

## Jak předcházet problémům s drogami u dětí

Součástí dnešního života jsou, ať se nám to líbí či nikoliv, drogy. Obecně známým faktem v oblasti drogové problematiky je skutečnost, že narůstá počet drogově závislých osob a že se snižuje věk těch, kteří do kontaktu s drogou přicházejí. Obsahem tohoto článku je několik preventivních rad určených rodičům, jak předcházet problémům s drogami u dětí, jakým změnám v chování dětí by měli věnovat pozornost či kam se v případě potřeby obrátit s žádostí o radu.

Co se v prevenci problémů působených návykovými látkami u dětí osvědčilo?

- O drogách s dětmi mluve – cigarety, alkohol, marihuana nebo jiné návykové látky se mohou objevit např. ve škole či při volnočasových aktivitách.
- Buďte sami dětem dobrým příkladem.
- Děti podporujte v jejich zájmech a koníčcích.
- Naslouchejte dětem, nepodceňujte je.
- Důvěřuje jim a pěstujte v nich jejich vlastní sebedůvěru.
- Učte je, jak se bránit negativnímu vlivu ostatních kamarádů, známých..., naučte je říkat „Ne, nechci“, pokud jim drogu někdo nabídne.
- Vzdělávejte se v této oblasti, ať jste schopni dítěti podat správné informace, především o rizicích, kterou jsou s jejich užíváním spojeny.

Jakým změnám v chování dítěte věnovat pozornost? Především těm z níže uvedených, které se opakují nebo se objevují společně.

- Zhoršení školního prospěchu.
- Noví přátelé a známí, omezení kontaktu s těmi „starými“.
- Změny nálad, podrážděnost, nepředvídatelné reakce.
- Lhaní, snížená sebedůvěra.
- Únava, zvýšená potřeba spánku.
- Zanedbávání zevnějšku, snížení hmotnosti.
- Doma se začne ztrácet alkohol, cigarety, léky, peníze nebo hodnotnější věci.
- Pozdní návraty domů, útěky z domova.

Kde se o této problematice můžete poradit?

Prevenční, poradenské a léčebné služby v oblasti závislosti poskytuje v České republice mnoho center. Existuje několik možností, kde se s odborníkem poradit:

- **Kontaktní centra** – pomáhají závislým uspořádat si život, poskytují psychologickou péči, pomohou se zajištěním zdravotního dohledu.
- **Adiktologické ambulance** – věnují se terapii závislosti, nastavují podmínky pro dlouhodobou spolupráci.
- **Specializované ambulantní služby** – soustředí se na léčbu závislosti a jejich zdravotních důsledků, využívá se zde například substituční terapie (braní původní drogy je nahrazeno lékařsky předepsaným užíváním látky s podobnými účinky a vlastnostmi, avšak s výrazně menšími riziky).
- **Denní stacionáře** – poskytují psychologickou pomoc.

- **Poradny pro rodiče** – jsou určeny rodinným příslušníkům závislých osob, pomáhají urovnávat vzájemné vztahy a dávají podporu v obtížené životní situaci.

V lékárnách jsou také dostupné testy na pro detekci drogy, v ceně okolo 150,-Kč, v závislosti na výrobci. Testy se provádí z moči. Toto testování je pouze orientační. Přesný výsledek poskytne laboratorní vyšetření, o kterém se můžete poradit s pediatrem.

Rodiče mohou svým působením v rodině přispět velkým dílem k tomu, že dítě bude samo schopno vyhodnotit tuto problematiku jako natolik závažnou, že drogám ve vlastním životě nedá žádnou šanci.

Krajské ředitelství policie Moravskoslezského kraje  
mrap. Bc. Marika Jeličová  
vrchní inspektor oddělení prevence  
27.2.2021