtíže, pocity viny a nesoustředěnost



Kouření a mládež

Odhaduje se, že každý den začne v ČR kouřit 120 dětí ve věku 12 - 18 let. Cigareta sice může dát mladému člověku pocit dospělosti, sebevědomí a začlenění mezi vrstevníky, riziko poškození organismu a přechodu k užívání dalších drog je ale v tomto věku nejvýraznější.

**Většina kuřáků získá návyk v dospívání.
Fyzická závislost vzniká obvykle po 2 letech kouření.**

Kouření a škola

Na střední školy a učiliště často přicházejí hotoví kuřáci. Jelikož jsou na nikotin navyklí, potřebují kouřit. Ve škole je kouření zakázáno, a tak se uchylují na záchody a skrytá místa. Svým rebelstvím přitahují další spolužáky. Část dětských kuřáků se tak zlovykmu učí paradoxně ve škole. I přes spolupráci rodičů a školy je tento problém těžko řešitelný.

Pasivní kouření

Odhaduje se, že nedobrovolné vdechování tabákového kouře v Česku každoročně usmrtí asi 130 nekuřáků.

Jak s kouřením přestat

Většina lidí nekouří proto, že chce, ale proto, že nemůže přestat. Přestat kouřit v době, kdy se zdá, že to není třeba, je velmi obtížné. Nutným předpokladem úspěchu je skončit s iluzemi o svém kuřáctví. Přestat se omlouvat a nečekat spasení v posledním okamžiku.

- Každý rok zemře následkem užívání tabákových výrobků asi 5 miliónů lidí.
- Asi 50 % kuřáků umírá následkem kouření.
- ČR drží rekord v úmrtnosti na rakovinu plic.

Chcete-li uhasit poslední cigaretu, můžete se o pomoc obrátit na známé, kteří kouřit přestali, či na obvodního lékaře. Potřebné informace získáte i v knihovnách, psychologických ambulancích, či v protikuřácké poradně.

**Přestat kouřit není nijak těžké, sám jsem to zkusil
nejméně sedmdesátkrát.**

E. Hemingway

Několik rad pro příklad

- Kouří-li Váš partner, zkuste odvykat spolu.
- Chuť kouřit můžete zmírnit tím, že budete dávky snižovat postupně několik týdnů.
- Kupujte si jen drahé cigarety v menším množství.
- Střídejte značky a kvalitu cigaret, uspokojení z kouření se tím zmenší.
- Postupně omezte sílu „kuřiva“.
- Přestaňte šlukovat.
- Cigarety noste jen v malém množství na 1 den.
- Kuřte cigarety znehodnocené sušením, vlhčením a plněním nechutnostmi.

Spočítejte si smrtelnou dávku:

Nezávislé průzkumy se shodly, že průměrná smrtící dávka je 197 100 cigaret. Kouříte-li krabičku denně, odpovídá to době 27 let.

- Začněte odvykat na dovolené, v novém prostředí.
- 14 dnů se vyhýbejte známým, kteří kouří.
- Sportujte. Na nekouření je fantastické, že se pozitivní výsledky objeví velice záhy.

K neřestem se uchylujeme častěji tehdy, kdy si nemůžeme pomoci jinak. S kouřením je proto snazší přestat, když se cítíme dobře. Není-li vám „do skoku“ a přesto kouřit nechcete, zkuste najít jiný ventil napětí. Novopečení nekuřáci často přibývají na váze, právě proto, že se přejídáním uvolňují.

Kuřák bojuje s abstinenčními potížemi nejkrutěji jen několik prvních dnů.

Přestanete-li kouřit, a do 7 let ne onemocníte rakovinou, většina rizik spojených s kouřením pomine.

Zajímavosti

- Rodrigo de Jarez, přítel Kryštofa Kolumba a historicky první kuřák v Evropě, byl pro svůj zlozvyk obžalován za styky s ďáblem a odsouzen k trestu smrti, zachránil ho až Kolumbův zásah.
- Tabák je v Čechách znám od konce 16. století. Nejprve byl kouřen z dýmek, v 18. století vzrostla obliba šňupání. Koncem 19. století vznikly první manufaktury na stáčení cigaret, které předchází způsoby konzumace tabáku téměř vytlačily z trhu.
- V 60. letech 20. století obsadilo Československo 2. příčku celosvětového žebříčku spotřeby tabáku v přepočtu na 1 obyvatele.

- „Marlboro Man“, kovboj známý z reklam na americké cigarety, zemřel na rakovinu plic.
- Hubne a přece víc váží? V plicní tkáni dlouhodobého kuřáka lze najít až 3 kilogramy dehtu
- Hoření cigarety způsobuje žár o teplotě kolem 800 °C.
- Tabákové společnosti vyvíjejí bezkouřové cigarety, které tabák nepálí, ale ohřívají. Možná, že se bude kouřit bez kouře.

Kde najdeme látky s cigaretového kouře?

- oxid uhelnatý - ve výfukových plynech,
- formaldehyd - v kuličkách proti molům,
- arsen - v jedu na krysy,
- nikotin - v postřiku proti mšicím,
- čpavek - v čistících prostředcích,
- dehet - v komíně.

Další legální návykové látky

Káva

Nejpoužívanější „budič“ na světě. Účinnou látkou je kofein. Mírní únavu, povzbuzuje nervovou soustavu a srdce.

Předávkování může způsobit podrážděnost, nespavost a únavu.

Návykovost je lehká, nedostatek kofeinu může navyklé osobě způsobit bolesti hlavy, únavu a nesoustředěnost.

Lahůdky zapíjeli osvěžujícím hnědým nápojem. Pili ho z hrnků a Vikingové z něho dostali veselou, přívětivou náladu. Matce Ilvě taky moc chutnal. Když káva došla, postihl ji na čas takový smutek, že k ní museli zavolat babku čarodějku.

Runer Jonson - „Viking Vike v zemi Mavinků“

Čaj

Pití čaje je mírně povzbuzující. Stimuluje myšlení a soustředění, zrychluje oběh a zvyšuje odolnost organismu. Theofylin rozšiřuje průdušky a pomáhá léčit dýchací obtíže. Při běžné spotřebě je pití čaje zdraví prospěšné.

Kakao

Kakaovník pochází z údolí Amazonky. Aktivní mírně stimulující složkou je theobromin. Při běžné spotřebě je kakao zcela neškodné.

Cola

Africký strom dorůstající 20 metrů. Jeho ořechy obsahují budivé stimulační látky tišící pocity hladu a vyčerpání.

Dříve byla cola spolu s kokainem jednou z hlavních přísad Coca-Coly. Dnes colu v nápoji nahradily chemické náhražky, kokain chybí zcela.

Konopí a jeho produkty

Marihuana (tráva, hulení, brka)

Nejoblíbenější zakázaná droga, kterou dle odhadu vyzkoušela asi polovina dospívajících.

Vzhled a úprava

Sušené květy a listy konopí jsou většinou zelené, černozelelé či nahnědlé barvy a bývají silně aromatické. Kouří se speciálními dýmkami, nebo se balí do cigaret běžného nebo kornoutkovitého tvaru, tzv. „jointů“. Někdy se marihuana přidává do nápojů a jídel, dávkování se ale těžko odhaduje.

THC hlavní látkou způsobující opojení je **TetraHydroCannabinol**.

Podle množství THC se určuje kvalita marihuany. V ČR pěstované konopí dosahuje úrovně 2 - 8 % THC v sušině, nejsilnější zahraniční odrůdy přesahují hranici 20 %.

Projevy opojení

- zpomalené prožívání času,
- zostřené vnímání barev a zvuků, zrakové halucinace,
- pocity vyrovnanosti a uvolnění,
- pocity koncentrace a mystického vytržení,
- neopodstatněné záchvaty smíchu,
- úzkost, deprese,
- sucho v ústech, kašel, hlad.

Sílu opojení ovlivňuje

- síla drogy (množství THC),
- způsob konzumace (kouření, trávící trakt),
- osobnost uživatele (vrozené předpoklady),
- psychická ne/pohoda (únava, stres, nervozita).

Viditelné příznaky: nepřirozené chování, rozšířené zornice, zarudlé oči, hlad.

Zdravotní rizika: poruchy krátkodobé paměti a soustředění, deprese, rakovina, poruchy menstruačního cyklu, snížení plodnosti.

THC může umocňovat náladu. Trpíte-li psychickými potížemi, může Vám být nebezpečné.

Příklad: Čtrnáctiletý mladík trpěl depresemi. Když se jednou „zkouřil“, nezvládl nával pocitů a pokusil se o sebevraždu. Důvodem byl nejspíš špatný psychický stav, intoxikace marihuanou ho ale umocnila.

Psychická závislost vzniká asi u 9 % dlouhodobých uživatelů, odvykání mohou provázet úzkosti a deprese.

Marihuana a zákon

Přestože je kouření marihuany běžné, manipulace s ní je nezákonná a

může být trestána odnětím svobody až na několik let.

Nezapomeňte
**Rozdíl mezi marihuanou a tvrdými drogami
 je propastný.**

Zajímavosti

- Latinský výraz pro konopí (cannabis) je odvozen od slova kanabos, tj. hluchý. Jeho autor, historik Herodotos, jej použil při popisu skythských marihuanových rituálů.
- Perský emír Sheikhouni trestal kouření marihuany lámáním zubů a žalářem.
- V některých muslimských státech je povolena marihuana a zakázán alkohol.
- *Tráva léčí.* Uplatnění konopí v lidovém lékařství je velmi široké. Např. při léčbě astmatu, Parkinsonovy nemoci, nechutenství, epilepsii, očním zákalu atd. Využití oficiální farmacií je u nás dosud pouze předmětem diskusí.
- *Tráva škodí.* Vědci se domnívají, že ve velmi výjimečných případech může užívání marihuany uvolnit skryté psychické onemocnění.
- Nejpočetnější skupinou konzumentů drog kteří střízliví prožili psychotickou zkušenost (pocity pronásledování, rozdvojení osobnosti, apod.), jsou dle výzkumu kuřáci marihuany.
- Síla nových odrůd marihuany způsobuje



zvláštní případy „THC šoku“ končící až hospitalizací s příznaky připomínajícími projevy latentní tetanie.

Hašiš (haš, shit)

Vzhled: ztuhlá světlá až tmavohnědá pryskyřice často ve tvaru malé kostky, nebo kuličky.

Vlastnosti, účinky: vyrábí se z konopné pryskyřice obsahující až 40% THC; účinky jsou podobné účinkům marihuany, ale silnější.

Stimulační drogy (S)

Zvyšují bdělost a koncentraci, potlačují únavu a chuť k jídlu. Vyvolávají libé pocity, výjimečně halucinace. Některé budiče mohou způsobit postupnou změnu osobnosti, psychickou závislost nebo duševní poruchu zvanou toxická psychóza.

