

# **Děti a drogy. Nejen pro rodiče „náctiletých“.**

Bc. Zuzana Rašticová

---

Diplomová práce  
2008



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2007/2008

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Zuzana RAŠTICOVÁ**  
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Děti a drogy. Nejen pro rodiče "náctiletých".**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování teoretické části - vymezení základních pojmů.**  
**Zpracování praktické části - metodologie DP.**  
**Zpracování praktické části - zpracování manuálu pro rodiče.**  
**Doporučení pro praxi - metodické pokyny.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

KALINA, K. a kolektiv. Drogy a drogové závislosti 1. Mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády České republiky: PBtisk: 2003. 1. vydání. ISBN: 80-86734-05-6

KALINA, K. a kolektiv. Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády České republiky: PBtisk: 2003. 1. vydání. ISBN: 80-86734-05-6

HARTNOLL, R. Drogy a drogové závislosti: Propojování výzkumu, politiky a praxe. Co jsme se už naučili a co bychom se ještě naučit měli. Úřad vlády České republiky: PBtisk: 2005. 1. vydání. ISBN: 80-86734-45-5.

BURIÁNEK, J. Sociologie. Praha: Fortuna: 2001. 2. vydání. ISBN: 80-7168-754-5

NEŠPOR, K. Vaše děti a návykové látky. Praha: Portál: 2001. 1. vydání. ISBN: 80-7178-515-6

HAJNÝ, M., KLOUČEK, E., STUHLÍK, R., Akta "Y" -- drogový problém versus rodina. Praha: Votobia: 1999. ISBN: 80-7220-0224

VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 3. vyd. Praha: Portál: 2002. ISBN: 80-7178-678-0

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Štefan Chudý, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **3. ledna 2008**

Termín odevzdání diplomové práce: **30. května 2008**

Ve Zlíně dne 3. ledna 2008

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



L.S.

Mgr. Jarmila Celá  
*ředitel ústavu*

## **ABSTRAKT**

Základním posláním této práce je vytvořit v ucelené formě stručnou a srozumitelnou pomůcku – informačního bulletinu z oblasti drogové problematiky, zejména pro rodiče, ale i učitele, vychovatele, avšak také pro všechny ostatní občany různých profesí a odlišného vzdělání. Práce může sloužit také jako studijní pomůcka pro začínající odborníky. Jednotlivá témata pojednávají např. o definici drogy, popisu jednotlivých drog, co je závislost a jak vznikají její příčiny, jak člověka ovlivňuje prostředí. Nechybí zde ani tak důležité téma, jako je prevence, jak rozpoznat návykový problém, když už k němu dojde, co děti vzkazují svým rodičům, kdo dokáže pomoci. V praktické části se mohou čtenáři seznámit s výsledky menšího průzkumu, který byl proveden mezi rodiči žáků základní školy, s jehož pomocí jsem si ověřila jednání, postoje, názory apod. ve vztahu k jejich dětem. Současně si ti čtenáři, kteří také vychovávají děti, mohou vyplnit dotazník a zároveň se i hlouběji zamyslet nad kladenými otázkami a pouvažovat nad jejich vztahy k dětem a jejich výchovou. Legislativa v souvislosti s alkoholovou a nealkoholovou toxikomanií je uvedena v příloze.

Klíčová slova: droga, drogová závislost, prevence, rodina, škola, vrstevníci, legislativa, průzkum

## **ABSTRACT**

Writing this thesis, my main goal was to create a comprehensive tool that provides concise and understandable information in the field of drug problematic not only for parents and teachers but for the whole public, people of different education and professions. This thesis can also serve as an additional instrument for incipient specialists. The individual chapters cover many topics, such as definition of drugs, description of drugs, what is an addiction, what are the most common reasons that lead people to addiction and what is the influence of our environment on human in this related field. I did not leave out the important matter of prevention, how to recognize that there is an addiction problem, advice on solution of the problem, what is the message of children to their parents on this problematic and who can provide some help. The practical part of the thesis contains results of my research that was done among parents of students of an elementary school. This research helped me to identify certain behavior, opinions and approach of parents to their children. At the same time, readers of the thesis that are also trying to bring up children can try to fill out the questioner, which will help them to give a deep thought about the questions and evaluate their own relationship to their children and their way of educating them. I attached an appendix with legislative on alcohol and non-alcohol toximania.

Keywords: drug, drug addiction, prevention, family, school, peers, legislative, research

Děkuji panu Mgr. Štefanovi Chudému, Ph.D. za odborné vedení práce a mnoho cenných rad a podnětů.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem přitom uvedené prameny a literaturu.

Ve Starém Městě dne 21. dubna 2008

---

Bc. Zuzana Rašticová

## Slova moudrých

*Vychovávání je největší a nejtěžší problém, který je možno člověku uložit.*

Immanuel Kant

*Výchova dětí je činnost, při níž musíme obětovat čas, abychom ho získali.*

Jean Jacques Rousseau

*Odchovat děti je nejistá věc, neboť úspěch je tu pln zápasů a starostí a neúspěch je větší nad jiné bolesti.*

Démokritos

*Chválit a povzbuzovat dítě je stokrát účinnější než hrozit a trestat.*

Orison Swett Marden

*Existuje-li něco, co chcete změnit u svého dítěte, zamyslete se nejprve zda to není něco, co byste měli změnit u sebe.*

Carl Gustav Jung

*Člověk se může stát člověkem pouze vychováním.*

Immanuel Kant

*Celé to naše vychovávání obvykle spočívá v tom, že děti káráme pro přestupky malé a že je trápíme pro činy lhostejné, nemající ani významu, ani následků.*

Michel de Montaigne

*Když děti nedělají nic, dělají neplechu.*

Henry Fielding

*Leží-li ti na srdci blaho tvých dětí, nech je zakusit trochu zimy a hladu.*

Čínské přísloví



# OBSAH

ÚVOD.....	11
<b>I</b> <b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1</b> <b>CO JE DROGA?</b> .....	<b>15</b>
<b>2</b> <b>CO JE ZÁVISLOST, JAK VZNIKÁ A JEJÍ PŘÍČINY</b> .....	<b>16</b>
2.1    CO JE BIOLOGICKÁ A CO PSYCHICKÁ DROGOVÁ ZÁVISLOST .....	16
2.2    JAK VZNIKÁ DROGOVÁ ZÁVISLOST.....	17
2.3    BLUDNÉ KRUHY DROGOVÉ ZÁVISLOSTI.....	19
2.4    DROGOVÁ ZÁVISLOST A JEJÍ PŘÍČINY .....	20
2.4.1    Osobnost člověka a její charakteristika .....	20
2.4.2    Vlivy prostředí (rodina, vrstevníci, škola, masmédia, životní prostředí...) .....	20
2.4.3    Přítomnost drogy a její charakteristika.....	22
<b>3</b> <b>JEDNOTLIVÉ DROGY (NEJBĚŽNĚJI POUŽÍVANÉ) A JEJICH ZÁKLADNÍ DĚLENÍ</b> .....	<b>23</b>
<b>4</b> <b>POPIS JEDNOTLIVÝCH DROG</b> .....	<b>24</b>
4.1    PRODUKTY KONOPÍ.....	24
4.2    STIMULAČNÍ LÁTKY .....	27
4.3    OPIÁTY .....	36
4.4    HALUCINOGENY .....	39
4.5    TĚKAVÉ LÁTKY .....	41
4.6    LÉKY .....	43
4.7    ALKOHOL .....	43
<b>5</b> <b>NĚKOLIK POZNÁMEK K ČESKÉ DROGOVÉ SCÉNĚ</b> .....	<b>47</b>
<b>6</b> <b>PREVENCE V RODINĚ</b> .....	<b>48</b>
<b>7</b> <b>PREVENCE U DĚTÍ V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH</b> .....	<b>54</b>
<b>8</b> <b>RODINA A ŠKOLA</b> .....	<b>56</b>
<b>9</b> <b>JAK ROZPOZNAT NÁVYKOVÝ PROBLÉM U DÍTĚTE</b> .....	<b>58</b>
9.1    PŘÍZNAKY NEJVYŠŠÍ ZÁVAŽNOSTI .....	58
9.2    PŘÍZNAKY RELATIVNĚ MENŠÍ ZÁVAŽNOSTI.....	61
<b>10</b> <b>RODINA V PRAKTICKÝCH SITUACÍCH</b> .....	<b>65</b>
<b>11</b> <b>„PRAKTICKÁ POMŮCKA PRO RODIČE“</b> .....	<b>78</b>

11.1	KATEGORIE EXPERIMENTÁTOR .....	78
11.2	KATEGORIE UŽIVATEL (NEZDRŽENLIVÝ).....	80
11.3	KATEGORIE ZNEUŽIVATEL .....	82
<b>12</b>	<b>DVACATERO VZKAZŮ RODIČŮM OD JEJICH DĚTÍ .....</b>	<b>85</b>
<b>13</b>	<b>KDO DOKÁŽE POMOCI.....</b>	<b>87</b>
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>90</b>
<b>14</b>	<b>ÚVOD .....</b>	<b>91</b>
<b>15</b>	<b>ZÁKLADNÍ INFORMACE K PRŮZKUMU .....</b>	<b>92</b>
<b>16</b>	<b>CÍLE PRŮZKUMU .....</b>	<b>93</b>
<b>17</b>	<b>HLAVNÍ ZÁVĚRY .....</b>	<b>94</b>
17.1	JAKÉ BYLY MOJE ODHADY .....	94
17.2	CO UKÁZAL PRŮZKUM .....	95
17.2.1	Srovnání odpovědí rodičů dle tříd, které jejich děti navštěvují.....	95
17.2.2	Srovnání odpovědí dle kategorií: nejvyšší dosažené vzdělání rodičů .....	98
17.2.3	Srovnání odpovědí dle kategorií: maminka – tatínek.....	100
17.2.4	Srovnání odpovědí dle kategorií: rodina úplná – rodina neúplná .....	102
17.3	KDE MŮŽEME NAJÍT VÝSLEDKY DALŠÍCH PRŮZKUMŮ, NEJRŮZNĚJŠÍ STATISTIKY, KDO SE ZABÝVÁ STUDIEM PROBLEMATIKY DROG A DROGOVÉ ZÁVISLOSTI.....	104
	<b>ZÁVĚR, VYUŽITÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE.....</b>	<b>106</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY .....</b>	<b>108</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>110</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>111</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>112</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>114</b>
	<b>PŘÍLOHA P I: VZOR DOTAZNÍKU .....</b>	<b>115</b>
	<b>PŘÍLOHA P II: LEGISLATIVA .....</b>	<b>117</b>

## ÚVOD

Zneužívání drog je v současné době v naší společnosti jedním ze "žhavých" témat. Drogy jsou čím dál větším problémem na mnoha místech naší republiky. Nejčastěji zneužívanou drogou je marihuana, následovaná pervitinem a heroinem. Průměrný věk drogově závislých se bohužel snižuje. <sup>(12.1)</sup>

Je stále více dětí, které chtějí drogu zkusit. Proč? Někdo zkouší drogu ze zvědavosti, jiný proto, aby se mu druzí nesmáli. Většinou se člověk chytí na drogy proto, že je mu smutno, že mu chybí někdo, s kým by si pořádně promluvil, před kým by si na nikoho nemusel hrát, ale měl jistotu, že bude přijatý takový, jaký ve skutečnosti je. Stále více dětí se potom už drogám neubrání, stále více se jich mění v trosky (vůbec už nedokáží normálně žít, pracovat, hrát si s druhými, zajímat se o cokoliv jiného, než o to, jak získat další dávku drogy), umírá na předávkování.

Spousta rodičů nemá v dnešní tzv. „uspěchané době“ na své děti čas, nedokáže jim naslouchat, vážně komunikace, neví, jaké má jejich dítě kamarády, jak a s kým mimo domov tráví volný čas, jak rozpoznat, že s jejich dítětem „není něco v pořádku“ apod. Proto bych ve své práci chtěla všechny čtenáře – především rodiče dětí, seznámit se základním členěním a charakteristikou drog a alespoň stručně přiblížit, jak lze rozpoznat návykový problém. Nebudou zde chybět také témata jako je komunikace a prevence, mezilidské vztahy, rodina, spolupráce se školou, kdo může poradit a pomoci apod. A to vše v jedné ucelené formě.

Já sama mám doma 16ti letou dceru a vím jak těžké je v jejím věku „domluvit se“. Jak „vážně komunikace“, jak je obtížné „porozumět jejím nápadům“, „pochopit její názory“, způsoby chování a jednání atd. I pro mě samotnou bude toto téma velmi přínosné. Jak řekl N. D. Walsech: „*Co děláš pro sebe, děláš pro druhé. Co děláš pro druhé, děláš pro sebe.*“

## I. TEORETICKÁ ČÁST

Každým rokem přibývá mladých lidí závislých na drogách. Našich dětí, partnerů, příbuzných, přátel. Postihne nás něco, o čem se nám nezdálo ani v nejhorších snech. Řešení bývá obvykle náročné, složité, často až bolestné a se špatným koncem. V těchto situacích je pro nás každá pomoc, informace a rada, i ta nejmenší, velmi cenná. Zejména v situacích, kdy ještě není možná tak pozdě.

Proto jsem se v teoretické části snažila popsat formou shrnujících informací fakta známá i neznámá, s cílem předat vám alespoň minimum základních informací, poznatků, rad i návodů – jak drogový problém poznat, co si počít, jak mu předejít apod. Není nutné, aby byl každý expertem na drogovou problematiku, ale i ty základní informace mohou pomoci. Poněvadž jak jsem se již zmínila, jednoho dne se drogy mohou stát součástí i vašeho života.

V jednotlivých kapitolách jsou obsažena následující témata:

- co je droga,
- co je to závislost, jak vzniká a její příčiny,
- jednotlivé drogy, ty nejběžněji používané a jejich základní dělení,
- popis jednotlivých drog (název, vzhled, původ, způsob užívání, účinky, negativní dopad na organismus, vznik závislosti, historie drogy),
- několik poznámek k české drogové scéně,
- prevence v rodině,
- prevence u dětí v širších souvislostech (kamarádi, místo bydliště, sdělovací prostředky, nebezpečná zaměstnání),
- rodina a škola (co očekávají od školy rodiče, co naopak škola od rodičů, jak zlepšit spolupráci se školou),
- jak rozpoznat návykový problém u dítěte,
- rodina v praktických situacích (jaký zaujmout postoj k problému, jak se zachovat, jak situaci řešit apod.)
- „praktická pomůcka pro rodiče“ (kategorie experimentátor, uživatel a zneuživatel: životní styl jedince, jeho sociální pozice, perspektivy, cíle, chování, vztahy, hodnotové orientace apod.),
- vzkazy rodičům od jejich dětí,
- kdo dokáže pomoci (seznam institucí, organizací a dalších pracovišť, na které se můžeme obrátit s žádostí o pomoc, radu apod..).

Proto pozorně čtěte. Je velmi důležité seznámit se nejdříve s co největším množstvím informací, konzultovat s odborníky, zvolit konkrétní postupy a teprve potom jednat. Nespěchejte a neukvapujte se! Neuváženým jednáním můžete celou situaci ještě zhoršit. Jestliže si nějaký způsob řešení drogového problému zvolíte, buďte důslední. Téměř vždy existuje nějaká cestička, vedoucí alespoň k malému zlepšení stávající situace. Uvědomte si však, že ve většině případů se problém nevyřeší hned, během pár dnů. Proto buďte také hodně trpěliví.

