



Moje dieťa berie drogy

Experimentovanie s drogami nie je v súčasnosti u mladých ľudí ničím výnimočné. Drogy sú pomerne dostupné, deti sú rodičmi málo kontrolované, majú dostatok financií, nudia sa.... Pre niektorých mladých ľudí nie je hodnotou vzdelanie, nemajú plnohodnotné vzťahy ani koníčky... Ich život je príliš nevýrazný v porovnaní so svetom zábavy, ktorý im je dennodenne predostieraný médiami. Zábava a pôžitok je na vrchole hierarchie hodnôt spoločnosti a mladí nechcú byť iní.... Nikto ich neučí, že stresy, nepohoda a rôzne krízy sú súčasťou života a úlohou každého z nás je učiť sa tieto prekážky prekonávať tak, aby sme sa niečo nové o sebe dozvedeli, niekam sa posunuli, osobnostne rástli... aby sa z nás stali lepší ľudia.

Droga by bola pochodom k slobode, keby nebola tangom k otroctvu.

(P. Gregor, básnik a prozaik)

Ak vaše dieťa užíva drogy, porušuje zákon, pretože okrem alkoholu a cigariet, ktoré sú legálne od 18 +, sú u nás všetky ostatné drogy nelegálne. Navyše, každá jedna droga, či je legálna alebo nelegálna, pôsobí negatívne na psychické, fyzické i sociálne zdravie človeka. Preto k najdôležitejším rodinným pravidlám by mala patriť aj nulová tolerancia užívania drog u všetkých členov rodiny (legálne tolerované od 18 +).

Pokiaľ máte podozrenie, že **vaše dieťa užilo drogu**, je dôležité zistiť, či drogy iba **skúša – experimentuje**, alebo či už drogy užíva dlhší čas.

Ak dieťa s drogami začína, experimentuje:

- Snažte sa zistiť, aké **dôvody** ho k užívaniu drogy viedli a aké sú jeho skúsenosti. Tiež sa snažte nenarušiť dôveru dieťaťa vo vás a vedomie, že sa na vás môže kedykoľvek obrátiť.
- Počúvajte dieťa a zamyslite sa nad tým, či nemá nejaký **problém**, ktorý je potrebné riešiť.
- Zdržte sa dlhých prednášok a výčitiek, skúste ho „iba“ **empaticky počúvať**.
- Vytvorte **pevné pravidlá**, s ktorými dieťa bude súhlasiť a ktoré užívaniu drogy zabránia a umožnia vám dieťa kontrolovať.
- V prípade potreby sa obráťte na **psychológa, sociálneho pedagóga** alebo na iných odborníkov.

Ako spoznať, že vaše dieťa užíva drogy dlhšiu dobu?

Nie je jednoduché spoznať, či vaše dieťa užíva drogy, aspoň spočiatku. Zmeny nálady, prístupu, výbuchy zlosti alebo zmeny koníčkov sú u detí celkom normálne.

Napriek tomu existujú signály, ktoré nám napovedia, že niečo nie je v poriadku:

- problémy v škole (absencia, chodenie poza školu, zhoršenie známok),
- zmena priateľov alebo partie, takisto náhla zmena v obliekaní,
- utajovanie vecí a činností,
- časté, a hlavne veľmi pravidelné návštevy diskoték,

- náhla strata záujmu o predchádzajúci koníček alebo šport alebo jeho odmietanie,
- zmeny v správaní (náhla veselosť, aktivita, úzkosť, depresia, smútenie),
- únava a denná spavosť alebo nočná nespavosť (klesá koncentrácia a výkonnosť),
- zmena chuti do jedla,
- miznutie peňazí alebo cenných vecí z domácnosti,
- miznutie liekov z domácnosti (zvlášť narkotík, liekov na spanie a antidepresív),
- časté používanie kvapiek do očí na zamaskovanie rozšírených zorníc alebo očí podliatych krvou,
- nápadne časté používanie vonných tyčiniek a osviežovačov vzduchu na prekrytie dymu či zápachu,
- výskyt striekačiek, ihliel, drog, vpichov na ruke alebo nohe a iných kožných defektov (škrabance).

Užívanie drog spoľahlivo rozpozná toxikologický rozbor moču, anonymne sa dá zavolať alebo poslať e-mail na kontaktné centrá a tam sa poradiť s odborníkmi.

Čo robiť, ak dieťa užíva návykové látky už dlhší čas?

- ✓ Pokiaľ je dieťa pod vplyvom drogy v bezvedomí a hrozí mu otrava, zavolajte lekársku pomoc.
- ✓ Zistite si spoľahlivé informácie – odbornú literatúru, skúsenosti z okolia, opatríte si argumenty a s dieťaťom o drogách otvorene hovorte a vypytujte sa ho.
- ✓ Nestrácajte s dieťaťom kontakt a udržiujte vzťah – zaujímajte sa o jeho svet, koníčky, kamarátov, školu, načúvajte. To, že dieťa vypočujete, neznamená, že s ním súhlasíte.
- ✓ Budte dôslední a vytrvalí – okamžité a zázračné vyriešenie problému neexistuje. Základom je dlhodobý prístup, t. j. nepodporovanie a sťažovanie užívania drogy a odmeňovanie a povzbudzovanie, pokiaľ sa dieťa snaží „byť čisté“.
- ✓ Predchádzajte nude – majte prehľad, kde je vaše dieťa cez deň, čo robí, pripravte nejaký program, prihláste ho (po dohode s ním) napr. do športového klubu alebo umeleckej dielne.
- ✓ Podporujte sebavedomie dieťaťa v aktivite, ktorá mu ide, ale za žiadnu cenu nekladte vysoké nároky na výsledok alebo známky v škole.
- ✓ Nehľadajte za každú cenu vinníka.
- ✓ Neobviňujte seba, partnera, nezanedbávajte súrodencov dieťaťa.
- ✓ Nenechajte sa psychicky vydierať (útek z domova alebo samovraždou) a nefinancujte užívanie drog (kontrola vreckového).
- ✓ Neváhajte sa obrátiť na odborníkov. Pokiaľ je dieťa závislé, patrí do starostlivosti odborníka, lekára. Kontaktujte Centrum pre liečbu drogových závislostí.

Drogy vládnu ľuďom, nie naopak. Cher, speváčka



Zdroj: www.drogy.cz, www.drogovoporadna.cz

Spracovala: S.Tichá, CPPPaP Zvolen, apríl 2020