měsíčník obyvatel Černého Mostu, Hloubětína, Kyjí a Hostavic

Listy Prahy 14

Časopis vycházel v letech 1995 - 2011

Obsah čísla

Mýty je dobré bořit

Drogy straší rodiče dospívajících dětí čím dál tím víc. V Praze, kde je 35 tisíc problémových uživatelů drog, není lehké zůstat v klidu. Špatné zprávy se na nás valí ze všech stran, média, která by měla objektivně informovat, přispívají k vytváření mýtů. Nenechme se jimi děsit - mýty lze zbořit, ale nezavírejme oči před realitou. Zkusme na ni být připraveni.

V Praze 14 máme jednu výhodu: pomoci nám může Triangl, celopražské zařízení sídlící v našem regionu, jež pomáhá dětem ve věku základní školní docházky ohroženým zdraví škodlivými návyky, ale i jejich rodinám. S jeho pracovníkem Lucianem Kantorem jsme pro vás připravili pár základních informací o Trianglu, malé zamyšlení nad desaterem protidrogové prevence, vydaným Všeobecnou zdravotní pojišťovnou, které je v tomto zařízení návštěvníkům k dispozici, a několik odpovědí na typické dotazy.

Jaká jsou specifika drogové prevence u dětí do patnácti let?

"Všude ve světě jsou zařízení pokrývající mladší populaci běžná, u nás je Triangl zařízením ojedinělým. Tahle věková kategorie je specifická ze dvou důvodů:

1. Dítě se většinou ještě nedostalo do stavu závislosti. Pubescenti přicházejí ve stadiu, kdy droga, kterou užívají, rozšiřuje jejich prožitky, kdy si neuvědomují, že droga nejen dává, ale i bere. V tomhle věku na ně má rodina zatím velký vliv. Je přirozené, že ti starší se od rodiny odpoutávají, u pubescentů se tak děje prostřednictvím drogy. Cílem je návrat zpátky - musíme celou rodinu naučit, jak se má dítě odpoutat, aby se mohlo v dospělosti vracet.
2. Dítě je ve věku povinné školní docházky a větší problémy s drogou provázejí i problémy se školou. Droga je náročná finančně i časově - pubescent nestíhá chodit do školy, při hospitalizaci ho vytrhneme z vyučovacího procesu, je nutné řešit navíc i to, aby měl ukončenou docházku."

Řekni drogám ne!
Desatero protidrogové prevence

1. **Prevence nemusí být specifická (není dobré zjednodušovat: drogy nepředstavují vždy jen zlo; důležitý je i přístup rodiny k zátěžovým situacím), nikdy není brzy."**Opravdu to není o tom, že se má s dítětem mluvit o drogách. Jestliže má rodinné zázemí, jeho tendence spadnout do drog je menší, ale neexistuje způsob, jak dítě stoprocentně ochránit před experimentováním."
2. **Mluvíme-li o drogách, pak otevřeně (nemá smysl vševědoucně poučovat či jen strašit).**
"Při dobrém zázemí si dítě může dovolit doma říct, že drogy vyzkoušelo. Pro rodiče je to šok, je to zatíženo spoustou emocí, ale dobrá rodina je ochotna se o tom bavit dál - co to dítěti přineslo, jaké byly jeho zážitky. Drogy jsou tu od nepaměti, byť se užívaly v jiném kontextu, při iniciaci nebo léčení."
3. **Zajímejme se o volnočasové aktivity dítěte, naslouchejme (důležité jsou jeho postoje, hodnocení, celková orientace, všímejme si náhlých změn).**"Zájem by měl vlastně předcházet všem ostatním bodům - když se rodič o dítě zajímá, nesvazuje ho svými otázkami."
4. **Podporujme talent a zájem (není lepší preventivní investice).**
"Je dobré, když v rodině existují společné zájmy, i když v tomhle věku začínají hrát menší roli, dítě se radši věnuje aktivitám se

svými spolužáky, s partičkou. Potřebuje získat dovednosti v hledání příštího partnera, zatím je to ale spíš zkouška než opravdové hledání. Rodiče by měli podporovat pozitivní zájmy dítěte. Dnes se k určitým aktivitám váže určitý životní styl - třeba u skateboardu se objevuje marihuana, to ale neznamená, že dítě musí směřovat ke drogám. Rodiče mají podporovat talent dítěte, ale myslím, že pokud hraje třeba tenis, není důležité, aby z něj byl reprezentant, časem může zkusit zase něco jiného."