Věřím, že tento bulletin splní svůj účel a cíl: doplní a rozšíří vaše vědomosti, poskytne radu, jak dospět alespoň k malému zlepšení situace, jak se zachovat v konkrétních situacích a podpoří vaši snahu dozvědět se ještě více prostřednictvím dalších publikací i médií, které se drogové problematice věnují.

Bc. Zuzana Rašticová

## 1 CO JE DROGA?

Zjednodušeně lze říci, že je to přírodní nebo chemicky připravená (syntetická) látka, která

1. má vliv na vnitřní stav člověka a jeho prožívání vnější reality (tzv. psychotropní účinek)
2. může vyvolat závislost (některé léky mají také vliv na vědomí člověka, ale pokud je s tímto záměrem nepoužíváme, nepovažujeme je za drogu).

## 2 CO JE ZÁVISLOST, JAK VZNIKÁ A JEJÍ PŘÍČINY

Lidé se vždycky snažili najít možnost úniku z aktuální situace, dosáhnout pocitů štěstí, pohody, mimořádných schopností, inspirace, fantastických představ a zážitků. Psychoaktivní látky (drogy), zpočátku přírodní a později i uměle syntetizované, jim žádoucí pocity poskytovaly a poskytují. Zbavují strachů, starostí, nejistoty, zvyšují sebevědomí apod., ale pouze po určitou dobu. I přesto, že lidé ví, že užívání psychoaktivních látek je spojeno s nepříznivými důsledky, že si droga začne po určité době více brát než dávat, nikdy se jí nedokázali zcela zříci. Zejména proto, že přináší rychlé a snadné uspokojení. (7, s. 288)

Postupně však dochází k stále silnější touze a potřebě získávat a užívat tuto látku, člověk ztrácí schopnost sebekontroly a sebeovládání, užívá drogu ve větším množství a častěji, dochází k reakcím na snížení obvyklé dávky nebo abstinenci (abstinenční syndrom). Potřeba drogy dominuje nad ostatními zájmy, droga se stává jednou z největších hodnot života člověka. Závislý člověk obětuje mnoho času, finančních prostředků a energie, aby získal potřebnou dávku drogy. I přes to, že člověk ví o jejím škodlivém vlivu, uvědomuje si svoje potíže, drogy mu vadí, chtěl by je omezit nebo i úplně přestat, nedokáže to a potřeba užívání přetrvává.

Jednotlivé psychoaktivní látky mají různé účinky a vyvolávají různý typ závislosti: biologická a psychická. (7, s. 289)

### 2.1 Co je biologická a co psychická drogová závislost

#### **Biologická závislost (somatická)**

(běžná u opiátů, např. heroinu):

- tělo si na drogu zvykne, droga se stává součástí organismu, nemá-li ji, protestuje (abstinenční syndrom)
- pro dosažení stejného účinku si organismus žádá vyšší dávku drogy (vzrůst tolerance)

#### **Psychická závislost**

(běžná u stimulačních drog, např. pervitinu):

- jedinec pociťuje silnou touhu po droze
- potřeba drogy se stává nepotlačitelná
- veškeré chování se zaměřuje na získání drogy



- jedinec ztrácí zájem o vše jiné, co s drogou nesouvisí

## 2.2 Jak vzniká drogová závislost

Drogová závislost nevzniká náhle, ve většině případů probíhá **v několika fázích**:

### Experimentální

- občasné užití drogy přináší báječné, dosud nepoznané prožitky
- negativní účinky drogy nejsou patrné (ty varovné řeči budou jen planým poplachem)
- droga pomáhá uniknout z reality kdykoli je potřeba (je spolehlivým přítelem)
- to všechno chce jen vědět, jak drogu užívat a která je pro toho kterého jedince nejprínosnější
- škola či práce se zvládá dokonce ještě lépe než dříve
- před nejbližšími se dá všechno docela dobře utajit (ještě si pochvalují změnu k lepšímu)

Pokud se v této fázi jedinec podchytí, pak kromě důkladné prevence je dobré naučit jej zvládat co možná nejrozmanitějšími způsoby nepříjemné a zátěžové situace, které v běžném životě zákonitě nastávají.

Mnoho lidí v této fázi od drog odstupuje (zmoudří, najdou si jiné životní slasti, odradí je ti, kdo jsou v dalších fázích závislosti...).

### Sociální užívání (nebo také tzv. víkendové braní)

- braní drog se stává pravidelnější
- jedinec si stanovuje pravidla užívání, která mu pomáhají cítit se bezpečně před závislostí
- droga se užívá v době a na místech, která jsou k tomu sociálně přijatelná (např. diskotéka)
- droga je vřazena do sociálního života jedince (stává se jeho součástí)
- denní program jedince se pomalu začíná přizpůsobovat jeho touze po droze (droga se už stává tak trochu problémem)
- původní zájmy se začínají zanedbávat
- objevují se občasné absence ve škole nebo zaměstnání, zejména po tzv. víkendových jízdách, což vede k shánění falešných omluvenek a k lhaní
- množí se pozdní příchody domů

- zhoršuje se prospěch či pracovní výkonnost
- zhoršují se vztahy ve škole, na pracovišti, doma
- opouštějí se staří kamarádi, kteří neberou a získávají se noví, kteří berou také drogy

Jedinci v této fázi brání drogy se občas svěří tomu, od koho očekávají pomoc. Chtěli by však něco tohoto typu: Udělejte něco, abych neměl konflikty s vyučujícími a rodiči. Já se té drogy nechci vzdát, bez ní se muzika nedá vůbec poslouchat natož vychutnat, pomáhá mi uklidnit se, když se pohádám...

Ve většině případů je zde odborná pomoc přinejmenším potřebná.

### **Každodenní užívání**

- jedinec začíná ztrácet kontrolu nad užíváním drogy
- původní hodnotový systém je stále víc pošlapáván
- pociťovaná emocionální bolest je přehlušována dalšími dávkami drogy
- život se začíná točit jen kolem drogy
- neřešené problémy přinášejí stále větší stres a bolest
- původně stanovená pravidla užívání jsou stále častěji porušována
- úplné opuštění původních zájmů
- nezájem o školu, zaměstnání, časté absence vedoucí povětšinou k vyloučení
- ztráta vůle
- konflikty v rodině vedou až k úplnému přerušení kontaktu s ní, k případnému odchodu
- jedinec se upíná na drogové kamarády
- peníze na drogy se získávají krádežemi, popř. prodejem drog nebo prostitucí

Jedinec touží po pomoci, chce abstinovat, ale sám to nedokáže. Odborná pomoc dlouhodobějšího rázu je nezbytná.

### **Užívání k dosažení normálu (narkoman na plný úvazek)**

- droga už nic nedává
- jedinec není schopen vidět věci reálně, je pohlcen sebeklamem
- jedinec je hnán zoufalou touhou navodit drogou opět ten příjemný stav, který byl na počátku jeho drogové kariéry
- ztráta vlastní důstojnosti, droga nutí dělat jedince to, co ve skutečnosti nechce

- původní vztahy (včetně rodinných) jsou zničeny, jedinec se stává součástí izolované sociální skupiny stejně postižených
- pohyb v bludném kruhu jedince zbavuje posledních sil cokoli se sebou udělat, ztrácí chuť žít

Takto nemocný jedinec nutně potřebuje pomoc zvenčí. Neodmítne-li ji, nastupuje proces dlouhé a obtížné léčby. Ne vždy úspěšné.

### 2.3 Bludné kruhy drogové závislosti

Závislost je jako bludný kruh, ze kterého je těžké se vymanit. Jedna potíž vede automaticky k další.

1. Myšlení i jednání se točí stále jen kolem drogy. Po aplikaci své dávky myslí závislý na to, jak si opatřit další (kde na ni sehnat peníze, který dealer je dobrý, aby nakoupil správně, stihne to včas...).
2. Užívání drogy vyvolává pocit viny, který vede jen k aplikaci další dávky, aby byl přehlušen.
3. Spřetrhávající se původní vztahy vedou jedince k stále většímu uchylování se k těm, kdož jsou na tom obdobně.
4. Při užívání drogy je jedinec stále méně schopen zvládat problémové situace. Nastanou-li, sáhne opět ke droze.

Drogová závislost mění osobnost člověka, neboť:

- stále víc přemýšlí jen o drogách
- při shánění prostředků na drogy je schopen odvrhnout své veškeré morální zásady
- mezi lidmi rozlišuje už jen ty, kteří také berou
- nedokáže čekat, svou touhu po droze musí okamžitě ukojit
- veškerý vývoj osobnosti se zastavuje
- nemá svůj život pod kontrolou
- drogový život se stává velmi stereotypním (tento stereotyp se pro jedince může stát důležitějším než droga sama)

## 2.4 Drogová závislost a její příčiny

Je to velmi diskutovaná, ale také diskutabilní otázka, na kterou neexistuje jednoznačná odpověď. Zjednodušeně, s přihlédnutím již uvedeného (Proč drogy), lze říci, že příčina bývá někde v kombinaci těchto okruhů:

1. osobnost člověka a její charakteristika
2. vlivy prostředí (rodina, vrstevníci, škola, masmédia, životní prostředí...)
3. přítomnost drogy a její charakteristika

### 2.4.1 Osobnost člověka a její charakteristika

Neexistuje osobnost, která by byla proti vzniku závislosti zcela chráněna. Avšak pravděpodobnost vzniku závislosti je vyšší u:

- a) osob zvýšeně citlivých, zranitelných, úzkostných, trpících komplexem méněcennosti;

Droga se stimulačními účinky (např. pervitin) poskytne takovéto osobnosti to, co se jí nedostává.

- b) osob extrovertních, které mají sklony k impulzivitě, dramtizování a zvýšené sebestřednosti, mají často konflikty s okolím, jsou agresivní;

Opiátové drogy (např. heroin) u tohoto typu osobnosti vyvolávají pocit celkového zklidnění, nepoznaného vnitřního klidu.

- c) osob žijících v rodinách, kde je někdo závislý na jakékoli droze (včetně alkoholu a tabáku),

- d) osob, které mají určité, byť drobné mozkové poškození, duševní poruchu nebo jsou dlouhodobě nemocní.

### 2.4.2 Vlivy prostředí (rodina, vrstevníci, škola, masmédia, životní prostředí...)

Vlivy prostředí znamenají velmi širokou skupinu nejrůznějších jevů, které na nás blíže či vzdáleněji, různou měrou a intenzitou působí a formují náš postoj k světu (včetně drog).

#### **Rodina**

Většinou má na jedince nejsilnější vliv. Rizikovými faktory pro vznik drogového problému jsou:

- nedostatečná rodičovská péče (nezajištěný pocit bezpečí, přetvařování se, vzájemný nezájem, odcizení, konflikty manželů, nedostatek času, nejasně stanovená pravidla soužití, týrání, sexuální zneužívání...)
- nadměrná rodičovská péče (tzv. hyperprotektivní rodič, častěji matka) vedoucí zvláště v době puberty k neschopnosti odpovídajícím způsobem reagovat na potřeby sebeprosazujícího se a osamostatňujícího se jedince

### **Škola**

Rizikovými faktory přispívajícími ke vzniku možné drogové závislosti se stávají:

- špatný prospěch
- necitlivý přístup učitele
- neoblíbenost v třídním kolektivu
- přetížení
- nepřijetí na zvolenou školu

### **Vrstevníci, kamarádi, parta**

Nabývají přirozeně na významu v době puberty a adolescence. Jejich zájmy, životní orientace, názory atp. tvoří ochranu či naopak riziko v drogové problematice:

- skupiny, určitým způsobem ideologicky či kultovně orientované s odmítavým postojem vůči drogám
- skupiny či volná seskupení příznivců určité životní filozofie nebo módního trendu (např. house kultura), kde je droga chápána jako módní prostředek k dosažení určitého stavu (pomine-li jedna móda, přechází se plynule na jinou), droga je tu chápána jako prostředek, nikoli cíl, nestojí ve středu zájmu, aplikuje se méně rizikovým způsobem, k závislosti vede jen málokdy
- skupiny zaměřené na užívání drog

### **Masmédia**

- velmi často podávají jednostranný a zavádějící pohled na drogovou problematiku
- nelze předkládat veřejnosti hotová, často naivní, laciná a nepravdivá řešení, aniž by byla co možná nejobektivněji informována a mohla sama věc zvážit a posoudit

### **Životní prostředí**

- příroda a její řád jsou necitlivými zásahy člověka stále víc narušovány
- velká města více a více stresují (přelidněnost, odtržení od přirozeného prostředí přírody, spěch, hluk, anonymita, odcizenost...)

### 2.4.3 Přítomnost drogy a její charakteristika

Pokud by kolem nás neexistovaly drogy, těžko by na ně existovala závislost. Drogy ale existují a je po nich poptávka. A tu nelze nikdy zlikvidovat mocensky. Nejúčinnější pomocí je, co nejvíce snížit poptávku po drogách, a to by měl být úkol celé společnosti, každého jedince, nikoli pouze pracovníků bezprostředně se drogovou problematikou zabývajících. Tj. např. mít zdravé rodiny, dobré školy, umět nést odpovědnost za vlastní jednání, dobře a objektivně informovat, vytvořit dobrou legislativu, mít co nejméně politických afér, projevů rasizmu, odstranit korupci ... <sup>(13.7)</sup>

### 3 JEDNOTLIVÉ DROGY (NEJBĚŽNĚJI POUŽÍVANÉ) A JEJICH ZÁKLADNÍ DĚLENÍ

1. **Produkty konopí** – marihuana, hašiš
2. **Stimulační látky:**
  - 2.1. *nelegální* – pervitin, kokain, crack, extáze, amfetaminy (speed), efedrin a stimulační látky, PCP
  - 2.2. *legální* - tabák, káva, čaj, kakao
3. **Opiáty** – heroin, braun, opium, morfin, kodein
4. **Halucinogeny** – LSD, Trip, Lysohlávky
5. **Těkavé látky** – toulén, trichloretilén, benzín, některá lepidla a spreje
6. **Léky** - Diazepam, Nembutal, Radepur, apod.
7. **Alkohol**

## 4 POPIS JEDNOTLIVÝCH DROG

Je dobré vědět, jaké mají jednotlivé drogy vzhled, „jak se berou“, jak účinkují, jejich negativní dopad na lidský organismus, jak vzniká závislost a neuškodí ani trocha historie. To vše se můžete dočíst v následující kapitole.

### 4.1 Produkty konopí

Produkty konopí jsou řazeny mezi měkké drogy a jejich užívání je velmi rozšířeno u nás i v celém světě. Jsou pravděpodobně nejčastěji užívanou nelegální drogou. Přestože většina uživatelů si konopí pěstuje sama nebo je získává od známých, existuje i černý trh s marihuanou a hašišem.

Produkty konopí - to je hlavně marihuana a hašiš. U nás málo rozšířený je hašišový olej - konopný derivát s koncentrovaným THC a silným účinkem.