Vyhnání z ráje nezkušených.
**Zachutná-li Vám zakázané ovoce, je těžké na něj
zapomenout!**

Pervitin (S) (pedro, piko, perník, peří)

Tradiční česká droga vyráběná z efedrinu. Trh sytí převážně domácí „vařiči“. Jako pervitin se často prodávají látky pervitinu podobné nebo jeho meziprodukty.

Vzhled: bílý, nařiaovělý, nebo světle hnědý krystalický prášek.

Aplikace

- šňupání - před požitím se krystalky rozmělní na jemný prach
- injekce - rozpustí se ve vodě, do žíly se vpichuje roztok

- inhalace - zahřívá se, vdechují se výpary
- polykání - účinek nastává do hodiny

Riziko injekčního užívání

Nitrožilní aplikace výrazně zvyšuje riziko vzniku závislosti, onemocnění infekčními chorobami a poškození organismu pančovanou drogou.

Pro vyšší zisk se pervitin míchá s jinými, někdy i nebezpečnými látkami (prací prášek, omítka, jed na krysy).

Účinky

- zvýšená výkonnost a výdrž, jasné vnímání tónů a barev, zrychlený tep, pocení,
- po odeznění účinku (v dojezdu) skleslost, deprese, strach a vyčerpání.

Viditelné příznaky: překotná činnost, náladovost, rozšířené zornice, třes, nespavost, nechutenství, ztráty cenností.

Zdravotní rizika: infekce, poškození srdce, jater a imunitního systému, duševní nemoci.

Typické potíže: pocity pronásledování, úzkosti, deprese, halucinace, infekční nemoci, sociální devastace, vyčerpání, toxická psychóza.

Toxická psychóza

Závažné duševní onemocnění. Vzniká zvolna, po čase bezproblémového užívání. Nemocný má pocit, že ho lidé sledují a chystají se mu ublížit. Tyto představy provázené halucinacemi se časem prohlubují a množí. Dotyčný postupně **ztrácí kontakt s realitou**, svým bludům se brání agresí nebo panickým útekem.

Častá skleslost a nesoustředěnost způsobuje pasivitu. Přejde-li toxická psychóza do chronické fáze, **ubývá inteligence**, převažuje apatie a bezradnost. V průběhu psychózy hrozí nebezpečí sebevraždy.

Návykovost

Pravidelná konzumace vyvolává silnou psychickou závislost - silná touha po pervitinu se těžko překonává a přetrvává někdy i po letech abstinence.

Příklad: „Pedro беру roky а jsem в pohodě. Аž буду хотіт, skončím“, XY, 23 let, Krnov (2x neúspěšná léčba, obvinění за násilné chování, toxická psychóza).

Psychickou závislost lze těžko rozpoznat!

Důležité informace

- závislým se stane každý, kdo pervitin užívá **často a dlouhodobě**,
- nejvíce toxikomanů v ČR se léčí ze závislosti na pervitinu,
- postupně, ale v podstatné míře, dochází k poškození sociálních vazeb,
- dlouhodobí konzumenti často peníze na drogy obstarávají nezákonně.

Zajímavosti

- pervitin byl za 2. světové války využíván pro vojenské účely,

Kamikadze:
„S tímhle peřím doletím daleko!“

- látky příbuzné pervitinu jsou ve slabší koncentraci využívány pro léčbu únavy a nadváhy,
- látky příbuzné pervitinu se jako doping neosvědčily. Sportovci ztratili odhad vlastních sil a přepínali se až do naprostého vyčerpání a smrti,
- vaříč pervitinu potřebuje znalosti na úrovni chemické průmyslovky,
- v případě tzv. přestřelu (příliš velké dávky) je efekt drogy opačný.

Extáze (S) (extožka, éčko, X)

Účinnou látkou je MDMA, syntetická droga vyvinutá pro potřeby psychiatrie. Od poloviny 80. let se užívání extáze stalo módou a v souvislosti s rozvojem „taneční kultury“ se šíří masově.

Vzhled: různě zbarvené tablety zdobené vlisovanými symboly.

Způsob užití: trávícím traktem.

Účinky: odstranění zábrán, uvolnění komunikace, sdílení pocitů s druhými, výrazné prožívání dotyků a zvuků, příliv energie, zvýšená teplota a krevní tlak.

Po odeznění účinku: vyčerpání, někdy deprese, dehydratace.

Viditelné příznaky: otevřenost, uvolněnost, svalové napětí ve žvýkacích svalech, kmitání očima, nechutenství.

Nejčastější poškození organismu

Poškození srdce, zvýšený krevní tlak, hubnutí, nespavost, změna osobnosti, záchvaty paniky a úzkosti, časté odvodnění organismu ohrožuje játra a ledviny.

Hlavní rizika

- tablety se liší množstvím MDMA, příměsemi a jejich poměrem,
- někdy jsou jako E prodávány jiné tablety, hrozí záměna se silnější drogou,
- předávkování v důsledku opožděného nájezdu (nástupu opojení),
- zhroucení následkem dehydratace, narušení činnosti ledvin,
- spuštění epileptického záchvatu.

Víte, to?

- „E“ vyčerpává hladinu serotoninu. Její obnově napomáhá konzumace vitamínu B6, C a dalších látek.
- Nepříznivá reakce „E“ s některými léky může způsobit vysoký tlak a smrt

(např. léky proti nachlazení a kašli, antihistaminika, nebezpečná je i káva a alkohol).

Kokain (S) (koks, sníh, ice)

Derivát výtažku rostliny *Erythroxylon coca*, pěstované ve vysokohorských podmínkách Peru a Bolívie. Žvýkání kokových listů pomáhá domorodcům tlámit hlad a vydržet namáhavé přesuny v horách. Zajímavostí je, že výtažek z koky byl v počátku výroby součástí receptury Coca-Coly.

Vysoká cena způsobuje, že se kokain na bruntálsku téměř nevyskytuje.

Vzhled: bílý prášek.

Způsob užití: šňupání, injekční aplikace.

Účinky: podobají se působení pervitinu, ale trvají jen 30 minut; „kokainisté“ tak spotřebují i 20 dávek denně.

Viditelné příznaky: rozšířené zornice, výtok z nosu (ze šňupání), chrapot, bledost, hubnutí.

Nejčastější poškození organismu

- hubnutí, křeče, agresivita, deprese, stihomam, sebevražedné pokusy,
- při šňupání: kašel, tmavý hlen, bolesti v krku, krvácení z nosu.

Hlavní rizika: poruchy srdeční činnosti, toxická psychóza (viz pervitin).

Návykovost: psychická, vzniká rychleji než na pervitinu.

Efedrin (S)

Efedrin - výtažek rostliny *Ephedra* užívaný v čínském lékařství k přípravě čaje, je základem mnohých, převážně stimulačních léků.

Má povzbuzující účinky a zvyšuje koncentraci. Předávkování může způsobit těžké srdeční poruchy, účinky i rizika jsou podobné jako u pervitinu.

Opiáty (O)

Skupina látek nazvaných podle opia - pryskyřice dozrávajících makovic. Opium se používalo proti horečkám, průjmům, bolestem a nespavosti. Opiáty navozují pocity uvolnění a oddálení problémů běžného života.

„Abych dobře spal, vařila mi maminka vývar z makovic.“

Josef Dvořák - vodník

Vzestup tolerance - abstinční syndrom

Tělo si na opiáty rychle zvyká. Pro dosažení opojení je třeba rychle zvedat dávky. Nedostatek způsobuje abstinční syndrom provázený velkými bolestmi a depresemi. Droga tak ztrácí rekreační význam a stává se nutným zlem. Předávkování může způsobit bezvědomí, v krajním případě i zástavu dechu, krevního oběhu a smrt. Díky síle fyzické závislosti, kterou vzbuzují opiáty, prosluly jako nejnávykovější drogy vůbec.

Opium (O)

Vzhled: hnědá výrazně páchnoucí tuhá hmota.

Způsob užití: kouření, ústy (surové nebo ve formě odvarů a tinktur).

Morfin (O)

Vzhled: bílý prášek hořké chuti.

Způsob užití: injekční aplikace (za 1. světové války se užíval masově, ale nebyl výrazněji zneužíván).

Kodein (O) (káčko)

Vzhled: bílé tablety.

Způsob užití: polykáním, někdy i v kombinaci s alkoholem, drcený injekčně.

Heroin (O) (háčko, herák, hero, ejč)

Roku 1898 uvedla německá firma Bayer na trh nový lék proti kašli označovaný jako hrdinský preparát (heroic). Jeho návykovost byla zjištěna až poté, co získal celosvětovou popularitu. Na Bruntálsku se heroin vzhledem k vysoké ceně téměř nevyskytuje.

Vzhled: hnědý, výjimečně bílý prášek hořké chuti.

Způsob užití: injekční aplikace, šňupání, kouření, inhalace.

Účinky: tiché opojení, uvolnění, oproštění od reality, snížení bolesti.

Viditelné příznaky: zúžené zornice, pomalé reakce, nekoordinovanost, bledá kůže, zanícené vpichy.

Nejčastější poškození organismu

Poruchy či nemoci jater, ledvin, oběhového aparátu, zažívání, spánku, potence, menstruace, imunity.

Hlavní rizika

- rychlý vznik fyzické a částečně i psychické závislosti,
- předávkování požitím nečekaně silného koncentrátu,
- zlatá dávka - záměrné předávkování jako východisko z bludného kruhu,
- otravy příměsemi (H bývá prodejci ředěn),
- infekční nákazy z nesterilních stříkaček, obrna dýchacího centra, smrt.

Návykovost

Velmi silná fyzická, částečně i psychická. Dávky se rychle zvyšují z desítek miligramů na gramová množství. Abstinence působí nesnesitelné bolesti, deprese a další vážné potíže. Droga již nepřináší příjemné prožitky, ale je nutná k dosažení normálního stavu. Život je stereotypní, jediným zájmem je heroin. Závislého nezajímá škola, práce, záliby, rozprodává majetek, krade, prostituje nebo prodává drogy.

Halucinogeny (H)

Jsou nebezpečně nevyzpytatelné. Nejvíce ze všech drog mění vnímání a ohrožují psychickou rovnováhu a zdravý úsudek. Navozují prožitek světa snových barev, zvuků, prostoru a času. Mnohé halucinogeny najdeme v přírodě. Jejich účinky jsou často tak negativní, že nejsou vyhledávány. Oblíbené jsou zejména **lysohlávky** a **tripy**.

Návykovost: nebyla prokázána.