5. **Vychovávejme k zodpovědnosti (stanovme jasné hranice, přiměřené věku, trvejme na dodržování určených pravidel)**.
"Jinak se chovají rodiče dětí šestiletých, jinak desetiletých, a problém je mnohdy v tom, že rodiče jakoby zůstanou u té nižší vývojové fáze - drogami se dítě snaží ukázat, že už není maminčin mazánek nebo tatínkova princeznička."
6. **Vzdělávejme se (není nutné stát se experty, ale základní znalost může pomoci).**
"Děti jsou informovanější, protože se líp orientují na internetu a taky proto, že se o drogách baví se spolužáky ve škole. Slovo ‚drogy' u rodičů provází záporné znaménko strachu, pro děti je to taková třináctá komnata - a kdo by se do ní rád nepodíval, třeba jen zprostředkovaně. Dnes už jsou děti vzdělané i ohledně paragrafů, vědí, jaké jsou trestní sazby, co je už velký průšvih. Není na závadu říct si dítěti o vysvětlení, ale jeho informace je třeba brát s rezervou. Militantní odmítání drogy může být zástěrkou, může znamenat, že dítě je už s drogou v kontaktu."
7. **Dávejme správný rodičovský příklad**.
"Dobrý příklad vychází z rodiny - pokud se rodina vyvíjí relativně dobře, svým chováním dává příklad. Základy dítě získává v časnějších stadiích vývoje - když vidí, jak si jeho táta, uhoněný z práce, doma zapálí a je v pohodě, může to být jeden z důvodů, proč dítě drogu zkusí. V médiích někdy vidíte šipku od marihuany k tvrdým drogám, ale to je zjednodušení, takhle se k tomu přistupovat nedá. Málo se ví, že nikotin je silně návykový - když dítě před dvanáctým rokem kouří, buduje si model silné závislosti, byť na věcech, které jsou tolerované, jako jídlo, počítačové hry, sledování televize. Zvyká si naplňovat čas něčím, do čeho nic neinvestuje."
8. **Nebojme se zasáhnout v okolí dítěte (nebojme se zjistit si, jaká je situace ohledně drog v jeho škole), nepropadejme panice**.
"Jeden z nejdůležitějších bodů, ale jen málokdo to realizuje. Jsem přesvědčený o tom, že když dítě začne experimentovat s drogou, je to nepříjemné, znamená to spoustu strachu, ale není to konečná."
9. **Buďme realističtí (drogové problémy ne vždy mají řešení, vždycky lze ale situaci alespoň zlepšit)**.
"Čím dřív s tímhle tématem vyjdeme z rodiny ven a začneme s tím něco dělat, tím větší je šance na nápravu nebo zakonzervování stavu. Základem je, aby se rodiče nebáli říct Moje dítě něco zkusilo, a může to být i jednorázový experiment. Když rodič navštíví specializované zařízení, může se o někoho opřít, podělit se o svoji zodpovědnost a strach a získat odstup."
10. **Prevence je kontinuální proces (jednorázové aktivity nic neřeší)**.
"Rodiče často přicházejí až do zařízení určených těm starším, ale když je dítěti sedmnáct, mají už málo času na to, aby se s tím dalo něco udělat - v osmnácti je dítě plnoleté, a zamezit mu přístup do rodiny, to je asi už to jediné, co můžou."
A jak Lucian Kantor hodnotí Desatero jako celek? "Myslím si, že je to dobrá příručka, která rozšiřuje rodičům obzor a mírní jejich strachy, vytknul bych jí jedno. Snaží se sice zmapovat drogovou scénu, je tu seznam drogových institucí, ale chybí kontakty na drogové koordinátory. Právě oni nejlíp vědí, kde která organizace působí - pokud jsou odkázané na granty, neví se, jestli v dané době vůbec ještě fungují."

Otevíráme novou pravidelnou rubriku
Radíme se s Trianglem

Je pravda, že když někdo kouří marihuanu, zákonitě po nějaké době přechází k tvrdým drogám?

Často se setkáváme s tímto názorem, který je zjednodušený a zavádějící. Samozřejmě, že užívání jakékoliv návykové látky zvyšuje riziko užívání další návykové látky. Dalším rizikovým faktorem je věk osoby, která přichází do styku s návykovou látkou, a to i legální. Zde jednoznačně platí nepřímá úměra, tedy čím nižší věk, tím vyšší riziko. Marihuana je velice módní téma, které odvádí pozornost od nikotinu a alkoholu, látek v období dospívání v některých ohledech nebezpečnější.

Moje kamarádka bere, její rodiče to nevědí. Mám o ni strach a chci jí pomoct. Co mám dělat?

Je velice pěkné, že ti záleží na kamarádce a chceš jí pomoci. Jestli to opravdu chceš, snaž se ji přemluvit, aby navštívila odborné pracoviště. Sama jí nepomůžeš a ona by tě mohla "stáhnout" s sebou, je mnoho takových příběhů. Buď její kamarádka, dávej jí podporu, ale chraň sebe.

Je pravda, že existují drogy, na kterých je člověk závislý již po první dávce?

Vznik závislosti po první dávce je mýtem. Závislost se vyvíjí u každého jedince jinak dlouho a každý máme látku, která nám je bližší. Ta je potom pro nás velice nebezpečná. Bohužel nikdo neví, která látka komu přísluší. Ten, kdo zkouší jakoukoli návykovou látku, není nikdy plně schopen určit, kdy na ní začíná být závislý. Myslí si, že si užívá, a neuvědomuje si, že je již plně v její moci.

Ptejte se odborníků z Trianglu na všechno, co vás zajímá.

připravila: Věra Štemberová

Triangl, Šromova 861, 198 00 Praha 9-Černý Most, otevřeno Po až Čt od 8 do 18 hod., objednání osobně nebo tel. denně do 15.30 hod.
telefon: 281 915 013, mobil: 604 252 887
e-mail: triangl@mcssp.cz, triangl@volny.cz
webové stránky: www.mcssp.cz