#### Marihuana

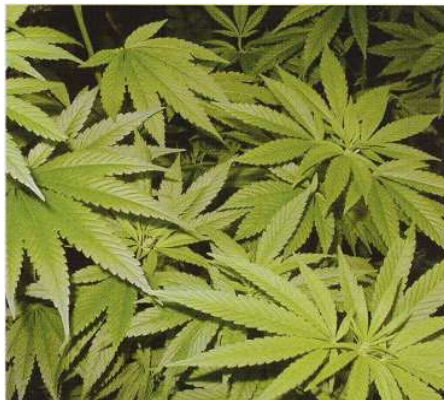
- **Název:** marihuana (tráva, marjánka, ganja, bhang), hašiš (charas, čokoláda).
- **Vzhled:** usušené listy a květenství (marihuana), hnědá zformovaná plastická hmota (hašiš).
- **Původ:** květenství (palice), prskyřice nebo listy samičích rostlin. Konopí setého *Cannabis sativa* nebo Konopí indického *Cannabis indica*. Oba druhy konopí jsou jednoleté dvoudomé bujné byliny, mohou růst téměř ve všech vegetačních pásmech. V současné době je rozšířeno i pěstování kvalitních "odrůd" či tzv. "modelů" v nádobách a při umělém osvětlení v místnostech. Množství účinné látky je v každé rostlině jiné, záleží na odrůdě a způsobu pěstování, nejvíce je jí obsaženo v prskyřici. Není pravdou, že konopí pěstované v našich podmínkách neobsahuje účinnou látku THC - tetrahydrocannabinol.
- **Způsob užívání:** nejčastěji kouřením ve formě cigaret (jointů), často smíchané s tabákem nebo ústy, kdy jsou marihuana nebo hašiš přidávány do různých pokrmů.
- **Účinky:** Velmi závisí na osobnosti a rozpoložení uživatele. Nejčastěji se jedná o bezdůvodný smích a radost, sucho v ústech, změněné vnímání času, velká chuť k jídlu nebo naopak nechutenství, pocit empatie. Při silnější intoxikaci ztráta krátkodobé paměti, zostření smyslových vjemů, iluze až halucinace. Mezi negativní účinky patří subjektivně velmi nepříjemně vnímané bušení srdce, nevolnosti a zvracení, zmatenost, pocit úzkosti.



- **Negativní dopad na organismus:** při dlouhodobém užívání únava, poruchy paměti, nesoustředěnost, riziko onemocnění dýchacího ústrojí a rakoviny plic, omezení plodnosti, snížená imunita, v těhotenství ohrožuje vývoj plodu.
- **Vznik závislosti:** Fyzická závislost nebyla popsána, může však vzniknout na tabák přidávaný do marihuanových cigaret. Při intenzivnějším užívání může nastat středně těžká psychická závislost. Nevzniká potřeba zvyšování dávek.
- **Historie:** Konopí je jednou z nejstarších kulturních rostlin, rozšířeno je po všech světadílech. Existují až 5000 let staré důkazy jeho pěstování jako suroviny pro výrobu tkanin, provazů, olejů atd. I důkazy jeho používání jako psychotropní látky. Tradiční je užívání konopí k náboženským rituálům, zejména v hinduistickém a islámském kulturním okruhu, kde nahrazuje u nás obvyklý alkohol. Konopí je často zmiňováno v tradiční a alternativní medicíně jako léčivá rostlina.

V Evropě a v USA dlouho nebylo užívání produktů konopí jako drogy rozšířeno. Až v polovině 19. století byl v Paříži založen klub, kde se scházeli umělci k užívání hašiše, mezi nimi např. Charles Baudelaire. Věřili, že hašiš pomůže rozšířit jejich vnímání a zlepšit jejich tvořivost. V USA se konopí stalo populární v době alkoholové prohibice. V 60. letech 20. století se marihuana a hašiš staly populárními ve všech sociálních vrstvách, zejména díky "beat generation" a hippies. Přestože jsou produkty konopí v současné době v mnoha zemích drogami nelegálními, jejich obliba je stálá.

Konopí je často zmiňováno v tradiční a alternativní medicíně jako léčivá rostlina.<sup>(12.2)</sup>



Obr. 1 Konopí



Obr. 2 Marihuana – směs listů, květů a stonků rostliny



Pomůcky užívané ke kouření marihuany  
Obr. 3 Pomůcky používané ke kouření marihuany

### Hašiš

- **Vzhled, forma:** Ztuhlá pryskyřice tmavohnědé barvy , získává se z kvetoucích palic samičích rostlin a má vysoký obsah THC (zhruba 5 krát vyšší než u marihuany).
- **Způsob užití:** Kouření (balené cigarety nebo dýmky, míchá se s tabákem), konzumace v různých jídlech a nápojích.
- **Bezprostřední účinky:** Vzhledem k vysoké koncentraci THC značně euforické a halucinogenní.
- **Ostatní:** obdobné jako u marihuany. <sup>(13.8)</sup>



Obr. 4 Hašiš

## 4.2 Stimulační látky

### NELEGÁLNÍ

Stimulační látky (psychostimulancia) jsou užívány pro povzbuzení organismu, stimulaci tělesné činnosti, a utlumení pocitu únavy a hladu. Nejběžněji to je nikotin a kofein.

Na přírodní bázi je kokain, crack a katha (u nás nerozšířená, v Arábii tradiční droga). Mezi syntetická stimulancia patří pervitin, extáze, PCP a STP. Jedná se o látky odvozené od amfetaminu a fermetrazinu, jsou řazeny mezi tvrdé drogy. Vzniká na ně silná psychická závislost, fyzická závislost nemusí nastat. Po legálním kofeinu a nikotinu je u nás nejrozšířenější tradiční pervitin. Extáze je novodobou, tzv. "taneční drogou" - PCP a STP byly rozšířeny v zahraničí v 60. letech, u nás se nyní zřejmě téměř nevyskytují.

### Pervitin

- **Název:** Pervitin (metamfetamin, perník, péčko, piko).
- **Vzhled:** prášek bílé až hnědé barvy.
- **Původ:** pervitin vzniká chemickým procesem z výchozí stimulační látky efedrinu.
- **Způsob užívání:** šňupání, ústně, injekčně.
- **Účinky:** celková stimulace organismu, euforie, subjektivní pocit zvýšené tělesné a duševní výkonnosti, omezení pocitu hladu, pocit zvýšené empatie, ztráta zábran, pocit odstranění únavy, zrychlené psychické tempo.
- **Negativní dopad na organismus:** při opakovaném užívání velká pravděpodobnost paranoidně-halucinatorního syndromu, tzv. "stíhy". Jedná se o duševní onemocnění svým charakterem podobné schizofrenii. Osoba často užívající pervitin začne být bezdůvodně podezřívavá vůči blízkým i cizím lidem, má pocit, že všichni se proti ní spikli, že mluví jen o ní, případně že po ní jde policie nebo že ji někdo ohrožuje

na životě. Přidat se mohou zrakové a sluchové halucinace, které vše v myslí postiženého potvrzují. Tato psychóza může skončit i zraněním nebo sebevraždou při pocitu vážného ohrožení.

Dále hubnutí, zranění způsobená neodbornými častými vpichy, nesterilní jehlou nebo nečistou drogou, při šňupání poškození nosní sliznice.

- **Vznik závislosti:** psychická závislost je vysoká, fyzická závislost se nemusí dostavit, ale je pravděpodobná. Abstinenčními příznaky je spavost, nervozita a neklid, deprese, podrážděnost.
- **Historie:** pervitin byl poprvé syntetizován roku 1888 v Japonsku. Název je německého původu. Pervitin byl používán ve II. světové válce německými a japonskými vojáky.

V Čechách byl v domácích laboratořích znovu objeven výrobní postup. Základní látka efedrin je získávána často z jiných léků.



Obr. 5 Pervitin čistý



Obr. 6 Pervitin znečištěný

## Kokain

- **Název:** Kokain (koks, sníh).
- **Vzhled:** bílý prášek nebo tablety různé bary.
- **Původ:** vyrábí se z keře Kokainovníku pravého *Erythroxylum coca*, pěstovaného nejčastěji v Jižní Americe, účinná látka je alkaloid kokain.
- **Způsob užívání:** nejčastěji šňupáním, nitrožilně.
- **Účinky:** celková stimulace organismu, euforie, dobrá nálada, pocit sebevědomí, aktivita, zvýšená sexuální apetence, případně halucinace.
- **Negativní dopad na organismus:** ztráta chuti k jídlu, hubnutí, možný rozvoj toxické psychózy, při předávkování smrt způsobená ochrnutím dýchacího svalstva.

- **Vznik závislosti:** vznik fyzické závislosti je možný, vzniká silná psychická závislost.
- **Historie:** Koka je velmi starou kulturní rostlinou v oblasti Jižní Ameriky, Inkové koku uctívali jako posvátnou. Dobyvatelé J. Ameriky dávali listy koky žvýkat zotročeným indiánům, aby snášeli těžkou fyzickou práci, hlad a žízeň. Na konci 19. století byl již syntetický kokain používán v lékařství. V první polovině 20. století byl kokain velmi oblíben pro povzbuzující účinky, mnoho lidí se na něm stalo závislými. Je užíván do současnosti, pro svou cenu je označován jako droga bohatých.



Obr. 7 Kokain



Obr. 8 Potřeby používané k užívání kokainu

## Crack

- **Název:** Crack.
- **Vzhled:** bílé krystalky nebo bílá hmota.
- **Původ:** keř Kokainovník pravý.
- **Způsob užívání:** kouřením.
- **Účinky:** stejné jako u kokainu, ale výraznější díky jinému způsobu užívání.
- **Negativní dopad na organismus:** při delším užívání halucinace, celková sešlost organismu.
- **Vznik závislosti:** vzniká silná psychická i fyzická závislost.
- **Historie:** Crack je v podstatě kokain upravený ke kouření. Kouřením se vstřebá účinná látka snadněji, dávka je tedy levnější. Crack vznikl v USA a rozšířil se zejména mezi chudší vrstvy uživatelů.

## Extáze

- **Název:** Ecstasy (extáze, MDMA, taneční droga).
- **Vzhled:** tablety různých barev s vyraženým znakem, kapsle.
- **Původ:** derivát amfetaminu.
- **Způsob užívání:** ústy.
- **Účinky:** celková stimulace organismu, pocit empatie, tlumení agresivity, případně halucinace, schopnost tančit celou noc.
- **Negativní dopad na organismus:** po odeznění účinků nervozita, nespavost a deprese, riziko toxické psychózy, riziko z požití nečisté drogy, kolaps organismu
- **Vznik závislosti:** fyzická i psychická závislost je možná.
- **Historie:** Ecstasy je novodobou drogou, nejpopulárnější je ve Velké Británii. Nejčastěji je používána na celonočních tanečních akcích. V tom je velké riziko - možnost přehřátí, dehydratace organismu, srdečního kolapsu, případně smrti. <sup>(12.3)</sup>



Obr. 9 Extáze

## Amfetaminy (speed)

- **Vzhled, forma:** většinou bílý prášek, popř. tablety.
- **Způsob užití:** šňupání, vtírání prstem do dásní (kazí zuby), ústy (přidávání do nápoje), injekční aplikace.
- **Bezprostřední účinky:** zvýšená energie (celou noc lze protancovat), potlačování únavy, nárazové změny chování.
- **Poškození organismu, rizika i návykovost** obdobné jako u extáze (jen výraznější vyčerpanost a rychlejší průběh vedoucí k psychické závislosti a toxické psychóze).

### Efedrin a stimulační léky

(např. fermetrazin - férák, metrák)

- **Obecné poznámky:** Efedrin se získává z rostliny Ephedra. Celá sušená rostlina je předepisována např. v čínském lékařství k přípravě čaje. Má povzbuzující účinky a pomáhá soustředit se. Předávkování je výrazně nepříjemné - pocení, mrazení po celém těle, svalové křeče... .
- **Efedrin je součástí mnohých léků** např. k léčení onemocnění dýchacích cest prodáváných na předpis. Je také výchozí látkou při výrobě pervitinu.  
Léky s účinky na psychiku (všeobecně) se u nás zneužívaly v 60. a 70. letech (vykrádání lékáren, falšování receptů), kdy neexistoval ilegální drogový trh jako dnes ani nebyla rozšířená výroba pervitinu či braunu. V současnosti se léky zneužívají jen ojediněle.
- **Účinky i rizika:** při jejich zneužívání bychom mohli přirovnat k pervitinu.

### PCP (andělský nebo ďábelský prach, zabiják, améba, zombie)

Je to syntetická droga (fencyklidin) s efektem napůl stimulačním a napůl halucinogenním.

Vyskytuje se v USA, v Evropě zřídka, v Čechách dosud ne.

- **Vzhled, forma:** nejrůznější podoby - prášek, tablety, roztok.
- **Způsob užití:** nejčastěji kouření (míchá se také s tabákem nebo marihuanou), ale i ústy, injekční aplikace.
- **Bezprostřední účinky při nižší dávce:** pocit odcizení, odtržení od reality; při vyšší dávce: setřelá řeč, návaly obrovské síly, pocit nezranitelnosti, znečitlivění vůči fyzickým podnětům, násilné chování; často: sluchové halucinace, poruchy vnímání prostoru, návaly smutku a úzkosti.
- **Hlavní rizika:** nevypočitatelnost účinku s možností vyvolat těžkou psychózu s pocitou pronásledování a následným agresivním konáním vůči sobě i okolí, někdy sebevražedné nebo vražedné tendence.
- **Nejčastější poškození organismu při dlouhodobém užívání:** duševní onemocnění trvalejšího charakteru až rozpad osobnosti, poškození srdce, poškození jater.
- **Návykovost:** psychická závislost.

- **Historie:** V původním klinickém využití se jednalo o lék Sernyl, který se používal jako anestetikum (k umrtvování). Kvůli prudkým vedlejším účinkům se však přestal používat. <sup>(13.1)</sup>

## LEGÁLNÍ

### Tabák

- **Obecné poznámky:** Kouření není zvyk, je to závislost. Hlavní psychoaktivní látkou v tabáku je nikotin, který působí na nikotinové receptory v mozku, a tak vyvolává příjemné pocity. Je to však právě nikotin, který způsobuje návyk. Kromě něho však tabákový kouř obsahuje dalších více než 4 000 chemických látek, z nichž 43 je prokazatelně rakvinotvorných a asi 60 jich ke vzniku rakovinných onemocnění přispívá.
- **Souvislost mezi kouřením tabáku a užíváním jiných drog** je velká. Málomnozí uživatel drog je zároveň nekuřákem. Kouřit se běžně začíná v 12-15 letech. V mnoha případech pomáhá cigareta dětem získat sebevědomí. Kouří ty stejné cigarety jako ti úžasní hrdinové z billboardů a cítí se pak stejně úžasní jako oni. Ovšem závislost na nikotinu vzniká i u dětí a mladistvých. A přestat s kouřením pak už není tak snadné.
- **Tabákový průmysl** je především obrovským výtěžným podnikem (nikoli však pro společnost, která sice získává závratné částky z daní, ale ještě závratnější vydává na léčení zdravotních následků kouření). Investovat do reklamy se tabákovému průmyslu jistě vyplatí. Reklama na cigarety má především ovlivnit děti ve věku kolem 12 let. Vydělává se sice na životech a zdraví, ale to je pro mladé, kteří žijí přítomností, ještě velmi vzdálené a ti starší kuřáci si to jen těžko připouští... V Čechách kouří asi kolem 30% dospělých.
- **Vzhled, forma:** cigarety, doutníky, hnědý řezaný tabák do dýmek, jemný hnědý prášek na šňupání, moist snuff neboli vlhký šňupec (pytlíčky z jemného papíru - jako na čaj- naplněné drceným tabákem) - cucá se v ústech.
- **Způsob užití:** kouření, šňupání, žvýkání, cucání.
- **Bezprostřední účinky:** při prvních intoxikacích (požitích): nevolnost, studený pot, zvracení, bolesti hlavy a závratě (lehké známky otravy nikotinem); v další fázi (do určitého množství nikotinu, vyšší dávky způsobují spíše opak): zmenšený pocit



hladu, potlačení pocitu únavy, příjemné uvolnění, větší soustředěnost; často bývají účinky znásobeny současným pitím kávy či alkoholu .