Rizika

- špatný trip - prožitek intenzivního strachu nebo pocitu šílenství. Může způsobit déle trvající deprese a psychickou nepohodu,
- ztráta soudnosti - vlivem halucinací hrozí nebezpečí dotyčného i druhým,
- flashback - krátkodobý návrat halucinace přicházející ve střízlivosti,
- pocit předávkování je běžný. Když mu uvěříte, může způsobit špatný trip,
- spuštění psychické nemoci, která by bez drogy nepropukla.

LSD (H)

Vzhled: krystalky, bílý prášek, tablety.

Způsob užití: ústy.

Účinky: velmi výrazná změna vnímání, pocitů a myšlení. Možné jsou vjemy přeměny předmětů v bytosti, návratu do dětství a prenatální fáze. Kvalitu prožitků ovlivňuje osobnost jedince, situace a prostředí.

Viditelné příznaky: nesmyslné chování, výrazné změny duševního rozpoložení, vzrušení, záchvaty strachu, rozšířené zornice.

Nejčastější poškození organismu: noční můry, přízraky, návaly úzkosti, sebevražedné tendence, nehody.

Hlavní rizika: jako u ostatních halucinogenů.

Lysohlávky (H)

Lysohlávky obsahují psychoaktivní látku - psilocybin.

Vzhled: malé šedohnědé houby podobné špičkám.

Způsob užití: ústy (čerstvé, usušené i tepelně upravené).

Účinky

- malé množství - euforie, hovornost, pohoda,
- vyšší dávky - zrakové iluze, deformace předmětů a zvuků.

Rizika

- předávkování - obsah psilocybinu se liší podle lokalit,
- téměř každou aplikaci provází nevolnost, někdy i zvracení,
- jako u jiných halucinogenů.

Riziko záměny!
**Ve stejný čas a na stejných místech jako lysohlávky
rostou podobné prudce jedovaté čepičatky.**

Tripy (H) (papíry)

Vzhled: různě potištěné čtverečky papíru napuštěné LSD, podle obrázku lze rozlišovat sílu (např. Bart, Budha, jahoda, sluníčko...).

Způsob užití: papírky se pokládají na sliznice, nejčastěji pod jazyk.

Účinky: změna emotivity, zosťřeně vnímání zvuků a barev, halucinace.

Rizika

- někdy jsou jako tripy prodávány papíry bez obsahu drogy,
- jako u jiných halucinogenů.

Blín, durman, rulík, vrání oko ... (H)

Efekt připomíná těžkou otravu, při které člověk pozná **temné a děsivé** halucinace; málokdo najde odvahu zážitek zopakovat.

Těkavé látky (T)

Čichání se rozšířilo v 70. letech zásluhou hnutí Punk. Punkeři odmítali drogy lásky (LSD, hašiš) a propagovali nebezpečnější čichání.

V Čechách se „fetuje“ především **toluen**. Počtem uživatelů je Bruntálsko na republikové špičce, nejčastějšími konzumenty jsou děti ve věku 12 - 15 let.

Toluen je nejčastěji zneužívaná těkavá látka v ČR. Na Bruntálsku zemře v důsledku čichání téměř každý rok až několik osob.

**Čichání rozpouštědel je NEúměrně NEvýhodné.
Málo dává, moc bere!**

Vzhled: láhve nebo plechovky s chemikáliemi, tuby lepidel, spreje.

Způsob užití: čichání a vdechování, tzv. foukání, výparů.

Účinky: psychický útlum, obluženost, polospánek s barevnými sny.

Viditelné příznaky: páchnoucí dech a šaty, zasněnost, opilecké vzezření, rozšířené zornice, vyrážky na ústech a nosu, nezřetelná výslovnost.

Nejčastější poškození: játra, mozek, dýchací cesty, plíce, paměť, psychická stabilita, zpusťlost.

Rizika krátkodobá

Už první nádech těkavé látky může způsobit šok, zástavu srdce, dechu a smrt. Situace smrtelného předávkování nastává, když omámená oběť ztratí kontakt s realitou a čichá dál, aniž si to uvědomuje. Zajišťuje tak další přísun

drogy až do okamžiku kolapsu a smrti.

Jelikož nelze odměřit dávku, hrozí riziko smrtelného předávkování.

Rizika dlouhodobá

Ačkoliv mentální úroveň hraje významnou roli, neznamená to, že by s ředidly experimentovali jen intelektově nevybavení jedinci. Pravý důvod označení hledáme v povaze organických rozpouštědel. Jelikož **rozpouštějí** látky organického původu, postihují v těle veškeré orgány a ústrojí, která se fetování účastní (kůže, sliznice, plíce, játra, ledviny, srdce a hlavně **mozek**).

Jelikož se mozkové buňky neregenerují, **způsobuje** dlouhodobé a pravidelné čichání vedle zhoršení fyzického zdraví viditelné **hloupanutí**.

BIM - BAM - BIMMM!
Těkavé látky se nazývají drogami hloupých

Návykovost: psychická.

Tlumivé látky

Analgetika - léky tišící bolest - např. Alnagon.

Hypnotika a barbituráty - léky na spaní - např. Dormogen.

Anxiolitika - léky tlumící úzkost - např. Diazepam.

Farmaceutický průmysl produkuje těchto léků velké množství. Jejich legální i nelegální užívání je velmi časté a oblíbené. Dlouhodobá konzumace může způsobit závislost. V kombinaci s alkoholem se účinky těchto léků zesilují a působí značně nevyzpytatelně.

Máte-li pocit, že jste ohroženi závislostí na tlumivých látkách, vyhledejte odbornou pomoc.

ZÁVISLOST

Co je závislost

Mezinárodní klasifikace nemocí (DSM-IV) vymezuje pojem závislosti jako:

**Závislost je situace, kdy má užívání nějaké látky
pro jedince přednost před jednáním, kterého si kdysi cenil více.**

Typické příznaky rozvinuté závislosti

- silná touha užívat návykové látky,
- neschopnost řídit množství jejich konzumace dlouhodobě,
- projevy tělesného strádání při jejich nedostatku,
- rostoucí odolnost projevující se zvyšováním velikosti dávek,
- postupný úpadek zájmů, schopností a sociálních vazeb,
- neschopnost přestat i přes jasný důkaz o škodlivosti následků.

Závislost může vzniknout na látkách, jednání a vztazích. Čím je silnější, tím méně má člověk svobody. Závislost je nemoc, při které může člověk zcela ztratit kontrolu nad svým životem.

Fyzická závislost

Abstinční syndrom - nedostatek drogy vyvolává silné tělesné strádání.

Růst tolerance - výrazně roste odolnost projevující se potřebou zvyšovat dávky.

Psychická závislost

Nutkání - silná, nepotlačitelná touha po droze.

Nesoustředěnost - veškeré chování je zaměřeno na získání drogy.

Asociální chování - ztráta zájmu o cokoli, co nesouvisí s drogami.

Fáze závislosti

Snad nikdo nezačal brát drogy s představou, že bude závislý...

1. experiment

- občasné užívání drog přináší báječné, nepoznané prožitky,
- negativní účinky nejsou patrné (dojem, že varovná upozornění jsou jen řeči),
- droga se stává prostředkem pro únik z reality, je spolehlivým přítelem,
- ve škole to může jít dokonce lépe než dříve,
- rodina o ničem neví, vše je dobře utajeno.

Prevencí může být nácvik zvládnání způsobů zátěžových situací, použitelných v běžném životě a hledání alternativních způsobů realizace.

Asi 60% uživatelů končí s drogami v 1. fázi

2. sociální užívání

- braní drog je víceméně pravidelné, např. víkendové,
- uživatelé si stanovují pravidla, aby zabránili vzniku závislosti,
- drogy užívají na sociálně přijatelných místech, např. diskotékách,
- program někdy přizpůsobí touze po droze,
- začínají zanedbávat původní zájmy,
- zanedbávají školu,
- později přicházejí domů,
- horší se jim prospěch, pracovní výkonnost a vztahy,
- opouštějí staré kamarády, noví berou drogy.

Uživatelé mohou občas pociťovat problémy a ve slabé chvíli se i svěřit. Obvykle žádají pomoc při řešení problémů, ale drogy chtějí užívat dál. Odborná pomoc je velmi žádoucí, hranice k pádu do hlubiny velmi blízká.

Asi 30% uživatelů končí s drogami ve 2. fázi

3. každodenní užívání

- život se začíná točit jen kolem drogy,
- neřešené problémy přinášejí stále větší stres a bolest,
- mizí kontrola nad užíváním drogy,
- mizí původní hodnotový systém a zásady,
- mizí vůle a původní zájmy,
- životní styl vede k vyloučení ze školy či ztrátě zaměstnání,
- konflikty v rodině mohou vést až k úplnému rozkołu,
- peníze jsou získávány krádežemi, dealerstvím či prostitucí.

Postižení touží po pomoci, chtějí s drogami skončit, ale nedaří se jim to. Odborná pomoc dlouhodobějšího rázu je šancí.

4. užívání pro dosažení normálu - „narkoman na plný úvazek“

- život bez drogy je nesnesitelný,
- uživatel není schopen reálného nadhledu,
- ztrácí vlastní důstojnost, koná proti své vůli,
- původní vztahy jsou zničeny, žije v izolované skupině stejně postižených,
- pohyb v bludném kruhu jej zbavuje posledních sil a chuti žít.

Nutná je pomoc zvenčí. Neodmítne-li ji, nastupuje proces dlouhé a obtížné léčby. Ne vždy úspěšné. Z léčebny se uživatel obvykle vrací do prostředí nedůvěry a omezených možností uplatnění. Abstinenci znesnadňují i špatné návyky, tlaky závislého partnera a přátel.

**Asi 10% uživatelů končí s drogami ve 3. a 4. fázi
Odhaduje se, že polovina závislých bere drogy kvůli
psychickým poruchám, polovina kvůli špatnému
rodinnému zázemí.**

Rizikové faktory

Osobnost

Neexistuje osobnost, která by byla před vznikem závislosti zcela chráněna. Některé příznaky však vnímáme jako rizikovější:

- osoby zvýšeně citlivé, zranitelné, úzkostné a trpící komplexy mívají sklony užívat stimulační drogy,
- osoby výrazně extrovertní, impulsivní, sebestředné, konfliktní a agresivní mívají sklony užívat tlumící léky a opiáty,
- děti závislých rodičů,
- osoby s mozkovým poškozením, poruchami nebo dlouhodobou nemocí.

Prostředí

Rodina

- nedostatečná péče - týrání, sexuální zneužívání, manželské krize, nedostatek bezpečí, zájmu, komunikace, citu a jasných pravidel soužití,
- nadměrná péče - zvláště v době puberty brání rozvoji samostatnosti a sebeprosazení.

Škola

- špatný prospěch a přetěžování,
- nepřijetí třídním kolektivem,
- nezáměr o zvolený typ školy.