- **Viditelné příznaky:** bledost, zažloutlé prsty, pokašlávání .
- **Nejčastější poškození organismu při dlouhodobém užívání:** zhoubné nádory průdušek a plic, hrtanu, hltanu, dutiny ústní, močového měchýře, slinivky břišní, děložního čípku; onemocnění dýchacího ústrojí (astma, chronická bronchitida); choroby žaludku a dvanáctníku; srdeční onemocnění (častější infarkty); mozková mrtvice; choroby končetinových cév; psychické obtíže: strach o své zdraví, pocity viny, nesoustředěnost; komplikace v těhotenství, předčasné porody, větší pravděpodobnost potratu, snížená porodní váha novorozence; děti kuřáček trpí víc onemocněním dýchacích cest.

Kouření doutníků a dýmek vyvolává při dlouhodobém užívání stejná poškození jako kouření cigaret. Celkový dopad na zdraví je o málo menší, ale na druhé straně se udává výraznější místní poškození (např. rakovina rtu).

Život kuřáků je v průměru o 10-15 let kratší (lidé, kteří nejsou citliví na žádnou škodlivou látku tabákového kouře, jsou výjimkou).

- **Hlavní rizika:** chronická plicní onemocnění, onemocnění srdce a cév, rakovina, snížená imunita a častější výskyt infekčních onemocnění , nepříznivé účinky na pleť (vysoušení a rychlejší stárnutí), snížení plodnosti, nebezpečí poškození dítěte u těhotných žen, u žen v průměru asi o 5 let dříve menopauza (přechod).
- **Návykovost:** psychická závislost na cigaretě (dýmce, doutníku...): stává se součástí životního stylu a chování jedince, jakoby pomáhá řešit určité situace; fyzická závislost na nikotinu (vzniká zhruba po dvou letech kouření).
- **Abstinenční projevy:** nezvladatelná chuť na cigaretu, zvýšená nervozita, nesoustředěnost, změny nálad až deprese, podrážděnost, nespavost, únava, problémy s trávením, bolesti žaludku, zácpa.
- **Historie:** Kryštof Kolumbus se svými muži objevil roku 1492 pro Evropu nejen Nový svět, ale i vysoce návykovou látku s povzbudivými účinky - tabák. Mezi původními obyvateli Ameriky byl tabák zřejmě nejpoužívanější psychoaktivní látkou. Byl pěstován společně se základními plodinami jako jsou kukuřice a fazole. Kouření tabáku však mělo povětšinou kultovní charakter (tedy nebyl užíván denně) a bylo vyhrazeno dospělým mužům. Nejstarší nalezené dýmky pocházejí z doby kolem 200 let př.n.l. .

- V první polovině 16. století byl tabák dovážen mořeplavci do Evropy a jeho kouření se zde rychle rozšířilo. V Čechách je tabák znám od konce 16. století. Od 17. století se začal rychle rozmáhat tabákový průmysl (byly např. založeny známé virginské tabákové plantáže). Tabák se kouřil z dýmek, k jejichž výrobě se používaly nejrůznější bohatě zdobené materiály. V 18. století se tabák hojně šňupal a nádherně zdobené tabatěrky byly symbolem společenského postavení. Koncem 19. století vznikly první manufaktury na stáčení cigaret, které rychle téměř docela vytlačily dýmky a doutníky.

V současnosti celosvětová spotřeba tabáku stále ještě roste, a to díky rozvojovým zemím. V rozvinutých částech světa (USA, západní Evropa...) tento společensky přijatelný zvyk naopak ztrácí na popularitě.

## Káva

Vedle čaje a kakaa je káva společensky nejpřijatelnější konzumovanou stimulační látkou. Budivě působí na organismus obsažený kofein.

- **Obecné poznámky:** V současné době vztyčují lékaři varovně prst nad stále stoupající spotřebou kávy v civilizovaném světě. Např. Američané spotřebují průměrně 8 kg kávy ročně. V Čechách spotřeba kávy také stoupá, je však zhruba poloviční ve srovnání s Američany.
- **Vzhled, forma:** hnědá pražená zrna typicky výrazné vůně, která se melou na prášek.
- **Způsob užití:** ve formě nápoje, v cukrářství se přidává do cukrovinek.
- **Bezprostřední účinky:** celkové povzbuzení nervové soustavy, povzbuzení činnosti mozku a srdce, menší pocit únavy.
- **Hlavní rizika:** nadměrná konzumace kávy (více než dva šálky denně) zatěžuje srdeční činnost a nervovou soustavu (podrážděnost, nespavost, intenzivnější pocit únavy).
- **Návykovost:** lehká psychická i fyzická se snadno zvládnutelnými abstinenciími příznaky.
- **Historie:** Káva jsou speciálně upravené plody keřovitého stromu *Koffea arabica* dorůstajícího výšky až 5 m. Původním domovem rostliny byly pravděpodobně horské oblasti Etiopie. V 6. století byly rostliny přenášeny do Arábie, kde zdomácněly. Odtud se pěstování kávy postupně rozšiřovalo - v 17. století na Jávě a

Cejlon, během 18. století byl vybudován ohromný brazilský kávový průmysl. Dnes se káva pěstuje v pásmu mezi oběma obratníky po celém světě.

## Čaj

- **Obecné poznámky:** Čaj má mírné povzbuzující účinky. Obsahuje kolem 60 prvků, z nichž většina je pro náš organismus prospěšná. Z nich nejznámější je kofein (povzbuzující účinky) a theofylin (rozšiřuje průdušky).
- **Bezprostřední účinky:** stimuluje myšlení a napomáhá soustředění, zrychluje krevní oběh, zlepšuje tělesnou odolnost vůči nemocem, napomáhá při léčení dýchacích obtíží.
- **Hlavní rizika:** žádná, při běžné spotřebě je naopak prospěšný.
- **Historie:** Čajovník (*Tea sinensis* nebo *Camellia thea*) pochází z území Indie, Číny a severního Vietnamu. Je pěstován ve formě keře, otrhávají se mladé lístky, které se suší, popř. ještě jinak upravují.

Ve starověké Číně byl čaj velmi ceněn pro jeho léčivé vlastnosti. Některé čínské zvyky převzali Japonci a obřady pití čaje se staly neoddělitelnou součástí této kultury. Dodnes tvoří obřady pití čaje součást japonského životního stylu. Také v mnoha jiných zemích (Tibet, Mongolsko, Turkestán, Rusko... ) bylo pití čaje obřadní záležitostí.

Do Evropy se čaj dostal v 16. století. V Indii byly první čajové plantáže založeny Brity v první polovině 19. století a na Cejlonu v druhé polovině 19. století. Britové jsou dodnes největšími dovozci a spotřebiteli čaje (kolem 5 kg na osobu ročně).

## Kakao

- **Obecné poznámky:** Theobromin je aktivní složkou kakaa s mírně stimulačními účinky.
- **Hlavní rizika:** při běžné spotřebě zcela neškodné
- **Historie:** Kakaovník (*Theobroma cacao*) pochází z údolí Amazonky a byl přenesen do Mexika ještě před objevením Ameriky.

Mezi Aztéky bylo požívání kakaa výsadou aristokratů, jak se usuzuje z nálezů náročně zdobených zlatých nádobek, v nichž bylo kakao podáváno.

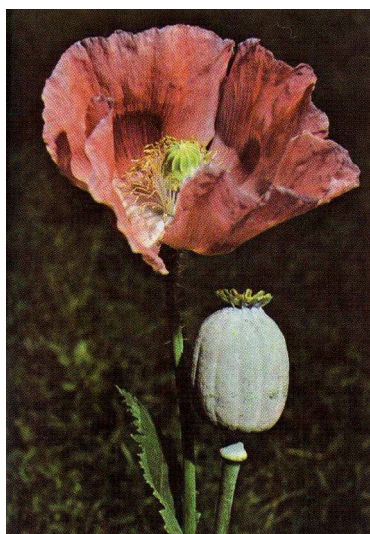
Španělští dobyvatelé přivezli kakao do Evropy, kde zdomácnělo od první poloviny 17. století v podobě nápoje i tabulkové čokolády.

Největšími světovými vývozci kakaa v dnešní době jsou Nigérie, Ghana a Brazílie.

(13.2)

### 4.3 Opiáty

Opiáty získaly svůj název po opiu - produktu máku setého, který obsahuje alkaloidy s tlumícím efektem, zejména morfin a kodein. Tradičně byly tyto opiáty používány v lékařství i k úlevě od starostí.



Obr. 10 Mák

Opiáty jsou tvrdé drogy s velkým rizikem závislosti, organismus si na ně vytváří toleranci. Hlavním představitelem je heroin a u nás vyráběný a užívaný braun. Také substituční droga metadon patří mezi opiáty. Nemá však takový vliv na psychiku a doba jeho účinnosti je až 24 hodin (u ostatních opiátů je to 3 - 6 hodin).

Opiáty způsobují celkový útlum organismu, uvolnění, úlevu od starostí, zpomalení psychického tempa, krátce po aplikaci slastné pocity.

#### Heroin

- **Název:** heroin (háčko, héro, ejč, herák).
- **Vzhled:** bílý prášek, hnědé granulky.
- **Původ:** heroin se vyrábí z opia, opium je produktem Máku setého *Papaverum somniferum*. Mák je jednoletá až dvouletá bylina, rozšířen je na severní polokouli.
- **Způsob užívání:** nitrožilně, kouřením, šňupáním, inhalacemi.

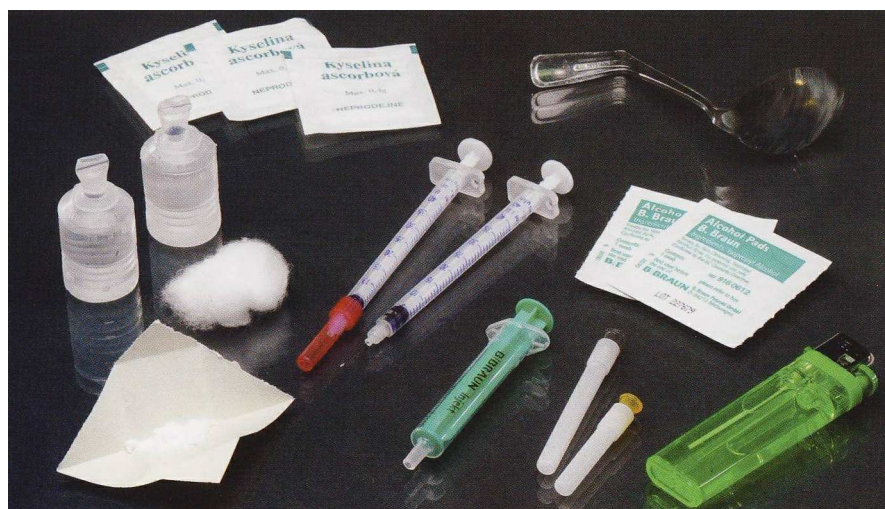
- **Účinky:** pocit klidu, uvolnění, euforie, oproštění se od problémů, tlumení bolesti, útlum, zúžené oční zorničky.
- **Negativní dopad na organismus:** velmi silné riziko návyku, při jednorázové aplikaci riziko předávkování, zácpa, poruchy menstruace, při předávkování zástava srdce a dýchání, při abstinčních příznacích bolesti kloubů, podrážděnost, zvracení, zimnice, při nitrožilním užívání riziko infikování hepatitidou typu B a AIDS, abscesy.
- **Vznik závislosti:** velmi silná psychická i fyzická závislost, nutnost zvyšovat dávky pro zachování stejného účinku.
- **Historie:** Používání opia je historicky velmi staré. Heroin byl syntetizován a sloužil k lékařským účelům. Pro vysokou návykovost byl později zakázán a rozšířil se na černý trh. Heroin je jednou z nejrozšířenějších drog na světě a jeho pašování a prodej je velmi výnosným obchodem a důvodem válek drogových gangů.



Obr. 11 Heroin hnědý



Obr. 12 Heroin bílý



Obr. 13 Potřeby ke vpichování heroínu: nejčastěji užívané injekční stříkačky,

dezinfekce, „psaníčka s drogou“, lžička a citron (nebo kyselina) na rozpuštění drogy



Obr. 14 Potřeby užívané ke kouření (inhalaci) heroínu

### Braun

- **Název:** Braun.
- **Vzhled:** tekutina hnědé barvy.
- **Původ:** je vyráběn z léků obsahujících kodein.
- **Způsob užívání:** nitrožilně.
- **Účinky:** podobné jako u heroínu, ale méně tlumivé a více euforizující.
- **Negativní dopad na organismus:** jako u heroínu.
- **Vznik závislosti:** vysoká pravděpodobnost fyzické i psychické závislosti.
- **Historie:** začal se nelegálně vyrábět v ČSSR v 70. letech z léků, ve kterých byl obsažen kodein, je typicky českou drogou. <sup>(12.4)</sup>

### Opium

- **Vzhled, forma:** hnědá tuhá látka výrazného zápachu.
- **Způsob užití:** kouření (speciálně upravené tzv. čandu, užívané hlavně v Orientu), ústy (surové nebo ve formě různých odvarů a tinktur).

### Morfin

- **Vzhled, forma:** bílý prášek hořké chuti.
- **Způsob užití:** injekční aplikace.
- **Historie:** Morfin byl ze surového opia izolován na počátku 19. století. Jeho možnosti účinně tlumit bolest se hojně využívaly už za americké občanské války. V období 1. světové války se k témuž účelu užíval téměř masově. Nebyl však výrazněji zneužíván (jen některými profesionálními zdravotníky).

### Kodein (káčko)

- **Vzhled, forma:** bílé tablety.
- **Historie:** Po jeho izolaci ze surového opia v 1. polovině 19. století se stal součástí řady léků, aniž by byl zneužíván. V 70. letech tohoto století byl objeven způsob, jak poměrně snadno dostupný kodein upravit na účinnější derivát "braun". Ten se stal co do širší domácí výroby a užívání českou specialitou. <sup>(13.9)</sup>

## 4.4 Halucinogeny

Halucinogeny jsou tvrdé drogy, které silně ovlivňují psychiku. Jejich účinkem je změněné vnímání reality, iluze a halucinace, jiné citové prožívání i myšlení. Tradiční kultury využívaly pro své náboženské rituály některé přírodní látky jako psylocybin obsažený v houbách lysohlávkách nebo mezkalin obsažený v kaktusu peyotlu. Využívány byly i muchomůrky a durman. Nejdůležitějším syntetickým halucinogenem je LSD.

Účinky halucinogenů jsou závislé na osobnosti uživatele, jeho momentálním psychickém stavu, okolí i výšce dávky. Rizikem je nevypočitatelnost účinku a možnost toxické halucinatorní psychózy nebo projevení latentní duševní nemoci. Není popsán vznik fyzické nebo psychické závislosti ani abstinenční příznaky.

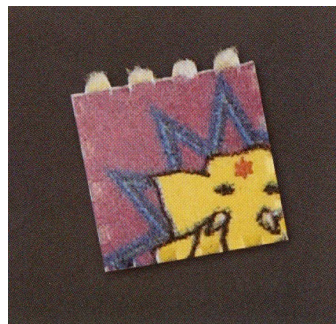
### LSD

- **Název:** LSD (derivát kyseliny lysergové, kyselina, acid, trip (menší dávka).
- **Vzhled:** krystaly, napuštěné papírky s obrázkem, prášek, pilulky.
- **Původ:** chemická výroba z kyseliny lysergové.
- **Způsob užívání:** ústy.
- **Účinky:** liší se podle dávky - halucinace, přeludy, zintenzivněné smyslové vnímání, příjemné i nepříjemné pocity.
- **Negativní dopad na organismus:** možnost toxické halucinatorní psychózy nebo rozvinutí latentního duševního onemocnění, flashback - pocit, jako při intoxikaci, ale po delší abstinenci, nevypočitatelnost reakce, případně smrt.
- **Vznik závislosti:** nebyl popsán.
- **Historie:** LSD bylo objeveno ve 40. letech v chemické laboratoři. V 60. letech v USA s LSD experimentovali Stanislav Grof a Timothy Leary. Snažili se ho využít při výzkumu a léčení psychóz a rozšiřování vědomí, později bylo LSD oficiálně zakázáno. LSD bylo velmi populární mezi hippies. <sup>(12.5)</sup>

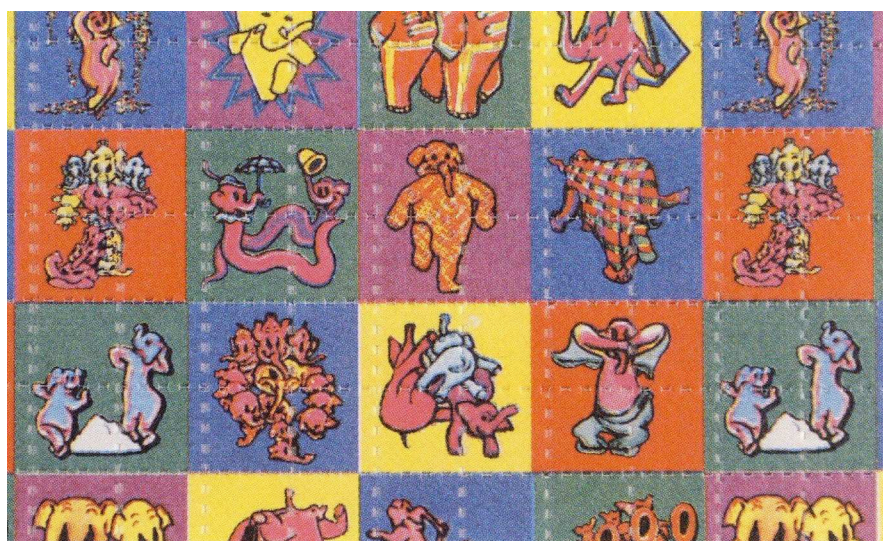
## Trip

- **Vzhled, forma:** papírky napuštěné malým množstvím LSD s různými obrázky (např. Buddha, jahoda, Bart Simpson, sluníčko...)
- **Způsob užití:** ústy (papírky se cucají)
- **Bezprostřední účinky:** většinou změna v emotivitě, euforizace, lehké poruchy vnímání, zostřené vnímání zvuků a barev, lehké halucinace

I trip může mít nepříjemný účinek (bad trip). S ohledem na malé množství LSD v tripech jsou i rizika menší než u vyšších dávek LSD. Braní tripů bývá spjata s určitým okruhem lidí, hudbou i oblečením. <sup>(13.3)</sup>



Obr. 15 Trip



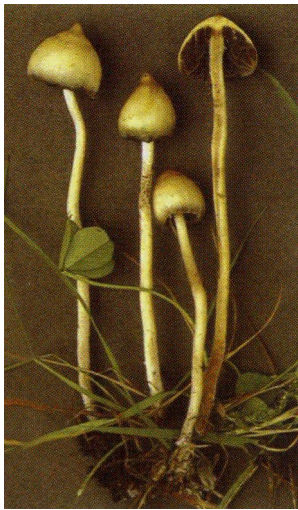
Obr. 16 Tripy s různými obrázky

## Lysohlávky

- **Název:** Lysohlávky (houbičky).



- **Vzhled:** drobné sušené houby nebo jen jejich hlavičky, popřípadě výluh nebo vývar z nich.
- **Původ:** houby Lysohlávka česká, L. mexická nebo jiné druhy. Obvykle se sbírají z přírody, jsou i technologie na pěstování v místnostech. Jednotlivé druhy hub jsou rozšířeny v různých pásmech. V různých druzích a různým způsobem pěstování se liší obsah účinné látky psilocybinu.
- **Způsob užívání:** ústy.
- **Účinky:** při menší dávce euforie, hovornost a pohoda, u větších dávek změněné vnímání, halucinace, přeludy.
- **Negativní dopad na organismus:** riziko předávkování při neznámém obsahu účinné látky, riziko toxické halucinatorní psychózy, riziko otravy při záměně hub
- **Vznik závislosti:** nebyl popsán.
- **Historie:** Lysohlávky byly rituálně používány ve starém Mexiku. Botanicky byly popsány až na začátku 20. století. <sup>(12.5)</sup>



Obr. 17 Lysohlávka



Obr. 18 Lysohlávka sušená

#### 4.5 Těkavé látky

- **Název:** toluen, trichloretilen, benzín, některá lepidla a spreje.
- **Vzhled, forma:** láhve nebo plechovky s chemikáliemi, tuby s lepidly, spreje.
- **Způsob užití:** čichání a vdechování (inhalace) výparů, většinou v omezeném prostoru (pod dekou, v igelitovém sáčku apod.).

- **Bezprostřední účinky:** psychický útlum, obluzenost, polospánek s barevnými živými "sny".
- **Viditelné příznaky:** Při počátečních experimentech, kdy jedinec čichá sám či v partě je čichání obtížně prokazatelné (čichá se občas a minimalizuje se riziko odhalení). V pokročilejší fázi, kdy se těkavá látka stává v životě jedince stále důležitější:
  - dech i šatstvo je cítit po chemikálii,
  - zasněnost,
  - opilé vzezření,
  - rozšířené zornice,
  - vyrážka v okolí úst a nosu,
  - nezřetelná výslovnost,
  - nesmyslný smích.
- **Nejčastější poškození organismu při dlouhodobém užívání:** prokazatelné poškození jaterní tkáně, změny mozkové kůry, poškození dýchacích cest a plic, zhoršení paměti, celkové otupení, citové výkyvy (plačtivost, podrážděnost).
- **Hlavní rizika:**

Těkavé látky jsou velmi nebezpečnými drogami. Málo dávají a příliš mnoho berou. Jejich rizika jsou nepřijatelná. Poškození organismu je prokazatelně větší než u jiných drog. K nechtěnému předávkování (jen těžko se odměřuje přesná dávka, protože při čichání dochází k postupnému zakalování vědomí a pokračuje-li např. pod dekou přísun drogy, přechází jedinec k spánku, později do bezvědomí a následuje zástava dechu a smrt) a případné následné smrti může dojít už při první aplikaci. Nejsmutnější na tom je, že tyto látky jsou drogou převážně velmi mladých lidí, vlastně dětí, které tak často reagují na zdánlivě neřešitelné problémy doma, ve škole...
- **Návykovost:** psychická - jedinec pocítuje silnou touhu po droze, potřeba drogy se stává nepotlačitelná, veškeré chování se zaměřuje na získání drogy, jedinec ztrácí zájem o vše jiné, co s drogou nesouvisí.
- **Historie:**

Jednotlivé případy zneužívání těkavých látek na pracovišti a návyk na ně byly popsány dávno před tím, než se čichání (sniffing) více rozmohlo a stalo se předmětem veřejného zájmu.

Na konci 70. let během vzestupu punkového hnutí se čichání poměrně dost rozšířilo. Punk odmítal drogy hippies (LSD a hašiš), zato propagoval tyto laciné a nebezpečné omamné látky.

Nejvíce tomuto nešvaru podléhají mladší věkové skupiny (12 - 15 let, ale i méně). Zejména v USA a v Austrálii je čichání benzínu velkým problémem. V Čechách se čichá (častější u rómské populace) a čichal především toluen. <sup>(13.4)</sup>

## 4.6 Léky

V současné době je populární užívání léků snad na všechny neduhy a to může způsobit dojem, že léky jsou všemocné a pomohou vždy. To někdy vede k nadužívání léků - užívání ve větším množství, než předepsal lékař. Léky jsou také zneužívány pro své psychoaktivní účinky lidmi, kterým lék nebyl předepsán.

Často jsou užívány tlumící léky, jako Diazepam, Nembutal, Radepur, apod., někdy ve spojení s alkoholem. <sup>(12.6)</sup>



Obr. 19 Příklady léků často zneužívaných jako drogy (Rohypnol, Dolan, Subutex, Alnagon)

## 4.7 Alkohol

### ➤ Historie:

Nejznámějším alkoholem je víno z vinné révy. Poprvé se začalo vyrábět asi před 6 - 8 tisíci lety v oblasti Blízkého východu. Řekové víno dováželi, často pro čistě lékařské účely. V Římské říši bylo pití vína velmi rozšířené a vinařské umění velmi dokonalé. Kolem 5. století se začala pěstovat vinná réva v dnešních známých vinařských oblastech Francie a Porýní.

Po staletí znají Japonci víno z rýže, mexičtí Indiáni z agáve a Inkové z kukuřice. Staří Vikingové, ale i Slované znali medovinu z kvašeného medu. Pivo vařili již staří Babylóňané před 7 - 8 tisíci lety. Postupně se velmi rozšířilo v Egyptě a západních částech Římského imperia. Také staří Čechové znali pivo velmi dobře. Kvašením lze vyrobit roztok, kde je obsah alkoholu maximálně 12 - 13% . V 10. století vynalezli Arabové proces destilace a od té doby máme k dispozici silnější vína a tvrdý alkohol. Nejvyšší možné koncentrace alkoholu jsou kolem 95%. Takovýto alkohol se používá pouze k lékařským účelům. Nejvyšší koncentrace konzumního alkoholu bývá většinou kolem 40%.

➤ **Obecné poznámky**

Alkohol se stal nejrozšířenější tvrdou drogou na celém světě (ani Česká republika není v tomto ohledu výjimkou). Pokusy o zákaz volného prodeje alkoholických nápojů tzv. prohibice (např. dvacátá léta v USA a osmdesátá léta v SSSR) nevedly k uspokojivým výsledkům, proto se od nich upustilo. Vztah většiny lidí k alkoholu lze nazvat konzumací, tj. užíváním v přiměřeném množství a při vhodných příležitostech - např. sklenice piva po obědě. Avšak nadužívání tzv. abúzus je pro organismus rizikový stejně jako jakákoli jiná tvrdá droga.

- Alkohol , obdobně jako ostatní drogy, je pro děti a mladistvé nebezpečnější než pro dospělé. I při občasném požití se zvyšuje nebezpečí onemocnění jater (játra nejsou schopna odbourávat alkohol v takové míře jako u dospělých) a nervového systému.
- Čím mladší jedinci pijí alkohol, tím větší je riziko pozdějšího přechodu na jiné tvrdé drogy. Novým problémem, který se postupně začíná šířit i k nám, představují alkoholové limonády. I velmi malé množství alkoholu v nich obsažené je rizikovým faktorem.
- Riziko ohrožení se zvyšuje u těch mladých mužů, jejichž otec je závislý na alkoholu.
- Společnost dětí a mladistvé před alkoholem chrání zákonem. Věková hranice pro podávání alkoholických nápojů je v Čechách 18 let, ale např. v USA a Japonsku 21 let.
- Bezpečná denní dávka pro zdravého dospělého člověka na den je 1/2 l piva nebo 2 dl vína nebo 1/2 dl destilátu.

Tab. 1 Bezprostřední účinky a viditelné příznaky alkoholu

Bezprostřední účinky:	Viditelné příznaky
(v závislosti na stoupající hladině alkoholu v krvi, zhruba od 0,4 do 4,0 promile)	
pocit uvolnění	
příjemná změna nálady	zhoršený úsudek a zhoršená schopnost rozhodování
pocity tepla, euforie	oslabení zábran, zhoršené sebeovládání, zhoršená pohybová souhra
vzrušení	povídavost, ukvapené impulzivní jednání, vrávoravá chůze
výrazná opilost	nezřetelná výslovnost, dvojité vidění, poruchy paměti, ospalost
možnost bezvědomí	nereaguje na zevní podněty, ohrožení vdechnutím zvratků
hluboké bezvědomí	riziko zástavy dechu a zadušení

- **Nejčastější poškození organismu při dlouhodobém užívání (zde nadužívání):** jaterní nemoci, nemoci trávicího systému, vysoký krevní tlak, nemoci periferních nervů, duševní poruchy (např. delirium tremens), zvýšený výskyt zhoubných nádorů.
- **Hlavní rizika:** častější úrazy, dopravní nehody, zvýšený výskyt tělesných nemocí, vznik alkoholické psychózy.

Po dlouholetém nadužívání alkoholických nápojů vznikají tzv. alkoholické psychózy:

*Delirium tremens*

- bývá nejčastější. Nemocný se třese, bojí, je dezorientovaný. Má zrakové a pocitové halucinace - např. odhání hmyz, který po něm leze a napadá ho.

***Korsakovova psychóza***

- nemocný ztrácí krátkodobou paměť. Tím pádem je dezorientován místem, časem a situací. Vymýšlí si a svým smyšlenkám věří. Jelikož si nepamatuje, co řekl, jeho výmysly se rychle obměňují.

***Alkoholická halucinace.***

- nemocný má sluchové a zrakové halucinace provázené velkou úzkostí.

- **Návykovost:** Při nadužívání alkoholu vzniká fyzická i psychická závislost, u dospělého jedince se vyvíjí zhruba 10 let. <sup>(13.5)</sup>

## 5 NĚKOLIK POZNÁMEK K ČESKÉ DROGOVÉ SCÉNĚ

1. Věk prvokonzumentů drog včetně tvrdých klesá. Dvanáctiletí heroinisté už vůbec nejsou výjimkou. Čím je organismus nezralejší, tím snáze se poškozuje, tím rychleji vzniká závislost a tím větší jsou následky na psychickém vývoji jedince.
2. Zvláště mladší přistupují k drogám (jakýmkoli) velmi lehkovážně, bez rozlišení, bez znalosti rizik (nedostatečná nebo selhávající primární prevence).
3. Poptávka stále ještě vzrůstá.
4. Nepsaná pravidla platící ještě před několika lety se už téměř nedodržují. Např. "malým" tj. pod 15 let se neprodává ani nedává - chrání se. Marihuanu si každý vypěstuje sám, neprodává se, ale daruje, a to jen přátelům. Současná praxe je taková, že se naopak zneužívá mladistvých pod hranicí trestní odpovědnosti k dealerství a tím většinou i ke konzumaci. Marihuana se běžně prodává a často se k ní ještě nabízí i tvrdá droga.
5. Čistota drog je v pouličním prodeji velmi kolísavá (někdy klesá až na 20%). Používá se nejrůznějších příměsí např. kakao, hlína, mouka, cukr, sádra...<sup>(13.6)</sup>

## 6 PREVENCE V RODINĚ

Existuje mnoho rodičů, kteří svým způsobem výchovy dítěti spíše škodí. Jde zejména o rodiče přepečlivé, přestarostlivé, příliš pečující a ochranné. Nic se ale nesmí přehánět. Právě tento způsob výchovy nedává dítěti možnost sebeprosazení, vytvoření si své pozice ve světě dospělých a zejména zodpovědnosti – „rodiče se vždy postarají a nějak to zajistí“. Pokud vznikne drogový problém, tyto nežádoucí postoje rodičů se ještě prohlubují a místo, aby svým chováním dítěti pomohli, celou situaci naopak ještě zhoršují.

Dítěti jasně stanovené hranice zodpovědnosti přiměřené jeho věku, stanovení jasných limitů v chování a jednání, dodržování dohodnutých pravidel a podmínek, popř. příslušný postih jsou nejlepší obranou proti budoucím problémům s návykovou látkou.