Vrstevníci a kamarádi

- *malé riziko* - konzumenti užívající měkké drogy jako nástroj komunikace a osobního rozvoje,
- *riziko* - konzumenti užívající tvrdé drogy jako tablety na zábavu,
- *velké riziko* - konzumenti užívající tvrdé drogy jako tablety na potíže.

JAK POZNAT, ŽE VAŠE DÍTĚ UŽÍVÁ DROGY?

Jak ukazuje praxe i fungující rodiče mohou zjistit, že syn vaří v pokojíčku pervitin teprve po letech. Typickými příznaky užívání drog dítětem je:

- zhoršení prospěchu,
- ztráta původních zájmů,
- změna přátel a chování,
- prudké změny nálad,
- ospalost, ztráta chuti k jídlu,
- kožní defekty,
- podivné, opilecké chování bez alkoholického dechu,
- příliš velké, či zúžené zornice,
- ztráty peněz a cenných předmětů,
- nález drogy či pomůcek pro jejich užívání.

V případě, že podezření z užívání drog dítětem považujete za důvodné, neváhejte a vyhledejte odbornou pomoc (viz kapitola „Kam se obrátit pro informace a pomoc“).

PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVĚ NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

Co dělat, když je dítě pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek

- Snažte se zachovat klid.
- Podle možností zjistěte, jaký druh alkoholického nápoje nebo drogy vzalo a v jakém množství. Obaly od léků, prázdné ampulky nebo zbytky drogy mohou lékařům pomoci stav správně posoudit.
- Pokud se dítě chová nepřiměřeně, existuje nebezpečí, že by mohlo ublížit sobě nebo druhým, zavolejte co nejdříve lékaře. Lékaře je třeba okamžitě volat v případě, že se dítě nedá probudit a nereaguje, jestliže došlo k úrazu hlavy nebo k jiné komplikaci. V tom případě uložte dítě do stabilizované polohy.
- Během noci se opakovaně přesvědčete o stavu dítěte.
- Vážný rozhovor odložte na dobu, až bude dítě střízlivé (většinou následující den).
- Až dítě vystřízliví, určitě s ním pohovořte. Zeptejte se ho, za jakých okolností se opilo nebo vzalo drogy. Jasně mu řekněte, že s jeho pitím nebo bráním drog nesouhlasíte. Pokud jste mu to už říkali, vyplatí se to zopakovat.
- Přemýšlejte, jak předejít tomu, aby se dítě do podobné situace nedostalo znovu, informujte se o možnostech odborné pomoci.



První pomoc

Nebojte se přivolat pomoc, užívání návykových látek není trestné. Vaše váhavost může dítě ohrozit na zdraví i na životě. Důvodem k okamžitému lékařskému zákroku je i podezření na otravu.

Než přijde lékař:

- **Při vědomí a došlo-li k otravě ústy:** Podejte větší množství vody (případně s živočišným uhlím, když je po ruce). Pak vyvolejte stlačením kořene jazyka zvracení. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, která byla požitá a předejte je přivolanému lékaři. Usnadníte tím další léčbu, u řady látek jsou známy účinné protijedy.
- **Při vědomí a došlo-li k otravě nitrožilní cestou (injekční stříkačkou) nebo vdechnutím:** Zvracení nemá smysl vyvolávat. Ošetřete možná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, která byla požitá a předejte je přivolanému lékaři.
- **V bezvědomí:** Nikdy nepodávejte nic ústy, nesnažte se vyvolat zvracení, protože vzniká nebezpečí vdechnutí zvratků. Položte postiženého do stabilizované polohy na bok, aby nezapadl jazyk. Ošetřete případná zranění a zajistěte dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud možno opatřete informace o látce, která byla požitá a předejte je přivolanému lékaři. Při zástavě dechu uvolněte dýchací cesty (záklonem hlavy, odstraněním zvratků nebo cizího tělesa). Pak proveďte dýchání z úst do úst.

Zvláštnosti předávkování různými látkami

- **Alkohol:** U těžších otrav je nebezpečí vdechnutí zvratků nebo zástavy dechového centra. Nepodceňujte těžší opilost a volejte lékaře. Nebezpečná je kombinace opilosti a úrazu hlavy tím, že opilost může maskovat známky krvácení uvnitř lebky.

- **Halucinogeny (tripy):** Zajistěte nepřetržitý dohled více osobami (pod vlivem drogy mohou postižení jednat nesmyslně a nebezpečně). Poměrně časté úzkostné stavy a pocity pronásledování. Při předávkování a v případě že halucinace přetrvávají i po odeznění účinků drogy, je lékařská pomoc nezbytně nutná.
- **Marihuana a hašiš:** Poměrně časté jsou úzkostné stavy. Zajistěte dohled, aby osoba pod vlivem drogy neublížila sobě nebo někomu jinému. Lékařskou pomoc je třeba zajistit zejména v případě, že po odeznění účinků drogy přetrvávají duševní problémy.
- **Opiáty:** Předávkování jsou poměrně častá, projevuje se tlumivý účinek na dýchání. Lékařská pomoc je potřebná.
- **Pervitin:** Zajistěte dohled více osobami, jelikož hrozí riziko nesmyslného a nebezpečného jednání. Poměrně časté úzkostné stavy, pocity pronásledování, někdy i halucinace. Při předávkování a v případě, že halucinace přetrvávají i po odeznění účinků drogy, je lékařská pomoc nezbytně nutná.
- **Těkavé látky:** Zajistěte dostatek čerstvého vzduchu.
- **Tlumivé látky:** Jejich účinky se podobají těžké opilosti, mají i podobná rizika jako alkohol. Lékařská pomoc po požití vyšších dávek je nezbytně nutná.
- **Otrava více látkami současně** (např. alkoholem a jinou drogou): Nebezpečí u kombinací drog vzrůstá, volejte lékaře.



DOPORUČENÍ RODIČŮM, JEJICHŽ DĚTI UŽÍVAJÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY

Co dělat?

- Ukažte, že své dítě milujete a že vám na něm záleží. Vysvětlete mu, že neodsuzujete jeho osobnost, ale jeho chování.
- Nepočítejte, že se problém vyřeší rychle. Vymyslete dlouhodobou strategii výchovy a buďte důslední. Snažte se dalšímu užívání drog zabránit.
- Odměňujte a podporujte každou jeho snahu.
- Získejte jeho důvěru. Naslouchejte mu, i když říká nesmysly a hájí nepřijatelné hodnoty. Vyslechnout ještě neznamená souhlasit.
- Naučte se spolu o alkoholu a drogách mluvit. Bude-li nějakou drogu obhajovat, vyslechněte je a opatřete si protiargumenty.
- Vytvořte jasná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké důsledky jeho jednání přinese, a že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- Uplatňujte tvrdá pravidla a měkké srdce. Projevujte lásku a soucit, ale neustupujte z předem domluvených pravidel.
- Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, je většinou nezralé a nesamostatné. Může sice pohrdat vašimi názory, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je vaše šance a síla.
- Předcházejte nudě. Je možné, že zpočátku spolu budete muset trávit více času. Získáte tak přehled o denním programu a životosprávě dítěte.
- Pomozte mu změnit společnost. Jde o jeden z nejdůležitějších kroků k překonání problému. Kontakt s lidmi, se kterými bralo drogy, je pro dítě velmi ohrožující.
- Posilujte jeho sebevědomí. Chvalte silné stránky a dobré záliby.
- Spolupracujte jako rodina. Domluvte společný postup přijatelný pro všechny členy domácnosti i širší rodiny. Omezte tak riziko, že bude váš potomek uzavírat spojení s tím, kdo mu víc dovolí.

- Spolupracujte se školou a vzájemně se informujte.
- Jestli dítě nechce změnit chování, mělo by nést důsledky. Teprve vlastní prožitek svízelných situací, které závislost přináší, je někdy dostatečnou motivací ke změně.
- Dbejte na bezpečí dalších členů domácnosti, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem návykových látek může jednat velmi nevyzpytatelně.
- Zabezpečte cennosti proti krádeži.
- Myslete i na své zdraví a kondici. Rodič, který se upne pouze na dítě, se dá snadno vydírat.
- Vyhledejte profesionální pomoc. Vždy je přínosem, máte-li možnost se o problém podělit a posoudit jej z pohledu nezávislé osoby. O pomoc můžete požádat i anonymně, např. po telefonu.



Čemu se vyhnout?

- Problémy netajte a nestyďte se za ně. Hledejte spojence.
- Nečekejte. Čím později začnete potíže řešit, tím obtížnější bude náprava.
- Neobviňujte partnera. V boji se závislostí potřebujete být jednotní.
- Nezanedbávejte ostatní potomky. Váš zájem a péči potřebují.
- Nedávejte dítěti peníze. Argument, že si prostředky na drogy opatří nezákonně, neobstojí. Jestli s drogami neskončí, dojde k tomu stejně.
- Nenechejte se vydírat. Toxikomani jsou mistry manipulace. Ustoupíte-li hrozbám jednou, těžko odmítnete podruhé.

- Nedejte se vydírat pochybnými známými dítěte. Vymáhají-li po vás údajné dluhy vašeho potomka za drogy, uvědomte policii.
- Nevěřte, že má dítě drogy pod kontrolou, snižuje dávky a brzy vysadí. Požadujte konkrétní důkazy.
- Nevyhrožujte něčím, co nemůžete splnit. Ztratíte důvěryhodnost.
- Nespoléhejte na prarodiče. Dítě neuhlídají a hrozí, že budou okradeni, nebo dokonce týráni. Problém, který nezvládáte vy, babička nezachrání.
- Nepřipusťte, aby do vašeho bytu chodili lidé, kteří berou drogy.
- Nelamentujte zbytečně. Ušetříte tím sebe i vztah s vaším dítětem.
- Nezavírejte dveře definitivně. I když vás dítě opustí, mělo by vědět, že pokud přijme vaše podmínky, jste mu připraveni pomoci.

Neztrácejte naději!

Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání.

I hroživé problémy mohou mít šťastný konec.

DROGY A ZÁKON

Nedovolená výroba a držení

§ 187

1) Kdo neoprávněně vyrobí, doveze, vyveze, proveze, nabízí, zprostředkuje, prodá nebo jinak jinému opatří nebo pro jiného přechovává omamnou nebo psychotropní látku, přípravek obsahující omamnou nebo psychotropní látku, prekursor nebo jed, bude potrestán odnětím svobody na 1 rok až 5 let;

2) Odnětím svobody na **2 až 10 let** bude pachatel potrestán:

- a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1) jako člen organizované skupiny, nebo ve větším rozsahu,
- b) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší 18 let;

3) Odnětím svobody na **8 až 12 let** bude pachatel potrestán

- a) získá-li činem uvedeným v odstavci 1) značný prospěch,
- b) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší 15 let,
- c) způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví;

4) Odnětím svobody na **10 až 15 let** bude pachatel potrestán,

- a) způsobí-li činem uvedeným v odstavci 1) těžkou újmu na zdraví více osob nebo smrt,
- b) získá-li takovým činem prospěch velkého rozsahu,
- c) spáchá-li takový čin ve spojení s organizovanou skupinou působící ve více státech.