Dalším důležitým prvkem prevence je začít s ní co nejdříve. Nehledat nějaký optimální věk – „nikdy není brzy“. Jde jen o to, zvolit vhodnou formu a obsah přiměřený věku dítěte. Není nutné mít hluboké znalosti drogové problematiky. Daleko důležitější jsou spíše naše obecné postoje, schopnost mluvit s dětmi otevřeně a nebát se přiznat naši neznalost – se snahou dozvědět se víc. Děti to rozhodně ocení.

Z úvodu vyplývá, že protidrogová prevence není jen a jediné o drogách, ale i o způsobu výchovy, dítěti stanovené zodpovědnosti přiměřené jeho věku, stanovení pravidel v chování a jednání apod. Proto si pozorně přečtěte následující řádky - najdete v nich spoustu dalších zajímavých postřehů a informací, které vás obohatí.

### **Na počátku byla výchova .....**

Výchova je počátkem boje proti alkoholu i ostatním drogám. Neexistuje žádná „škola pro rodiče“. Výchova je jednou z mála záležitostí, která nevyžaduje předběžné vzdělání a nutnost skládat zkoušky. Když poznáme všechny možné chyby, je už dítě dospělé.

### **Požadavky místo rozmazlování**

Jen ze zkušenosti, že problémy zvládneme sami, vzniká důvěra ve vlastní schopnosti. Z tohoto zase vzniká sebejistota a hrdost na vlastní výkon, právě jako dobrý pocit vlastní hodnoty. „Požadavky místo rozmazlování“ je proto motto pro prevenci alkoholismu a toxikomanie. Výchova znamená v této souvislosti, že svému dítěti pomohu, aby bylo na mně nezávislé.

Jednou z důležitých otázek v této souvislosti je: „Nemůže to už dítě dělat samo?“ Já to možná umím lépe a rychleji, ale tím zbavuji dítě nejdůležitější „drogy“, životního elixíru



radost z úspěchu. Důsledkem je nesamostatnost a pocity selhání, které se mohou stát rizikovými faktory pro rozvoj návykovosti.

### **Včas začít s poučením o alkoholu a drogách**

S poučením se má začít brzy. Má smysl už před fází odloučení. Málo úspěšná je špatně pochopená činnost podle devizy: „Připrav se, dneska večer tě poučím o alkoholu a alkoholismu.“ Kritický postoj k alkoholu se vyvíjí pouze v delším procesu, jedna jediná diskuse nestačí.

Dětem jsou např. už ve velmi raném věku nápadní opilci. Tady se dá prostými slovy mluvit o vývoji návyku a o pozadí a následcích.

### **Aktivita – nikoli pasivní konzumace**

K prevenci závislosti patří aktivita a ne pasivní konzumace. Nikdy dřív v dějinách neexistovala tak široká paleta možností, jak se pasivním konzumentem vyhýbat konfliktům či rozepřím a uvést se do příjemné nálady. Schopnost začít něco aktivně sám se sebou a z vlastní síly překonávat pocity nechuti a konflikty se přitom pomalu ztrácí. Ve zcela zvláštní míře postihuje nebezpečí pasivní konzumace přirozeně děti.

Děti ohrožené alkoholismem a toxikomanií pociťují každé odsunutí či každé omezení nějakého přání jako nesnesitelné a odpovídají všemi znaky zlosti, hněvu, nechuti a netrpělivosti. Nic je nemůže uspokojit kromě splnění původní touhy. Před rodiče se tu často staví vůbec ne jednoduchý úkol „vydržet“ tento vztek a směřování k cíli vlastním jednáním. Čím méně frustrace dopustí, tím lépe s ní bude umět dítě později zacházet. Radost ze hry, se postupně přesunuje na potěšení z úspěchu činnosti, na radost při vyřešení nějakého úkolu. Pak bylo dosaženo tzv. pracovní zralosti, která platí za předběžnou podmínku školní zralosti dítěte.

### **Od hry k práci**

Na cestě od hry k práci přistupují ještě další činnosti, které mohou být ochrannými faktory proti pozdějšímu vývoji závislosti. Tím je rozvoj koníčků a aktivit ve volném čase, jako sport apod. Nikdo nechce brát dítěti počítač, avšak nemusí to být zrovna Gameboy. Nikdo by nechtěl zakazovat dívání na televizi, ale nemusí to být zrovna celý den.

I když se zájmy často mění, neměly by je rodiče přiškrcovat nějakým „Ty začínáš každý den něco jiného, to nemá smysl“. Koníčky jsou hravou formou práce. Člověk při nich

zažívá radost z činnosti, povznesený a blahý pocit ze života a uvolnění. Zvláště uspokojivé jsou činnosti, které vyžadují plnou koncentraci a představují jakousi výzvu. Důležitá přitom je ta výzva a experimentální hravý charakter se zbytkem nejistoty, zda to dokážeme.

Člověk získává tímto způsobem vědomí, že zjistil a může rozšířit meze svých schopností. Tím se posiluje vůle vydržet a víra ve vlastní schopnosti.

Rodiče nechají děti přiměřeně k věku samostatně rozhodovat, ale tím také nést samostatně rizika a důsledky s tím spojené. Dopadne-li to dobře, zažije dítě potvrzení svých schopností, dopadne-li to špatně, uvědomí si více svá omezení.

### **Podporovat důvěru dítěte ve vlastní schopnosti**

Mají-li děti možnost vyzkoušet a osvědčit si přiměřeně věku volně bez pomoci rodičů své schopnosti, získají k vlastním schopnostem důvěru, naučí se správně hodnotit vlastní odpovědnost. Nevměšování rodičů podporuje samostatnost a vlastní iniciativu. Výchovný styl s rozmazlováním a přemírou péče může zabránit vývoji sebejistoty a schopnosti vydržet. Dítě zůstává v závislém postoji, že je o něj pečováno. Jeho vývoj je blokován.

### **Láska – bez podmínek**

Důležité je, aby rodiče zprostředkovali svým dětem základní zkušenost, že je milují takové, jaké jsou, i bez bravurních výkonů. Mladiství vždy hledají uznání, potvrzení a náklonnost. To nesmí být vázáno na výkony ve škole. I ten, kdo ve škole selhává, by se měl doma cítit přijímán a v bezpečí. Jinak je nebezpečí, že si bude hledat uznání jinde a u svých kamarádů bude negativním hrdinou, protože se vyhýbá škole a konzumuje alkohol nebo drogy.

### **Důležitý je jednotný styl výchovy**

Pasivní výchovný styl vyhýbající se konfliktům může také podporovat návyk. Dítě se nenaučí přijímat omezení a brát ohled na jiné. Schopnost řešit konflikty s druhými a dojít k férovým řešením se neškolí. To je však zase předpokladem pro vybudování nosných vztahů a sociální zacházení s ostatními.

Jestliže se tomu dítě nenaučí, stane se snadno outsiderem. Další výchovnou chybou, kterou lze často najít, je změna od velice volného k extrémně důslednému zacházení s dětmi. Právě rodiče, kteří jsou v práci příliš zaměstnaní, mají někde sklon k takovým

pokusům ve výchově. Pro dítě jsou takto nedůsledné výchovné styly znejišťující střídavou lázní bez kontur a hranic.

Podobně může působit kombinace jednoho přísného, přehnaně náročného a jednoho rozmazlujícího, měkkého rodiče. V obou případech schází trvalá, pevná pravidla, která dodávají dítěti jistotu. Při jednotném výchovném stylu dítě ví, na čem je a zná důsledky, které mají určité způsoby chování. I když jsou tato pravidla velmi přísná a dítě je stále zpochybňuje, jsou pro vývoj osobnosti podstatně příznivější, než styly výchovy, které se stále mění. Ty podporují úzkostné, nejisté a nedůvěřivé základní postoje, protože dítě musí svůj protějšek hodnotit jako nevypočitatelný a málo spolehlivý.

Nadřazeným cílem prevence závislosti je dovést dítě k nezávislosti. Aby mohlo dítě vést v dospělosti samostatný a uspokojivý život, musí zvládnout řadu úloh ve vývoji. Pokud nejsou vyřešeny v odpovídajících věkových fázích, bude postižený ve své spokojenosti a možnostech vždy omezován zatížením z těchto nezvládnutých životních úloh. Tento nezvládnutý konflikt a s tím spojené pocity selhání bývají pak často potlačovány pitím alkoholu nebo užíváním drog. <sup>(8, s.95-103)</sup>

### **Několik slov na závěr této kapitoly**

**Chování dítěte** se utváří do značné míry v souladu s očekáváním či reakcemi (zpětnou vazbou) rodičů. Rovněž jistota – a sebejistota – dítěte roste s mírou pevné, nekolíšající a dostatečné pozornosti rodičů, která je věkově adekvátní. Za faktory, které brání rozvoji zdravého rodinného prostředí, můžeme považovat zejména nedostatečnou pozornost k pozitivnímu chování dítěte a naopak nadměrnou pozornost a citlivost k chybě a selhání. Chyby a selhání však nevyvolávají jistotu a očekávanou reakci – byť kritickou či trestající. Výchovné nebo korigující postupy se místo toho dějí nedůsledně, neprůhledně a mnohdy prostřednictvím výčitek, skrytě vynucovaných pocitů viny anebo vynucovaných nerealistických předsevzetí. <sup>(1, s. 140)</sup>

**Rodina** plní v lidské společnosti řadu biologických, ekonomických, sociálních i psychologických funkcí. Lze ji považovat za nejdůležitější sociální skupinu, v níž jedinec žije. Poskytuje mu potřebné zázemí, uspokojuje jeho potřeby a zprostředkovává zkušenost, kterou nelze získat jinde. Každý člen rodiny získává role, které se stávají součástí jeho identity. Mezi jednotlivými členy rodiny se vytvářejí rozmanité vztahy, pro něž je charakteristický určitý styl komunikace. Každá rodina má svůj hodnotový systém, jenž ovlivňuje chování jednotlivých členů a vede k přednostní volbě určitých strategií zvládnání

problémů. Pokud je rodina v některém ohledu dysfunkční, některé důležité potřeby člověka zůstanou pravděpodobně neuspokojeny, a rodina se pro své členy stane spíše zdrojem zátěže. Pokud jde o jedince ve vývoji, mohou mu v důsledku poruch funkce rodiny některé významné zkušenosti chybět, a naopak může být vystaven vlivu zkušeností negativních.

Rodina, do níž se dítě narodí (tj. orientační rodina), poskytuje základní sociální zkušenost a interpretuje dítěti svým chováním svět jako celek, jehož je součástí. Dítě se v rodině naučí posuzovat, zda je svět spíše dobrý, nebo zlý, má šanci zde získat pocit základní důvěry. Rodina je zjednodušeným modelem světa, v němž získává dítě první zkušenosti a ověřuje si reakce světa na své chování. Funkce orientační rodiny lze charakterizovat ve vztahu k základním psychickým potřebám. Ne vždy je ovšem rodina schopna nebo ochotna tyto funkce plnit, popř. je plní neúplně či patologickým způsobem.

Rodina dítěti poskytuje **podněty** různé kvantity a kvality, dítě **učí** a tak podporuje jeho **rozvoj** zejména v oblasti poznávacích procesů a stimuluje jeho socializaci. Dysfunkce se může projevit výchovným zanedbáváním, rodina dítě může učit rolím, hodnotám a normám, které majoritní společnost považuje za nežádoucí. Z takové rodiny přicházejí do společnosti, tj. do školy, děti, které neposuzují svět jako jejich vrstevníci. Proto se chovají jinak, než je běžné a než se od nich očekává.

Velmi důležitou složkou dětské zkušenosti je **sebepojetí**, které dítěti rovněž zprostředkuje rodina. Je rozhodující, zda je posuzuje převážně pozitivně nebo negativně. Tímto způsobem spoluurčuje rodina jeho budoucí směřování a případné potíže.

Rodina dítěti poskytuje **jistotu a bezpečí**. V rodině nachází příležitost pro navázání spolehlivého citového vztahu, který je významnou emoční zkušeností a modelem pro další mezilidské vztahy v životě. Emoční akceptace je podstatná pro rozvoj identity dítěte, zejména sebeúcty. Jedinec, který si zkušeností potvrdil svůj význam pro jiného člověka, jej bude mít i sám pro sebe. Získá dostatečnou sebeúctu a sebejistotu, jež jsou nezbytným předpokladem tolerance k lidem a schopnosti akceptovat je v jejich různosti. Pokud rodiče dítě citově nepřijali, poskytli mu nepříznivou informaci, nepotvrdili mu, že svět je bezpečné místo. Dítě bude neustále očekávat chladné a negativní reakce, bude nejisté, a tento pocit si bude kompenzovat např. agresivitou případně jinými sociálně nežádoucími jevy, které budou obranou vůči ohrožujícímu světu.

Rodina má ve vztahu k dítěti určitá **očekávání, aspirace**. Ty mohou být různé, podstatné je však to, jakou míru podpory při jejich realizaci dítěti rodina poskytne a jaký bude její primární názor na dítě: buď pozitivní – rodina bude chtít dítěti věřit a

povzbuzovat ho, anebo spíš negativní – rodina bude pochybovat a dítě srážet svým podceňováním. Tímto způsobem se rozvíjí **sebedůvěra** dítěte. (7, s. 317-318)

## 7 PREVENCE U DĚTÍ V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH

Je dobré vědět, co dělají naše děti ve volném čase – kde jsou, s kým, co se tam děje. Způsob trávení volného času často o mnohém vypovídá. Všimějme si také nejen vašich dětí, ale i jejich kamarádů a spolužáků, jejich postojů, hodnocení, celkové orientace, nápadných změn. Buďte však opatrní a také tolerantní. To co se nelíbí vám, nemusí být nebezpečné.

### Kamarádi

I když nemůžete vždy kontrolovat s kým se vaše děti stýkají, můžete se alespoň zajímat, co je to za lidi, třeba si pohovořit s jejich rodiči. Můžete také trvat na tom, aby ti, kdo berou drogy, do vašeho bytu v žádném případě nechodili. Mohlo by to ohrozit druhého sourozence a také by se vám mohlo z bytu ledacos ztratit. Také se vyplatí uvažovat o tom, jak opatřit dítěti vhodnou vrstevnickou společnost. Pokud tíhne ke špatné společnosti, rozhodně mu řekněte, že s ním nesouhlasíte, určitě to neusnadňujte a naopak hledejte způsoby, jak tyto vztahy oslabit nebo přerušit.

### Místo bydliště

Často slyšíme tvrzení, že velkoměsta jsou nejhorší. Ale ani venkov už není to, co býval. Dnes už jsou závislí na drogách všude. I rodiče na venkově by měli být opatrní a věnovat prevenci pozornost.

V případě pokročilých problémů s drogami je někdy lépe se přestěhovat někam, kde je „bezpečněji“ a přerušit tak kontakty se špatnými známými. I když ani přestěhování v některých případech nemusí stačit.

### Sdělovací prostředky

#### ➤ Co škodí:

- návody, jak si návykové látky opatřit nebo vyrobit a kde je získat;
- popisování senzačních prožitků pod vlivem drog;
- podrobné zabývání se drogovými a alkoholovými skandály známých osobností (např. ze světa populární hudby);
- jednostranná kritika zákonů, policie a tzv. „represe“; snižování dostupnosti návykových látek totiž bývá užitečnou součástí širších preventivních strategií.

➤ **Co prospívá:**

- nabízení lepších možností;
- nabízení dobrých vrstevnických modelů, tedy mladých lidí, kteří žijí zdravě a rozumně;
- informace o tom, kde hledat pomoc pro různé problémy, včetně problémů s návykovými látkami;
- senzitivizaci veřejnosti, jinak řečeno pomoci lidem, aby si problém s návykovými látkami u dětí a dospívajících více uvědomili, aby si opatřili další informace a zejména aby byli v této oblasti aktivnější.

### **Nebezpečná zaměstnání**

Přece jen je určitý rozdíl mezi tím, jestli bude vaše dítě (v následujícím příkladu dcera) jednoho dne pracovat jako učitelka v mateřské škole nebo barmanka. Pro rozhodování mezi barmankou a učitelkou v mateřské škole to může vypadat následovně:

#### **Barmanka:**

- ***rizikové činitele:*** snadná dostupnost alkoholu, drog a hazardních her na pracovišti, nedostatečná, nejasná nebo nedodržovaná pravidla týkající se zákazu alkoholu, drog a hazardních her na pracovišti, v práci hodně stresu, práce v noci, sociální tlak pít nebo brát drogy.
- ***ochranné činitele:*** žádné, které by přímo vyplývaly z této profese.

#### **Učitelka v mateřské škole:**

- ***ochranné činitele:*** malá dostupnost alkoholu, drog a hazardních her na pracovišti; jasná, prosazovaná a dodržovaná pravidla týkající se zákazu alkoholu, drog a hazardních her na pracovišti; práce je přiměřeně zatěžující; jednosměnný provoz; sociální tlak vyhýbat se alkoholu, drogám a hazardní hře
- ***rizikové činitele:*** někdy poněkud větší míra stresu, větší zodpovědnost a nárazová práce. (5, s. 77-79)

## 8 RODINA A ŠKOLA

Co očekávají rodiče od školy? Co naopak škola od rodičů? Jsou tato očekávání realistická či nikoli? Ztotožňujete se s uvedenými myšlenkami nebo zastáváte zcela odlišné názory? Ať už je váš náhled na tuto problematiku jakýkoli, bude pro vás tato kapitola jistě zajímavým námětem k diskuzi a přemýšlení, kladení si otázek, k vyslovení vlastních názorů a komentářů.

### Co očekávají od školy rodiče?

#### ➤ **realistická očekávání:**

- škola bude bezpečným místem, kde nebudou dostupné alkoholu, drogy, ani tabák;
- škola bude používat postupy, které mají smysl a jsou účinné;
- škola zprostředkuje rodičům informace, které jim při prevenci pomohou; může jim také doporučit, kde hledat pomoc pro různé problémy jejich dětí;
- škola bude povzbuzovat žáky ke kvalitním způsobům trávení volného času a ke zdravému způsobu života;
- škola bude s rodiči v soustavném kontaktu i za normálních okolností a tím spíše v případě problémů nebo komplikací.

#### ➤ **nerealistická očekávání:**

- škola se o prevenci v této oblasti postará sama a rodiče se tím nemusí zabývat;
- do školy budou chodit pouze ideální děti, které nekají s alkoholem, drogami ani tabákem problémy;
- škola nebude nutit rodiče, aby i jenom uvažovali o tak nepříjemných záležitostech, jako jsou návykové látky u dětí;
- škola převezme odpovědnost i za to, jak dítě tráví volný čas;
- škola nebude rodiče zdržovat tím, že by je zvala k osobním návštěvám apod., a své případné problémy s dítětem si vyřeší sama.

### Co očekává od rodičů škola?

#### ➤ **realistická očekávání:**

- rodiče budou se školou spolupracovat, zejména pokud by se objevily komplikace;
- rodiče vytvoří podmínky pro to, aby se dítě mohlo do školy připravit a aby tam přicházelo v přiměřeném stavu (např. vyspalé)



- rodiče povedou dítě k dobrým způsobům trávení volného času a zdravému způsobu života;
- rodiče budou mít přehled o tom, s kým se dítě stýká ve volném čase;
- rodiče zajistí pro dítě přiměřenou lékařskou a psychologickou pomoc;
- rodiče budou mít pochopení pro často nelehkou práci pedagoga a nebudou bezdůvodně oslabovat jeho autoritu u dětí; své případné výhrady dovedou sdělit škole přímo.

➤ **nerealistická očekávání:**

- rodiče to nějak zařídí, aby se z problémového žáka stal žák bezproblémový;
- rodiče se o prevenci postarají sami (jako by dítě ve škole, kde není pod dohledem rodičů, netrávilo značnou část svého času);
- rodiče mají při prevenci u dětí neomezené časové i materiální možnosti;
- rodiče budou automaticky souhlasit se vším, co škola při prevenci i v jiných oblastech dětem nabízí;
- rodiče dokážou sami i bez odborné pomoci včas rozpoznat a zvládat problémy s návykovými látkami u dítěte;
- rodiče nebudou mluvit do toho, co se ve škole odehrává.

Dobrá komunikace se školou často rozptýlí případná nedorozumění. Udržujte kontakt se školou, ať už se jedná o třídní schůzky, nebo o jiné akce.

Ptejte se učitelů, navazujte kontakty s rodiči ostatních dětí. Pokud se objeví varovné příznaky, nebojte se na škole vyžadovat aktivní přístup. Nabídněte i vaši pomoc. Je třeba trpělivosti, protože podobné problémy nejde vyřešit ze dne na den. Váhavost ale nepomůže!

Ve výhodě bývají ti rodiče žáků, kteří se navzájem znají a mohou si o situace ve škole pohovořit. To zlepšuje jejich orientaci ve školní problematice a jejich společné návrhy pak mají větší váhu. <sup>(5, s. 71-76)</sup>

## 9 JAK ROZPOZNAT NÁVYKOVÝ PROBLÉM U DÍTĚTE

O problému s alkoholem, drogami nebo hazardní hrou u dítěte, pokud se objevil, je lépe se dozvědět co nejdříve. Léčba počínajících problémů bývá totiž podstatně snazší a účinnější. Navíc se tak rodiče vyhnou chybám, které by jinak neudělali. Třeba neodjedou na dovolenou a jen tak nenechají svůj byt napospas problémovému dítěti a jeho kamarádům a pak nemusí shánět rodinný majetek po zastavárnách.

Správně posoudit návykový problém není vždy snadné ani pro odborníka, zvláště když nemá vždy k dispozici všechny potřebné údaje. Velmi závažné je, když zjistíte u dítěte více známek. A nepodceňujte ani alkohol a tabák. Právě výrazný vzestup spotřeby alkoholu nebo tabáku u dětí může signalizovat přechod k jiným návykovým látkám.

### 9.1 Příznaky nejvyšší závažnosti

#### Dítě přiznává užívání drog.

##### Příznaky závislosti.

Každé užití ale ještě neznamena závislost. Abychom diagnostikovali závislost, měly by být přítomny alespoň tři z následujících šesti znaků: 1. silná touha nebo nutkání užít návykovou látku. 2. Zhoršení sebeovládání ve vztahu k návykové látce. 3. Tělesné odvykají potíže po vysazení návykové látky nebo snížení dávky. 4. Zvyšování dávek. 5. Zanedbávání jiných zájmů kvůli návykové látce. Návykové chování zabírá mnohem více času než dříve. 6. Pokračování v užívání návykové látky navzdory škodlivým následkům, o kterých člověk ví.

Některé drogy jako heroin a pervitin závislost, zvláště u dětí a dospívajících, vyvolávají velmi rychle.

#### Droga nebo její metabolity se prokážou laboratorně.

Toxikologické vyšetření moči nebo krve a posouzení výsledku vyžaduje odbornou kvalifikaci a není laciné. Předběžná vyšetření za pomoci indikátorových papírků s sebou nesou riziko omylů (častější je, že se látka neprojeví, i když byla aplikována, než naopak). Vzorek má smysl vyšetřovat pouze tehdy, jestliže byl odebrán pod dohledem, protože jinak je riziko záměny vzorku (např. za cizí moč). To, že se ve vzorku nic nenajde, i když byl odebírán pod dohledem, by se ale nemělo přeceňovat. Znamená jen, že dítě nemělo pervitin nebo heroin jeden až dva dny nebo konopí několik dní. Jedině u konopí se dá v případě dlouhodobějšího užívání droga prokázat i po týdnech.

**O užívání drogy u dítěte vám řeknou spolužáci, učitelé, sousedé nebo jiné osoby z okolí.**

Nepodlehňte prosím prvnímu pokušení a předem neodmítejte takové informace jako zlovolná nařčení. Většinou to bývá pravda, a proto byste měli být lidem, kteří vám to řeknou, vděční.

**U dítěte se najdou drogy nebo pomůcky k jejich zneužívání. Nemusí to být pouze injekční stříkačky, ale i malé dýmky, papírky k ručnímu balení cigaret, krabičky od léků, „psaníčka“ (malé obálky, o málo větší než obal na žiletku, s drogou nebo i prázdné), lžičky apod.**

Nemusím snad zdůrazňovat, že tvrzení, že drogu dítě „někde našlo“, není právě nejpravděpodobnější.

**Jizvy po vpichu v průběhu povrchových žil, např. v loketní jamce.**

Tady jen podotýkám, že prakticky všechny rozšířené drogy se dají užívat i jinak než injekčně. Jinak řečeno, nepřítomnost vpichů ještě nezaručuje, že se jedná např. o problém s pervitinem nebo heroinem.

**Známky ovlivnění návykovou látkou.**

Zde záleží na druhu návykové látky. *Alkohol* vyvolává obecně známý obraz opilosti, podobně se projevují i některé tlumivé léky, z dítěte ale není cítit alkohol) např. mluví nezřetelně, je utlumené, má zhoršenou pohybovou souhru a hůře udržuje rovnováhu.

Při intoxikaci *konopím* bývají zarudlé spojivky, dítě hlasitě mluví, nepřiměřeně se směje, přítomen bývá i dosti typický zápach připomínající pálící se bramborovou nať. Mohou se objevovat i závratě a poruchy rovnováhy při chůzi. Pro tuto drogu jsou také do jisté míry typické poruchy paměti.

*Pervitin* se projevuje nadměrnou a častou bezúčelnou aktivitou. Zornice jsou rozšířené. Tato droga také vyvolává dosti často pocity pronásledování (paranoiditu). Poměrně typickým příznakem po odeznění působení pervitinu nebo MDMA (extáze) bývá dlouhý, i vícedenní spánek jako projev spánkového dluhu a vyčerpání. To je někdy spojeno s depresí.

*Haluconogeny (např. LSD)* se projevují poruchami vnímání, jako jsou halucinace a iluze, časté je podivné a nesmyslné chování, pohrouženost do vnitřního světa, zmatenost. Zornice bývají rozšířené. Po odeznění účinků drogy mohou přetrvávat duševní potíže, jako např. deprese.

**Heroin:** Dítě je utlumené, spavé, pohroužené ve vnitřním světě, zúžené zornice na světlo, dech je pomalý, řeč často nesrozumitelná. Libost (euforie) bývá vystřídána nezájmem a někdy i depresí.

**Těkavé látky** se projevují typickým zápachem příslušné těkavé látky (např. toluen) z dechu a oděvu.

### **Dítě má přátele a známé, kteří berou drogy nebo nadměrně pijí alkohol.**

Toto je velmi závažná známka. Pokud např. našla vaše dcera zalíbení v mladém muži, který bere drogy, je značně ohrožena, a to i v případě, že tvrdí, že mu chce jenom pomáhat.

### **Typický zápach.**

To se týká alkoholu, tabáku, těkavých látek i marihuany (pach po spálené nati). Dítě se může snažit přehlušit tento zápach různými deodoranty, vonnými tyčinkami apod.

### **Z dítěte se stává „odborník na drogy“. Vysvětluje jejich braní, zastává se jich, poukazuje na jejich „léčivé“ účinky, nepřiměřeně se věnuje studiu literatury o drogách.**

V psychologii je často používán termín racionalizace. Při racionalizaci si člověk nachází ušlechtilé důvody pro to, co udělal nebo chce udělat, a co právě ušlechtilé není. Právě výše uvedený příznak může být známkou toho, že drogy dítě velmi zaměstnávají a že chce sobě nebo druhým jejich braní zdůvodnit.

### **Oblečení, plakáty, přívěsky apod., které propagují drogy.**

K častěji u nás používaným symbolům na tričkách, prstenech nebo přívěscích patří zubatý list konopí, ale lze vidět i trička s nejrůznějšími nápisy (např. „Heroin“).

### **Krádeže ve třídě nebo v domácnosti.**

Tento příznak lze vysvětlit zvýšenou potřebou peněz na drogy nebo na hazardní hru (nejčastěji „automaty“). Zvláště závažný je u dětí, které před tím nikdy nekradly.

### **Třes.**

Může provázet některé odvykací stavy nebo být projevem intoxikace po některých látkách.

### **Pocity pronásledování (paranoidita).**

Jak už víme, často se objevuje v souvislosti s intoxikací pervitinem nebo halucinogeny. Pocity pronásledování trvají i dlouho po té, co se droga z těla vyloučila. Paranoidita může být ovšem také vyvolána nějakou vážnější duševní chorobou, která s návykovými látkami nesouvisí.

**Útěky z domova.**

Velmi typické bývá, když se dítě na jeden den nebo i více dní někam ztratí, pak se vrátí ve zbědovaném stavu, slibuje, že se polepší, a po čase se celá záležitost znovu opakuje.

**9.2 Příznaky relativně menší závažnosti****Ztrácí dobré přátele a kamarády mezi vrstevníky, uzavírá se nebo se stýká spíše se staršími.**

Pro dítě, které se zaplete s návykovými látkami, často ztrácejí normální vrstevníci přitažlivost. Jeho života vztahy se totiž začínají více a více otáčet kolem drog a hledání způsobů, jak si je opatřit.

**Vypadá nezdravě a neduživě.**

V tomto případě je ovšem třeba vyloučit nějaký jiný zdravotní problém.

**Narůstající potřeba peněz.**

Může souviset s výdaji za drogy nebo hazardní hru, v úvahu samozřejmě přicházejí i jiné příčiny.

**Zanedbává péči o zevnějšek.**

I v tomto případě je důležitá náhlá změna ve vztahu ke svému zevnějšku. Příznak je tedy závažnější u dítěte, které na sebe dříve dbalo, než u toho, pro které nebyl zevnějšek nikdy důležitý.

**Náhle se zhoršil prospěch ve škole.**

Není divu, protože hodně času a energie musí dítě vynakládat na to, jak si drogy opatřit a jak se zotavit z jejich účinku. Navíc některé drogy (jako konopí) působí nepříznivě na paměť.

**Neomluvené hodiny a pozdní příchody do školy.**

Sem patří i falšování omluvenek, návštěvy lékařů pro neexistující zdravotní problémy nebo to, že se dítě ráno normálně sbalí a předstírá, že jde do školy, ačkoliv pak stráví den úplně jinde. Záškoláctví může mít i jiné příčiny, např. to, že dítě školu nezvládá a stydí se za to, nebo že je ve škole šikanované.

**Dítě začíná být nespolehlivé a nedodržuje sliby.**

Nemusí to nutně znamenat, že vás chce dítě záměrně obelhávat. Např. to, že přijde v určitou hodinu domů, může slíbit s nejlepšími úmysly. Jenže jeho sebeovládání ve vztahu k návykové látce nebo hazardní hře může být natolik oslabené, že nedokáže

včas přestat a slib nedodrží. Ani v tomto případě nemusí být návykový problém jedinou příčinou nespolehlivosti.

#### **Náladovost a podrážděnost.**

Tyto stavy mohou souviset s odvykacími potížemi, kocovinou nebo účinkem návykových látek.

#### **Úzkosti a deprese.**

Opět se objevují při odvykacích stavech, po odeznění účinku drog nebo i při intoxikaci např. halucinogeny, pervitinem nebo konopím (tzv. „bad trip“ neboli „nepodařený výlet“).