§ 187a

1) Kdo bez povolení přechovává omamnou nebo psychotropní látku nebo jed v množství větším než malém, bude potrestán odnětím svobody až **na 2 léta nebo peněžitým trestem**;

2) Odnětím svobody na **1 rok až 5 let** bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1) ve větším rozsahu.

§ 188

1) Kdo vyrobí, sobě nebo jinému opatří anebo přechovává předmět určený k nedovolené výrobě omamné nebo psychotropní látky, přípravku obsahujícího omamnou nebo psychotropní látku nebo jedu, bude potrestán odnětím svobody na **1 rok až 5 let** nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci;

2) Odnětím svobody na **2 léta až 10 let** bude pachatel potrestán:

- a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 ve větším rozsahu,
- b) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší než 18 let,
- c) získá-li takovým činem značný prospěch.

Šíření toxikomanie

§ 188a

1) Kdo svádí jiného ke zneužívání jiné návykové látky než alkoholu nebo ho v tom podporuje anebo kdo zneužívání takové látky jinak podněcuje nebo šíří, bude potrestán odnětím svobody až **na 3 léta** nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem;

2) Odnětím svobody na **1 rok až 5 let** bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 vůči osobě mladší než 18 let.

Přestupkový zákon

§ 30

1) **Přestupku se dopustí**, kdo

- a) prodá, podá nebo jinak umožní požití alkoholického nápoje osobě zjevně ovlivněné alkoholickým nápojem nebo jinou návykovou látkou, osobě mladší 18 let nebo osobě o níž ví, že bude vykonávat zaměstnání nebo jinou činnost, při níž by mohla ohrozit zdraví lidí nebo poškodit majetek

- b) neoprávněně prodá, podá nebo jinak umožní druhé osobě škodlivé užívání jiné návykové látky než jsou omamné látky, psychotropní látky a alkohol
- c) se nepodrobí opatření postihujícímu nadměrné požívání alkoholických nápojů nebo užívání jiných návykových látek
- d) úmyslně vyrobí líh nebo destilát bez povolení anebo úmyslně líh nebo destilát bez povolení vyrobený přechovává nebo uvádí do oběhu
- e) úmyslně umožňuje požívání alkoholických nápojů nebo užívání jiných návykových látek než látek omamných a psychotropních osobě mladší osmnácti let, ohrožuje-li tím její tělesný nebo mravní vývoj
- f) umožňuje neoprávněně požívání omamných a psychotropních látek osobě mladší osmnácti let, nejde-li o čin přísněji trestný
- g) požije alkoholický nápoj nebo užije jinou návykovou látku, ačkoliv ví, že bude vykonávat zaměstnání nebo jinou činnost, při níž by mohl ohrozit zdraví lidí nebo poškodit majetek
- h) po požití alkoholického nápoje nebo užití jiné návykové látky vykonává činnost uvedenou v písmenu g),
- i) ve stavu vylučujícím způsobilost, který si přivodil požitím alkoholického nápoje či užitím jiné návykové látky, vykonává činnost uvedenou v písmenu g),
- j) při výkonu činnosti, při níž by mohl ohrozit život nebo zdraví lidí nebo poškodit majetek, odmítne podrobit se dechové zkoušce nebo, byla-li dechová zkouška pozitivní, se odmítne podrobit lékařskému vyšetření ke zjištění, zda není ovlivněn alkoholem nebo jinou návykovou látkou, ač to nebylo spojeno s nebezpečím pro jeho zdraví,
- k) neoprávněně přechovává v malém množství pro svoji potřebu omamnou nebo psychotropní látku.

2) Za přestupek podle:

- odstavce 1 písm. a) až d) lze uložit pokutu do 3000 Kč,

- podle odstavce 1 písm. e) až g) pokutu do 5000 Kč a zákaz činnosti do šesti měsíců,
- podle odstavce 1 písm. h) pokutu do 10 000 Kč a zákaz činnosti do jednoho roku,
- podle odstavce 1 písm. ch) a i) pokutu do 15 000 Kč a zákaz činnosti do dvou let a
- podle odstavce 1 písm. j) pokutu do 15 000 Kč.

Množství větší než malé ...

Tato tabulka je orientační pomůckou pro práci policie. Umožňuje konkrétně rozlišit pojmy „menší než malé“, „větší než malé“ a „větší rozsah“ stanovené § 187a odstavce 1 a 2 určujícímu hraniční množství nejběžněji užívaných návykových látek.

| DRUH | HMOTNOST (g) | |
|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| | množství menší, než malé | větší rozsah |
| heroin | 0,15 (asi 5 dávek po 30 mg) | 1,50 (asi 50 dávek po 30 mg) |
| morfin | 0,30 (asi 10 dávek po 30 mg) | 4,50 (asi 150 dávek po 30 mg) |
| kokain | 0,25 (asi 5 dávek po 50 mg) | 5,00 (asi 100 dávek po 50 mg) |
| konopí | 0,15 (asi 10 dávek po 1,5 g) | 375 (asi 250 dávek po 1,5 g) |
| pryskyřice z konopí | 10,0 (asi 10 dávek po 1 g) | 250,0 (asi 250 dávek po 1 g) |
| LSD | 10 tripů (asi 0,0005 g) | 120 tripů (asi 0,012 g) |
| MDMA | 10 tablet (800 - 1000 mg) | 240 tablet |
| amfetamin | 0,50 (asi 10 dávek po 50mg) | 10,0 (asi 200 dávek po 50mg) |
| metamfetamin | 0,50 (asi 10 dávek po 50mg) | 10,0 (asi 200 dávek po 50mg) |

GAMBLING NEBOLI PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ

Hra na výherních automatech není od určité fáze zábavou, ale projevem psychické závislosti. Má své hlubší příčiny podobně jako drogová závislost a nevyhýbá se žádné věkové kategorii.

**Nedovede-li se hráč s hazardním hraním vypořádat sám,
měl by vyhledat odbornou pomoc!**

1. fáze výher:

- občasná hra a občasné výhry,
- vzrušení před hrou a během ní,
- zvyšování sázek a častější hra, fantazie o velké výhře,
- vyšší výhra a neodůvodněný optimismus,
- osamělé hraní a chvástání se výhrou.

2. fáze prohrávání:

- neschopnost přestat s hrou, přestože častěji prohrává,
- myšlenky se točí jen kolem hraní,
- půjčování peněz v rostoucí míře a neschopnost splácet dluhy,
- skrývání hry a lhaní,
- nepřítomnost ve škole a práci,
- podrážděnost, neklid, uzavřenost,
- konflikty v rodině,
- zanedbávání zdraví.

3. fáze zoufalství:

- trestné činy (krádeže, zpronevěry) - soudní tresty a poškození pověsti,
- odcizení od rodiny a přátel,
- stále prohrává, obviňuje druhé, výčitky svědomí, panika,
- beznaděj, myšlenky nebo pokusy o sebevraždu.

ŠIKANA

Šikana je záměrná dlouhodobá manipulace a fyzická či slovní agrese na lidech, kteří se jí nemohou nebo neumí bránit.

Manipulace - např. přehlížení, nařizování úkolů, brání peněz a věcí, ničení oblečení, pomůcek a jídla, vybírání výkupného.

Fyzická agrese - např. polévání, náznaky útoku, nahánění, omezování pohybu, fackování, rány pěstí, bití, sexuální obtěžování.

Slovní agrese - např. zesměšňování, nadávky, urážky, pomluvy, ponižování, vyhrožování, vydírání

Výskyt a pohlavní odlišnosti

Náznaky šikanování se objevují téměř v každé skupině včetně ukázněných tříd, přičemž iniciátory nemusí být sadisté, ale obyčejní kluci a holky.

Chlapci se obvykle chovají brutálněji, dívky upřednostňují psychické formy násilí. Zobecnovat ale nelze. Vyskytují se i případy, kdy dívky fyzicky týrají chlapce.

Vývojové stupně

1. ostrakismus

Mírná převážně slovní agrese, či manipulace, při které se okrajový člen necítí dobře, není oblíben a uznáván. Ostatní jej odmítají, pomlouvají, přehlížejí, dělají legrácky apod. Jde o zárodečnou fázi, se kterou se setká téměř každý.

2. fyzické útoky a manipulace

Pocit moci a radost z utrpení druhého mohou u některých lidí prolomit zábrany a probudit v nich touhu po hrubší agresi. Je velmi nepříznivé, jedná-li

se o vůdce skupiny, který začne násilí praktikovat jako úlevnou zábavu pro své příznivce.

Další vývoj závisí na hodnotách a postojích celé třídy. Jestliže je skupina soudržná, kamarádská a převažují pozitivní hodnoty včetně záporného postoje k násilí, pokusy o šikánování neuspějí.

----- rozhodující okamžik -----

3. vznik jádra

Když se manipulaci a počínající fyzické agresi jednotlivců nezabrání včas, hrozí, že se útočníci semknou a začnou systematicky spolupracovat. Tento moment je klíčový. Rozhoduje, zda šikana přejde do pokročilé fáze. Pokud se nezformuje silná pozitivní skupina s vlivem schopným konkurovat tyranům, je zle.

Silné skupiny charakterově slušných žáků se bohužel nevyskytují běžně, navíc jejich členové mají proti agresorům, kteří nedodržují pravidla, nevýhodnou pozici. I slušní žáci ctí zákon, že se nebonzuje.

4. třída přijímá normy agresorů

Normy agresorů přijímá většina žáků, málokdo dokáže projevit nesouhlas. Vliv pedagogů ustupuje zcela do pozadí. I mírní a ukáznění žáci se začínají chovat krutě a prožívají uspokojení z týrání, na kterém se také podílí.

5. dokonalá šikana

Normy agresorů přijala a respektuje celá skupina. Násilníci se označují za otrokáře a krále s právem využívat peníze, osobní věci, těla i schopnosti otroků. Postižení se nedovedou bránit a plní jakékoliv příkazy. Jejich strádání může ústít až v psychosomatická onemocnění, zhroucení či sebevraždu. Jelikož na utajení šikany spolupracuje celá třída, může se stát, že k jejímu odhalení dojde až v souvislosti s tragickou událostí.

Jak šikana škodí

Šikanování je těžká porucha vztahů ve skupině. Poškozuje oběti, agresory i skupinu jako celek.

Invalidní oběti

- 1., 2. a 3. stupeň - trvalý emoční tlak narušuje zdravý vývoj osobnosti. Prožívaná bolest může vést k vyčerpání nervové soustavy, ke vzniku neuróz a psychosomatických potíží.
- 3., 4. a 5. stupeň - šikanování způsobuje obětem nezměrné utrpení, které lze těžko zprostředkovat. Psychické a tělesné zdraví je dlouhodobě a někdy i trvale poškozeno. Následky jsou velmi závažné, dotýkají se celé osobnosti a mohou mít i celoživotní charakter. Ohrožují život oběti.

**K odporu se ustrašená oběť odhodlá jen výjimečně.
Je-li však k němu dohnána, může mít tragické následky.**

Asociální agresori

Iniciátoři jsou také poškozeni, i když ne tak zjevně. Aniž si to uvědomují, trpí duchovní a mravní nedostatečností a jejich silně asociální postoje je často předurčují k další trestné činnosti.



Deziluze skupiny

Svědci krutého bezpráví ztrácejí důvěru ve společnost, která takové konání umožňuje. Zažívají pocit nemohoucnosti a zkušenost, že autority násilí promíjejí a slabým neumí pomoci. Tento pasivní postoj pak uplatňují i v osobním životě a předávají jej svým dětem.

Jak poznat, že je dítě šikanováno

Typické projevy

- nepozornost ve vyučování, zhoršený prospěch,
- nadměrná omluvená absence,
- záškoláctví,
- nízké sebevědomí, narušené a negativní sebepojetí,
- nejistota a trvalá ustrašenost.

Varovné signály

- dítě nemá kamarády, domů za ním nedochází žádný spolužák,
- je zaražené, smutné a depresivní, nemluví o škole,
- špatně usíná, trpí poruchami spánku a děsivými sny,
- zhoršuje se ve škole, je nesoustředěné a bez zájmu,
- před odchodem do školy ho bolí hlava, břicho apod.,
- začne chodit za školu,
- mívá potrhané oblečení a poškozené pomůcky,
- i když má zajištěné svačiny a obědy, chodí domů vyhladovělé,
- často ztrácí kapesné a požaduje peníze,
- nedovede uspokojivě vysvětlit svá zranění,
- vyhrožuje sebevraždou, nebo se o ni pokusí.

Doporučení rodičům

Máte-li podezření, že je Vaše dítě šikanováno, neodkládejte řešení. Citlivě od něj zjistěte co nejvíce podrobností a запиšte je. Buďte trpěliví. Mluvit o vlastním ponížení je obtížné a navíc má dítě strach z odvety. Kontaktujte odborníky. Šikanované děti potřebují cítit Vaši podporu a bezpečí.

Proč se šikana neřeší

Ne každý projev agrese je šikana. Agresivita patří k běžným projevům chování a v určitých mezích je pro zdravý rozvoj osobnosti nutná. I skutečná šikana ale bývá někdy zlehčována a považována za prospěšnou. Tyto názory

vznikají nejčastěji z neznalosti problému, z potřeby potlačit vlastní špatné zkušenosti a z přesvědčení, že šikanu řešit nelze.

Je snazší problém potlačit než přiznat, že ho řešit neumím.

Paradoxy

„ale ti kluci se kamarádí,,

Oběti jsou na svých tyranech po čase závislé a mohou působit dojmem, že s agresorem kamarádí.

„může si za to, chová se strašně“

Lidé se nestávají obětmi náhodou. Někteří vybočují a svou jinakostí mnohdy provokují nejen spolužáky ale i učitele. Je pohroma, děje-li se šikana za spolupráce vyučujícího.

„sám si začíná a je agresivní“

Oběti jsou různě manipulovány. V sebeobraně se mohou chovat i agresivně. Případy, kdy jsou obětní beránci potrestáni jako agresoři, proto kupodivu nejsou výjimkou.

„na přímou otázku mi potvrdila, že je všechno v pořádku“

Oběť často nevěří v možnost pomoci, a tak se k šikaně nepřizná. V žádném případě nemůže být oběť konfrontována s agresorem způsobem typu: tak nám kluci řekněte, co se vlastně stalo.

Šikanu je nutné řešit

Naše děti šikana trápí a neúnosně jim ztrpčuje dětství. Přestože se její řešení mnohdy nachází na samotné hranici řešitelnosti, šikanování rozhodně

nelze ignorovat. Vyžaduje dlouhodobá a komplexní opatření. První povinností školy je zajistit dětem bezpečí.

NAUČME SE SVÝM DĚTEM NASLOUCHAT!

Tolik nám toho chtějí říct.

A to, co se nám zdá nepodstatné, může být pro dítě životně důležité.

SYNDROM „CAN“

Definice podle Zdravotní komise Rady Evropy z roku 1992: **Syndrom CAN** (Child Abuse and Neglect) – tedy **syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte** - zahrnuje následující diagnostické kategorie:

Fyzické týrání

Jedná se nejen o vědomé tělesné ubližování dítěti, ale také nezabránění takovému zacházení s dítětem. Představuje vlastně všechny nepřiměřené akty násilí na dítěti. Zahrnuje vedle hrubého útoku na dítě, jehož důsledkem je tělesné zranění, trvalé poškození dítěte nebo dokonce úmrtí dítěte, také pravidelně užívané tělesné trestání dítěte užívané jako převažující výchovný prostředek.

Formy:

- nepřiměřené bití rukou (pohlavky, facky) či různými nástroji (vařečka, řemen),
- kopání do dítěte, údery pěstí (má často za následek poranění vnitřních orgánů),
- popáleniny (např. cigaretou), opaření horkou vodou,
- bodné rány (často nůžkami),
- vytrhávání vlasů, nepřiměřené tahání za ušní boltce – způsobující trhliny,
- odmrštění, odhození dítěte,
- škrcení, dušení,
- svazování, připoutání,
- silné třesení, zejména s malým dítětem,
- odnímání spánku, potravy.

Psychické týrání

Představuje takové chování vůči dítěti, které má negativní dopad na citový vývoj dítěte, vývoj jeho chování, osobnosti a sebehodnocení či negativní dopad na rozvoj interpersonálních vztahů. Psychické týrání v podstatě vždy provází ostatní diagnostické kategorie syndromu CAN – fyzické týrání,

sexuální zneužívání, šikanování, navíc se může vyskytovat samo o sobě.

Formy:

- časté nadávky, ponižování, zesměšňování, opovrhování,
- výhrůžky, cílené vyvolávání strachu u dítěte,
- odmítání dítěte, citová deprivace, citové vydírání (např. „Když se nebudeš učit, utrápíš mě!“, „Když budeš zlobit, zabije mě to!“),
- permanentní srovnávání s úspěšnějším sourozencem,
- nepřiměřené zatěžování dítěte domácími povinnostmi či péčí o sourozence,
- požadavek nereálných výkonů – ve škole, v oblasti zájmové (sport, hudba aj.),
- násilná izolace, nepřiměřené oddělení dítěte od vrstevníků či ostatních osob.

Obsáhlou diagnostickou kategorií tvoří psychické týrání v souvislosti s předrozvodovou, rozvodovou a porozvodovou situací rodičů, kdy bývá dítě vystaveno dlouhodobé a nepřiměřené zátěži vzniklé v souvislosti s rozvodem.

Tato problematika zahrnuje především:

- zatahování dítěte do konfliktů mezi rodiči, zneužívání dítěte jako „svědka“ („To on mě přeci napadl!“, „Ona si začala!“),
- získávání dítěte na svou stranu, negativní ovlivňování dítěte proti rodiči,
- bránění ve styku dítěte s druhým rodičem,
- nepřipravení dítěte žádoucím způsobem na styk s druhým rodičem.

Sexuální zneužívání

Každé nepatřičné vystavení dítěte sexuálnímu kontaktu či chování, které vede především k uspokojování sexuálních potřeb zneuživatelé. Dítě je zákonem plně chráněno před sexuálními kontakty v jakékoliv formě až do svých 15ti let. Věková hranice není stanovena tam, kde je zneužíváno závislosti jedné osoby na druhé. Sexuální zneužívání zahrnuje všechny formy chování se sexuálním podtextem, tedy i ty, kdy dítě na první pohled nestrádá – dítě může některé formy sexuálního zneužívání prožívat jako relativně tělesně příjemné, ale i tehdy má sexuální zneužívání závažný negativní dopad na další psychický vývoj dítěte! Zneuživatelé může být v podstatě kdokoliv, avšak mnohem

častěji to bývá osoba, kterou dítě dobře zná – osoba příbuzná či rodině dobře známá, méně často pak osoba zcela neznámá, cizí. Zneuživatel může působit na okolí dobrým dojmem, může zastávat v zaměstnání prestižní místo, mít dobré vystupování na veřejnosti.

Formy:

a) bezkontaktní sexuální zneužívání:

- obnažování se před dítětem, masturbace před dítětem, setkání s exhibicionistou,
- pozorování nahého dítěte za účelem vlastního sexuálního vzrušení, uspokojení,
- vystavení dítěte sledování pornočasopisů, pornofilmů,
- přinucení dítěte sledovat soulož.

b) kontaktní sexuální zneužívání:

- osahávání či líbání dítěte na intimních místech, laskání prsou, genitálií,
- nucení dítěte, aby manipulovalo pohlavními orgány svými či zneuživatele,
- orální, anální sex,
- sexuální styk (včetně znásilnění).

c) komerční sexuální zneužívání:

- zneužití dítěte k dětské pornografii,
- zneužití dítěte k dětské prostituci.

Zanedbávání

Znamená takový nedostatek péče, který zapříčiňuje vážnou újmu na vývoji dítěte, a to v oblasti tělesné i duševní.

Formy:

a) tělesné zanedbávání = neuspokojování tělesných potřeb dítěte

- nedostatek přiměřeného jídla, pití, přístřeší, oblečení,
- nedostatečná lékařská péče, zanedbávání prevence (př. povinného - očkování),

b) citové zanedbávání = neuspokojování citových potřeb dítěte, nedostatek

náklonnosti, lásky,

c) zanedbávání výchovy a vzdělání = neustálá neodůvodněná absence ve škole, nepřiměřená dětská práce bránící naplňování vzdělávání,

d) zanedbávání dozoru = ponechání zejména malých dětí bez dohledu.

Šikanování

Agrese (fyzická i verbální) vůči jedinci slabšímu fyzicky nebo v závislém postavení (viz. kapitola „Šikana“).

Systémové týrání (druhotné ponižování)

Je týrání dítěte tím systémem, který původně vznikl na ochranu dítěte

Formy:

- opakovaná, nadbytečná lékařská vyšetření (zdravotnické instituce),
- ponižování, přetěžování, neadekvátní přístup k dítěti (instituce školské),
- zanedbávání či špatná péče v kolektivních zařízeních (jesle, MŠ, ZŠ, dětské domovy),
- rozhodování o osudu dítěte bez dostatečné objektivní informovanosti o situaci, oddělení dítěte od rodiny tam, kde to není nevyhnutelně nutné (OPD, soudy),
- nadbytečné přetěžování či trauma způsobené dítěti při kontaktu s policejním, soudním systémem (opakování výsledků, konfrontace s dospělým).

Sekundární viktimizace

Druhotné zraňování a vystavování dítěte nadbytečné psychické zátěži v průběhu vyšetřování pro syndrom CAN = dítě jako oběť trestného činu se stává ještě obětí vyšetřování

Formy:

- opakované výpovědi,

- nedůvěra v to, co dítě říká,
- obviňování dítěte ("a ty jsi ho svedla") přenášení zodpovědnosti na dítě,
- odebrání dítěte z rodiny.

Münchhausenův syndrom by proxy

Vymýšlení či zveličování příznaků somatického či duševního onemocnění nebo postižení a v důsledku toho opakovaní vyšetření či léčení v míře, která neodpovídá objektivní skutečnosti.

Tyto problémy může dospělý, např. rodič přenést na dítě. Dospělá osoba má pak v takovém případě nějaké výhody (např. pobírá dávky, okolí ho lituje...).

Opak může být pravdou!

Podstatou a hlavním zdrojem vzniku týrání dítěte je tedy především převážně nevědomé přesvědčení rodiče o tom, že jeho dítě existuje proto, aby uspokojovalo jeho potřeby. Podobný postoj není však zdaleka vyhrazen pouze rodičům, kteří své dítě fyzicky týrají.

Konfrontace s fenoménem systematického a vědomého způsobování emoční a tělesné bolesti u dětí je pro většinu tzv. „normálních“ lidí těžko pochopitelná a cizí. Tento problém proto odsouváme někam za hranici vědomí a snažíme se tak vyhnout prožívání našeho vnitřního konfliktu, který vyplývá z přirozeného soucitu a odpovědnosti na straně jedné a pocitu bezmoci a bezradnosti na straně druhé.

Mezi „jednoduchá“ vysvětlení patří přesvědčení o tom, že týrání vyvolávají pouze patologické osobnosti, které se svým chováním od většiny společnosti sami vydělují. „Oni“ jsou ti, kteří mezi „nás“ nepatří a kterých bychom se měli co nejdříve zbavit, pokud bychom je mohli hned identifikovat. Pocity viny v nás snižují přesvědčení, že lidi, kteří týrají svoje děti jsou duševně nemocní, nesvéprávní, tudíž si svoje chování neuvědomují. Jiným „ulevujícím“ vysvětlením je názor, že děti týrají převážně osoby s nízkým vzděláním a „primitivové“. Jednoduše by to neměl být nikdo, komu by se podobali.

Ujišťujeme se, že to nemůže být náš přítel, kolega, soused nebo dokonce příbuzný.

Proto sledujte své okolí.

OPAK MŮŽE BÝT PRAVDOU!

SYNDROM „PAS“

Syndrom zavrženého rodiče

V souvislosti se **syndromem PAS** (Parental Alienation Syndrome) – tedy **syndromem zavrženého rodiče** - hovoříme o rodiči, který tzv. programuje. Programující rodič se o zavrhovaném rodiči vyjadřuje tak, že vlastně všechno s ním související je špatné, škodlivé až nebezpečné. Může se tak vyjadřovat přímo k dítěti nebo i k dalším osobám tak, aby to dítě slyšelo. Pravidelný je i citový doprovod takového hodnocení. Záběr je široký - nejen přítomnost, ale vlastně vše v minulosti bylo špatné a v budoucnosti by bylo nejlepší, kdyby zavrhovaný rodič zmizel ze scény. Dítě je přitom citově vydíráno: programující rodič reguluje svůj přísun lásky podle toho, jak dítě indoktrinaci přijímá.

Motivace programujícího rodiče vyplývá převážně z těch horších (destruktivních) stránek lidské povahy, jako je motiv moci, pomsty, trestání, nenávist a agrese, jimž je dán volný průběh. Dále se zde pravidelně podílejí motivy vysoce pochybné jako:

- a) potřeba vnějšího nepřítele, na kterého je možné svést všechny těžkosti a vlastní selhání nebo
- b) egoistická snaha po výhradním vlivu na utváření psychiky dítěte a na jeho další život, což nezřídka přejde v pocit vlastnictví i již dospělého dítěte. V rámci tohoto egoizmu nejsou pak legitimní nároky a přání druhého rodiče (a ani dítěte) respektovány, nýbrž jsou ignorovány nebo vysmívány.

Jak bezpečně poznáme syndrom zavrženého rodiče?

Kritéria a typy jsou zachyceny v následujícím přehledu.

1. Prvním kritériem je tzv. kampaň za degradaci zavrženého rodiče. Dítě typicky projevuje silnou nenávist k takovému rodiči. Na dotaz psychologa (zdravotníka, sociální pracovnice, soudce apod.) spustí výčet záporných charakteristik, zlých činů, špatného chování. Z výčtu je patrné, že část obvinění má od programujícího rodiče, avšak dítě je pravidelně doplňuje vlastními poznatky. Výše zmíněná nenávist by měla být v uvozovkách, protože dítě vůči

zavrženému rodiči stále chová mnoho pozitivních, avšak potlačených či vytěsňených emocí.

2. Druhým kritériem je slabé, neodůvodněné, či absurdní zdůvodnění degradačních snah. Taková jsou zdůvodnění nechuti či odporu k setkání se zavrženým rodičem, případně nenávisti k němu. „Proč vlastně nechceš jít na návštěvu k tatínkovi?“ „Protože se mě pořád na něco vyptává.“ „A na co například?“ „Tak třeba, jak mně to jde ve škole, co jsme probírali. A taky, co se mně líbilo z toho, co jsem přečetla.“

3. Jako třetí kritérium Gardner označil nedostatek ambivalence. Normální dítě na dotaz uvede kladné povahové vlastnosti otce i matky a také nějaké méně příznivé charakteristiky, např. že rodič trvá na pořádku až moc přísně, uvede také, co kdo dovede i nedovede. Děti postižené SZR si vypěstovaly černobílé hodnocení rodičů - jeden má pouze pozitivní charakteristiky, druhý pouze negativní. Je-li dítěti např. ukázána dřívější fotografie z níž je patrné, že zavrženého rodiče mělo rádo, pak racionalizuje „tady jsem se musel(a) usmívat, jinak bych byl (a) zbit(a)“ atp.

4. Čtvrtým kritériem je fenomén samostatného úsudku. Děti postižené SZR často uvádějí, že nechut stýkat se s druhým rodičem je jejich vlastní, že takové pocity po nich nikdo nevyžadoval. Programující rodič to rád zdůrazňuje před jinými dospělými, zejména těmi, kteří SZR mají posoudit: „Dítě, po tom všem, co vidělo, si samo vytvořilo názor, do toho mu nijak nemluví.“ Dítě (vlastně ve všem závislé) je programujícím rodičem chváleno za zdánlivě nezávislé tvoření úsudku, čímž se mu taková indoktrinace ještě pevněji vštěpuje do citového života.

5. Páté kritérium je reflexivní podpora programujícího rodiče v rodinném sporu. Při diagnostických či terapeutických sezeních za účasti obou rodičů a dětí dítě postižené SZR souhlasí reflexivně, automaticky a bez zaváhání se vším, co programující rodič tvrdí. Nečeká na protiargument rodiče zavrženého nebo jej zcela ignoruje, tedy nevidí, neslyší. Dětská argumentace vůči zavrženému rodiči resp. jeho kritika bývá - ve srovnání s programujícím rodičem - dokonce silnější a emotivnější.

6. Šestým kritériem je nepřítomnost pocitů viny nad vykořisťováním zavrženého rodiče a nad tvrdostí až krutostí vůči němu. Děti postižené SZR

nezakoušejí žádný pocit viny, že zavržený rodič je postižen, že trpí. Schází jim též i pocit vděku za dárky, za placení různých výdajů. Výdaje a potíže zavrženého rodiče vnímají jako správný trest, který by vlastně měl být ještě větší. Křivé obvinění z pohlavního zneužívání ilustruje, kam až může jít nepřítomnost pocitů viny u dítěte, které si jinak dává pozor, aby nezašláplo broučka, protože by ho to bolelo. Příprava takového obvinění také ukazuje, kam až může jít nenávist a krutost programujícího rodiče.

7. Jako sedmé kritérium pozorujeme tzv. vypůjčené scénáře. Přítomnost vypůjčených scénářů signalizuje vysokou pravděpodobnost, že dítě je postiženo SZR. Z kontextu dětských obviňování zavrženého rodiče a z jejich obsahu je patrné, že byly sdělovány programujícím rodičem, dítětem vyslechnuty a reprodukovány. Dětská výpověď pak obsahuje výrazy a obraty, které děti daného věku ještě nepoužívají. Mnohá dětská obvinění jsou identická s obviňováním programujícího rodiče. Stane se dokonce, že dítě - ve své naivitě - označí zdroj přímo, z čehož má programující rodič samozřejmě jen malou radost.

8. Posledním, osmým kritériem je rozšíření nepřátelství a nenávisti na celou původní rodinu zavrženého rodiče. Patří do ní bratranci a sestřenice, tety, strýcové a samozřejmě i prarodiče. Nepřátelství jde pak i dále, na přátele zavrženého rodiče, jejich děti a na další blízké. Původní vzájemně láskyplný vztah se u dítěte postiženého SZR změní v nepřátelství, dokonce ještě méně zdůvodnitelné, než je nenávist k zavrženému rodiči - který třeba dříve vyžadoval plnění nějaké méně příjemné povinnosti.

Důsledky syndromu „PAS“

U dítěte s rozvinutým SZR dochází samozřejmě i k průvodním důsledkům tohoto jevu a to:

1. Dítě ztratí téměř vše, co s druhým rodičem souvisí

Ztráty se týkají hmotných statků, výchovného a vzdělávacího působení, praktické pomoci v různých životních fázích či situacích apod.

Zavržený rodič by takovou pomoc svému dítěti rád poskytl. Je k tomu motivován nejen různými společenskými tlaky, ale zejména obecně známými genetickými mechanismy. Jeden z jejich projevů v našem vědomí je i silný emocionální zájem na úspěchu svého potomka, „své krve“. Tento zájem působí obdobně u matek i otců a samozřejmě i u jejich pokrevních příbuzných, byť již v menší míře.

2. U dítěte se zabrzdí a zdeformuje emocionální vývoj

- a) Dítě je totiž programováno k potlačení původních pozitivních emocí k nyní zavrhovanému rodiči. Navíc potlačení či vytěsnění emocí pravidelně vede ke vzniku celé škály trýznivých psychopatologických symptomů, které odčerpávají značný díl psychické energie.
- b) Dítě je programováno dávat volný průběh emocím nenávisti, podloženým jen slabými, neopodstatněnými či absurdními argumenty, za úplné absence pocitů viny. Takové programování rovněž zamezí možné korekci, sebereflexi apod. (takto asi vzniká živná půda pro fanatismus).
- c) Dítěti se podstatným způsobem naruší jeho sebedůvěra, vštípí se mu totiž do citového života přesvědčení, že jeho druhý rodič je špatný, závadný. Později se dítě v hodinách biologie ve škole dozví o dědičnosti, chromozómech, genech a tedy také o tom, že přesná polovina jeho genetické výbavy, „jeho krve“ je ze závadného, veskrze ničemného člověka. Sebedůvěra a sebehodnocení dítěte tak utrpí citelnou a trvalou ránu.

3. U dítěte se zabrzdí a zdeformuje psychosociální vývoj

- a) Dítěti je totiž odebrán vhodný, tolik potřebný model k převzetí sexuální identity a role. Programuje-li matka (zdaleka nejčastější případ), pak chlapci jsou - mnohdy nevratně - poškozováni v identifikaci s přirozeným mužským vzorem, tedy otcem, a dívkám je ztěžována volba erotického partnera v budoucnosti, který je rovněž vybírán podle otcovské předlohy. Programuje-li otec, pak se popsáný obraz pouze zrcadlově mění.
- b) Dítěti je narušen vztah k autoritám, snížena schopnost sociální

diferenciace. Je špatné, když dítě začne bez vážné příčiny nenávidět nějakou osobu v relativně neutrálním postavení, např. učitelku hudby, a když to rodiče tak ponechají. Je však mnohem horší, když se tak děje vůči osobě, která dítě miluje a která je současně jednou ze dvou nejdůležitějších osob, které dítě na světě má. V tom spatřujeme tragický prvek SZR, naznačující, že programující rodič „jde přes mrtvoly“. Zavržený rodič má vůči dítěti i postavení legitimní autority a později tak dochází u dítěte k narušení vztahu k autoritám vůbec, neboť tento základní modelový vztah je hluboce zpochybněn. Navíc SZR operuje tak, že nepřátelství a nenávisť se rozšíří na všechny příbuzné zavrženého rodiče. Vliv tohoto „tréninku“ působí ještě dál, dítě získá pohotovost obdobným způsobem se chovat i ke všem dalším „nepohodlným osobám“.

- c) Dítěti je znemožněno, aby zažilo tolik potřebný model slušné, civilizované domluvy i za ztížených podmínek mezi dvěma různými stranami. Dítě, které takový model má, je mnohem lépe vybaveno pro svůj budoucí život.
- d) Dítě ztratí významnou část dat k vytváření své identity, řečeno jinými slovy, ze strany zavrženého rodiče ztratí polovinu informací, odkud pochází, jaké má předky, co dělali, čím vynikli apod. Tyto genealogické informace jsou dítěti upřeny, v nejlepším případě (začne-li se s programováním, až když je dítě starší), zůstávají v jakémsi zakázaném území, v němž se pátrání nedovoluje.
- e) Dítě, které původně milovalo oba rodiče, projde zkušeností „brainwashingu“, která jej hluboce ovlivní. Vytváří se tak u něj „falešné já“, nepravé a zdeformované jádro vlastní osobnosti, což jej celoživotně poznamenává.

KAM SE OBRÁTIT PRO INFORMACE A POMOC

Pedagogicko-psychologická poradna,

Bruntál, Krnovská 9, 792 01

tel.: 554 717 737

e-mail: info@pppbruntal.cz

Internet: www.pppbruntal.cz

pracoviště Krnov, Za drahou 3, 794 01

tel.: 554 612 395

e-mail: krnov@pppbruntal.cz

Citadela, o.s.

Bruntál, Krnovská 9, 792 01

tel.: 554 717 737

e-mail: citadela@iol.cz

Internet: www.pppbruntal.cz/citadela

Městský úřad Bruntál

Bruntál, Nádražní 20, 792 01

Internet: www.mubruntal.cz

Petra Hubková - manažer prevence kriminality

e-mail: prevencekrim@mubruntal.cz

tel.: 554 706 129

Mgr. Ivana Májková - odbor sociálních věcí, oddělení sociálně právní ochrany dětí a rodiny

e-mail: ivana.majkova@mubruntal.cz

tel.: 554 706 153

Pastor Bonus - terapeutická komunita pro léčbu drogově závislých

Podlesí 20, 793 31

tel.: 554 737 070

e-mail: pastorbonus@iol.cz

Internet: pastorbonus.webpark.cz

Krajská hygienická stanice (protikuřácká poradna a epidemiologie)

pracoviště Bruntál, Zahradní 5, 792 01

tel.: 554 712 820

Open House, o.s.

Bruntál, E. Beneše 47, 792 01

tel.: 737 977 857

e-mail: openhouse@seznam.cz

Internet: openhouse.euweb.cz

Diagnostický ústav pro mládež Ostrava - Kunčičky**Středisko výchovné péče pro děti a mládež**

pracoviště Bruntál, Krnovská 9, 792 01 tel.: 554 716 712

Poradna pro rodinu, manželství a partnerské vztahy

Bruntál, Dukelská 2, 792 01 tel.: 554 797 104

víš kde hledat pomoc ?

linka pomoci 554 714 724

potíže ve škole

ped. - psych. poradna bruntál 554 717 737

krnov 554 612 395

středisko vých. péče bruntál 554 716 712

krnov 554 617 295

potíže se zákonem

kurátor pro mládež bruntál 554 706 299

krnov 554 614 619

rýmařov 554 254 215

potíže s drogami

kontaktní centrum krnov 554 620 177

léčebna podlesí 602 743 842

poradce ppp bruntál bruntál 731 068 696

streetworker bruntál 776 789 277

krnov 728 703 461

rýmařov 776 789 277

potíže s bydlením

armáda spásy krnov 554 612 296

azylový dům bruntál 554 719 052

rýmařov 554 254 210

charita krnov 554 611 366

potíže v rodině, lásce

poradna pro rodinu bruntál 554 717 993

psycholog

phdr. čermáková po-čt krnov 554 620 239

mgr. servusová po,st,čt bruntál 554 700 426

mgr. servusová út,pá rýmařov 554 213 484

psychiatri

mudr. mezník po-čt krnov 554 620 238

mudr. míčenec po,st-pá bruntál 554 718 415

mudr. míčenec út rýmařov 554 211 964

mudr. karas po-st,pá bruntál 554 717 145

rómský poradce

bruntál 554 706 247

krnov 554 697 505

rýmařov 554 219 126

volný čas

dům dětí a mládeže bruntál 554 717 885

open house bruntál 554 713 716

dům měďa krnov 554 614 690

studentský klub rýmařov 554 211 410

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

- **Čáp, J.:** *Psychologie výchovy a vyučování*. UK, Praha 1993
- **Dee, J.:** *Jak přestat kouřit*. Interdialog Praha, 1994
- **Presl, J.:** *Drogová závislost*. Maxdorf Praha, 1994
- **Elliottová, M.:** *Jak ochránit své dítě*. Portál Praha, 1995
- **Fontana, D.:** *Psychologie ve školní praxi*. Portál, Praha 1997
- **Graham, P. - Selby, D.:** *Globální výchova*. Grada, Praha 1994
- **Haasová, I.:** *Ostatní děti smějí všechno*. Portál, Praha 1993
- **Heller, J. - Pecinová, O.:** *Závislost - známá neznámá*. Grada, Praha 1996
- **Kalina, K.:** *Drogy ze všech stran* (Sborník přednášek). Filia, Praha 1995
- **Kalina, K. a kol.:** *Drogy a drogové závislosti*. Úřad vlády ČR, Praha 2003
- **Kandus, J.:** *Epištoly k smělym kuřákům*. Avicenum, Praha 1987
- **Králíková, E. - Kozák, J.T.:** *Jak přestat kouřit*. Maxdorf, Praha 1997
- **Mann, J.:** *Jedy drogy léky*, Academia, Praha 1996
- **Marhoulová, J. - Nešpor, K.:** *Alkoholici, feťáci a gambleři*. Empatie, Praha 1995
- **Matějček, Z. - Dytrych, Z. a kol.:** *Lehké mozkové dysfunkce*. KPK, Praha 1991
- **Matějček, Z.:** *Po dobrém nebo po zlém*. Portál, Praha 1993
- **Matějček, Z.:** *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. SPN, Praha 1992
- **Munden, A. - Arcelus, J.:** *Poruchy pozornosti a hyperaktivita*. Portál, Praha 2002
- **Nešpor, K. - Csémy, L.:** *Alkohol, drogy a vaše děti*. Sportpropag, Praha 1994

- **Nešpor, K.: Hazardní hra jako nemoc.** Nakl. A.Krtilové, Ostrava 1994
- **Nešpor, K. - Csémy, L.: Prevence problémů působených návykovými látkami na školách.** Besip MV, Praha 1995
- **Nešpor, K.: Návykové látky - romantické období končí.** Česká kooperativa, Praha 1995
- **Nešpor, K. - Csémy, L.: Léčba a prevence závislostí.** Psychiatrické centrum, Praha 1996
- **Nešpor, K. - Csémy, L.: Návykové látky - Prevence a časná intervence.** MZ, Praha 1996
- **Nožina, M.: Svět drog v Čechách.** KLP, Praha 1997
- **Prekop, J.: Malý tyran.** Portál, Praha 1993
- **Prekop, J. - Schweizerová, Ch.: Děti jsou hosté, kteří hledají cestu.** Portál, Praha 1993
- **Raynerová, C.: Nenič své chytré tělo.** Sonus, Praha 1995
- **Rogge, J - U.: Dětské strachy a úzkosti.** Portál, Praha 1999
- **Ruckerová, O. - Voglerová, U.: Učení bez stresu.** Portál, Praha 1994
- **Sacher, V.: Ohrožení mládeže videohrami a hrami na počítačích.** Ethum, Praha 1996
- **Saunders, N.: Extáze a techno scéna.** Jota, Brno 1996
- **Spurný, P.: Metodika prevence šikanování.** AZ Help, Dřevohostice 2003
- **Šebek, M.: Neklidné děti a jejich výchova.** SPN, Praha 1990

PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA BRUNTÁL

792 01 Bruntál, Krnovská 9

tel.: 554 717 737

fax: 554 714 724

e-mail: info@pppbruntal.cz

web: www.pppbruntal.cz

2. upravené vydání

Neprodejné!



Bruntál, Krnovská 9