#### **Nadměrná aktivita a hovornost nebo apatie anebo střídání těchto stavů.**

Jak už bylo uvedeno, mohou být např. projevem braní budivých látek (pervitin).

#### **Nespavost nebo nadměrná spavost. Viditelná únava a spavost během dne.**

Nespavost je typická pro intoxikaci budivými látkami (pervitin) a pro odvykací stavy po heroinu nebo tlumivých lécích. S nadměrnou spavostí se lze setkat po odeznění intoxikace budivými látkami (pervitin), MDMA nebo i konopí.

#### **Tajněstkářství**

To, že dříve otevřené dítě začne být tajněstkářské, může mít různé příčiny. Pozornost rodičů by ale rozhodně měly vyvolat tajemné telefonáty, při kterých se volající nepředstaví nebo zavěsí, uzavírání se dítěte, to, že jasně lže, a také nepřiměřené odmítání rozumného dohledu a kontroly ze strany rodičů.

#### **Náhlé zhoršení chování, konfliktnost, podrážděnost, nervozita a agresivita.**

Může souviset s „cravingem“ (bažením), což je silná a obtížně zvladatelná touha po návykové látce nebo hazardní hře.

#### **Ztráta kvalitních zájmů a zálib.**

To je opět vysvětlitelné skutečností, že návykové látky vyžadují od dítěte čím dále více času a energie. Dítě tak ztrácí zájem o rodinu a o činnosti, které ho doma zajímaly.

#### **Horší soustředění a paměť.**

Naštěstí se u dětí a dospívajících při abstinenci tyto příznaky většinou poměrně rychle upravují.

#### **Nezájem a apatie.**

Důvodem je opět okolnost, že touha brát návykové látky se stává silnější než motivace k jiným aktivitám.

**Náhlá změna jídelních návyků.**

Sem patří ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání i jinak nevysvětlitelný váhový úbytek. Pro řadu lidí, kteří si vytvořili závislost na návykových látkách, je poměrně typické upřednostňování sladkostí (např. různých sušenek apod.). To s sebou nese zdravotní komplikace, jako je zácpa nebo zvýšená kazivost zubů. Dospívající dívky, které trpí poruchami příjmu potravy (anorexie nebo bulimie), bývají více ohroženy problémy s alkoholem nebo s jinými návykovými látkami. Proto je třeba jim věnovat při prevenci těchto problémů větší pozornost než normálním dětem.

**Nevolnost, zvracení.**

Objevují se při odvykacích stavech po heroinu i při intoxikaci některými drogami, včetně nikotinu, ale častěji mívají jinou příčinu (např. nemoci trávicího systému nebo již zmíněná bulimie).

**Oční příznaky.**

Posouzení příznaků, které se týkají očí, vyžaduje určitou zkušenost. Souhrn některých příznaků viz v tabulce:

Tab. 2 Souhrn příznaků při ovlivnění návykovou látkou

Nález na očích	Možný vliv návykových látek.	Poznámky
Zarudlé spojivky	Intoxikace marihuanou.	Může se jednat např. o zánět spojivek.
Rozšířené zornice	Intoxikace pervitinem nebo halucinogeny. Odvykací stav po heroinu.	Zornice se přirozeně rozšiřují za šera.
Zúžené zornice nereagující na světlo	Intoxikace heroinem.	Zornice se při reakci na světlo přirozeně zužují.
Nepřítomný pohled	Intoxikace nejrozličnějšími návykovými látkami.	Může se ale jednat i o denní snění, nesoustředěnost apod.
Zúžení zorného pole, poruchy barevného vidění, nezřetelné vidění apod.	Takto může působit alkohol i jiné návykové látky.	Tyto příznaky rodiče nemohou pozorovat, jsou ale důležité, protože zhoršují např. schopnost řídit nebo pracovat v rizikovém prostředí.

(5, s. 80-





## 10 RODINA V PRAKTICKÝCH SITUACÍCH

Rady pro rodiče, co dělat, jak se zachovat jak přijmout..... Radí Evžen Klouček, který pracuje jako terapeut a vedoucí programu v Centru následné péče Drop-in. Lidé od něj očekávají pomoc. Kdysi ji potřeboval i on sám. Dětství po rozvodu rodičů prožil jako problémové dítě částečně v psychiatrické léčebně, následovali čtyři roky prožité na drogách a bolestivá cesta z toho všeho ven. Zajímají ho lidé a psychologie. To jej předurčuje k práci, kterou dělá již patnáct let.

### **Rodič se od svého dítěte doví: „Chci to jen jednou zkusit.“**

Jednou dejme tomu přijde vaše dítě s otázkou nebo sdělením, které se týká toho, jak by se mělo chovat k drogám. I když tato situace není tak častá, přece jen se může objevit v jiné formě. Například je možné, že se dítě zeptá přímo vás, zdali jste nějakou drogu v minulosti užil. Tato situace bývá pro rodiče vždy pernou chvílkou.

Máte říci dítěti pravdu a riskovat, že mu poskytnete vzor, nebo se máte ukázat jako čistý a drogami netknutý otec nebo matka?

Je docela možné, že ať řeknete to či ono, ať doprovodíte svou odpověď jakýmkoli drobným vysvětlením, vždy ve vás zůstane nejistý pocit. Nejistý pocit, zda jste zareagovali správně, a zda bude mít vaše odpověď za následek postoj dítěte, který si přejete. Je třeba si nejprve uvědomit, že drogy nejsou jen ty ilegální, ale i tabák, alkohol, káva a čaj. A určitě by se ještě něco našlo. Užívání drog je prostě fakt, který má málokdo i z vás, dospělých, vyloučen ze života. Proto je třeba být v odpovědi na otázku dítěte ve střehu. Pokud řeknete pravdu a skutečně jste nějakou drogu užíval či stále užíváte, riskujete, že váš potomek bude mít za normální i své pokusy.

Pokud v zájmu správného výchovného vzoru zamlčíte svoji zkušenost, riskujete nejen to, že váš syn nebo dcera na to může jednoho dne přijít a vy ztratíte autoritu. Ale i možnost, že budete dítětem oznámkováno za staromódního, který nejde s dobou. Je to zapeklitá situace. A proto buďte obezřetný. Přihlédněte k věku dítěte, k jeho mentálnímu vývoji a schopnosti vnímat vaše argumenty. Nerozhodujete to, co řeknete, ale to, jak a co bude z vaší odpovědi dítětem přijato.

Asi nemá význam za každou, byť sebelépe výchovně míněnou cenu, pravdu skrývat. Je dobré na tuto otázku dítěte odpovědět jasným, zřetelným ohraničením toho, co byste od syna nebo dcery očekával. Nicméně je dobré podotknout, že váš postoj je ve svém dosahu na něj omezený. A že nakonec se bude muset vaše dítě v situaci s drogou rozhodnout samo.

Co rozhodně není dobrým postupem a co se nejvíce může rodičům v budoucnu vymstít, je atak na dítě, aby svoji zvědavost popřelo a slíbilo vám jednou pro vždy, že nikdy žádnou drogu neužije a ani nepomyslí na to, že by tomu mohlo být jinak. Znovu a znovu jste s dospívajícím dítětem postaveni před skutečností, že vaše moc nad ním ztrácí každým dnem své síly. A váš dosah korekce jeho činů je omezen. A tak se snažte nechtít nemožné. Nejde jen o sliby, ale jde především o činy. Tam, někdy bohužel, někdy bohudík, vaše možnosti nesahají. Pokud budete schopni tuto skutečnost dítěti dostatečně dát najevo, ušetříte si spoustu vlastního, ale i jeho zklamání.

### **Rodič již několik dní, týdnů pozoruje, že jeho dítě je nějaké divné. Má podezření na drogy.**

Nejprve je třeba si ujasnit, co se mně vlastně na dítěti nelíbí, nezdá. Zda je to jeho mluva, chování, oblékání, kamarádi nebo přístup k životu. To je velmi důležité, protože obecná, nekonkretizovaná nespokojenost je jen vodou na mlýn negativním emocím, které rodič může vrhat na své dítě bez jakéhokoli pozitivního efektu. Je třeba zpracovat své nespokojenosti, nahlédnout pod povrch a pojmenovat je. To je proces, který by měl přijít jako první v řešení této situace. Pokud si nebudete vědět rady, je lepší než svoje podezření konfrontovat s dítětem, navštívit nějaké odborníky v oboru. Je třeba si u dítěte všimnout jeho chování, změny zájmů, změny lidí, se kterými se stýká, a jeho přístup ke každodenním povinnostem.

V chování dítěte se např. může projevat zvýšená podrážděnost, agresivita, sklony k sebelítosti, planě filozofujícím řečem. To vše může být signál k rodičovské bdělosti, nicméně tyto projevy nesmíte přecenit. Vše, co je uvedeno výše, může být průvodním jevem u některých dětí obtížného období dospívání.

Pokud se u dítěte projeví nápadná změna zájmů, a to od dřívější šíře k nynějšímu nezájmu, je zde další signál, že se s vaším dítětem něco děje. Proto je dobré nejprve sledovat a chápat a teprve potom otevřít s dítětem dialog na téma, které vás zajímá.

Změna typu kamarádů je taktéž jednou z pomocných možností, jak zjistit, že se něco děje. Jde však jen o pomocnou kategorii a tak není třeba hned neuváženě generalizovat. Možná jde jen o změnu postojů a názorů dospívajícího nebo o potřebu být přijat sociální skupinou, kterou preferuje. A ne všechny tzv. nedůvěryhodné sociální skupiny vrstevníků musí mít jako hlavní náplň užívání drog.

Povinnosti a změna přístupu k nim, jsou nejvýznamnějším signálem, že v životě dítěte se něco mění. Změna nastává většinou pomalu, od banalit typu vynesení odpadkového koše v domácnosti, kterou rodič lehce přehlédne. Nepodcenit tuto skutečnost je důležité, pokud se nechcete dostat do situace, kdy povinnosti dítěte jsou jím zanedbávány v daleko masivnější formě. Pokud dítě prohlédne, že je jeho zanedbání povinností vámi tolerováno, ztratí jednu z možností, jak se naučit dodržovat hranice. Rodiče by měli být důslední i v tom, co se zdá a je i tak vnímáno, jako banalita. V dalším pokračování může být dítětem přehlížen i rodiči domluvený čas k návratu domů s rodiči. Od toho není daleko k tomu, že dítě přestává chodit včas do školy. A posledním signálem, který již může být rodičem jen těžko přehlížen, je absence dospívajícího na výuce.

Pokud tato změny u svého dítěte zjistíte, nemeškejte a navštivte odborníka v oblasti drogové problematiky a konzultujte s ním nastalý stav situace. Samozřejmě, že nemusí jít o počínající vztah dítěte k drogám, ale přece jen se v něm něco děje. Řešte situaci až po konzultaci a ne před ní, pod návaem vzteku a emoce, která vám znemožní racionální hledisko a efektivní kroky.

### **Rodič se doví od známých, školy, vrstevníků svého dítěte, že jeho dítě bere drogy.**

Tato situace, u když na první pohled celkem jasná, v sobě skrývá nejednu záludnost. Cokoli, co druzí říkají o vašem dítěti, nemusí tak úplně odpovídat realitě. A nejde jen o to, zda vaše dítě skutečně drogy užívá nebo ne. Důležité je také, jak dlouho, co je to za látku, kterou užívá, jak vysoko stojí užívání drog v hodnotovém žebříčku vašeho syna nebo dcery. Tyto otázky jsou důležité, protože od nich by se měla odvíjet intenzita vaší reakce, zásahu. Nicméně pravdou bývá, že informace se k rodičům většinou dostává bez upřesňujících dodatků v hrozivé podobě.

Než začnete u svého potomka prověřovat opravdivost takové informace, je dobré nejprve se zamyslet nad tím, proč vám vlastně onen člověk tuto informaci sdělil. Význam, který vás lehce napadne, že chtěl pomoci vám i vašemu dítěti, získává ve světle dilematu, co si s touto informací počít, váhu. Možná je pravdou, že vám chtěl původně pomoci, nicméně k jakékoli pomoci je třeba nejprve dospět, dozrát a samostatná informace strategii pomoci většinou nepřináší. Pak se dostanete k tomu, proč je dobré přemýšlet nad tím, jakými argumenty posel špatných zpráv svou informaci podepřel. Je-li podepřena jen domněnkou nebo hodnocením vašeho dítěte, buďte na pozoru. Ne, že by informace nemohla být pravdivá, nicméně k tomu, abyste nyní mohl zaujmout strategii řešení, je

nutné, si chybějící informace obstarat. A to jednak tím, že budete své dítě pozorovat v intencích popsaných v situaci první, a jednak tím, že navštívíte odborníka v drogové oblasti. Tento postup vám dopřeje vedle informací a přehledu též čas, který je v této situaci nutný k tomu, abyste se zklidnil. Zklidnil jak tomu bývá, po prvotním šoku ze stavu věcí, které jste se od známých, vrstevníků svého dítěte, ze školy dozvěděl.

Pokud jste připraven jak po stránce informativní tak i emoční, je dobré o tomto tématu s dítětem promluvit. Je dobré zvolit místo, které není zatíženo všedností vašeho setkávání. A tak doporučuji například příležitost večeře, návštěvy sportovního podniku nebo jiného společného sdílení zájmu. Vaše otázka po stavu věcí by neměla obsahovat hodnotící a předvídací stanovisko. Buďte si vědomi, že se ptáte a tedy nesoudíte. Snažte se vyhnout jakémukoli dokazování, obviňování a možnému morálnímu soudu vašich slov. Váš rozhovor by měl být vámi koncipován jako snaha zainteresovat vaši dceru nebo syna na spolupráci. Na spolupráci nad tím, že je vás strach a nejistota. Snažte se hovořit o tom, co skutečně víte a ne o tom, co předpokládáte, nebo čeho se bojíte. Pokud obviníte své dítě, tak nastane situace, která zhatí vaše naděje. Ať již je pravdou nebo ne, že vaše dítě má vztah k ilegálním drogám, jde přece o to, situaci do budoucna řešit. A ne o zbytečnou konfrontaci a tím znemožnit další komunikaci a pro vás důležitou spolupráci.

Jednoduše řečeno: Potom, co se dozvíte, že ve vaší rodině existuje u jednoho člena vztah k drogám, je následný krok o snaze se dovědět vše podstatné, připravit se emočně na rozhovor s tímto členem rodiny a nakonec, pokud se informace potvrdí, měla by být výsledkem společná návštěva u odborníka na drogovou problematiku. Teprve tam je možno připravit dohodu dalšího postupu, který by vedl dlouhodobě ke zklidnění situace v rodině.

### **Rodič ví, že jeho dítě bere drogy, ale zatím používá svůj přístup.**

Není nic zlého, pokud dospělý a zralý rodič po uvážení racionálně začne situaci vzniklou v rodině řešit bez konzultace s odborníkem. I odborníci jsou jen lidé a tak se může zdát, že je zbytečně komplikující chodit za kýmkoli z okruhu odborníků a je možná lépe, pokud začneme řešit situaci po svém. Ale proč si alespoň nevyslechnout určité názory, prognózy, doporučení odborníka? Nicméně je pravdou, že rodič je dospělý a ví, co dělá. Neměl by se tedy ale při výběru dalšího postupu v situaci v rodině nechat zásadně ovlivnit:

- vztekem

- vynucováním slibů
- potřebou vyčítat
- pocity viny za své, rodičovské selhání
- chtěním připravit svému dítěti očistec
- radami lidí, kteří tuto situaci nikdy na své kůži nezažili
- zbožnými přáními rychlého a jednoduchého řešení
- konflikty s partnerem, který s jeho řešením nesouhlasí
- chtěním situaci uniknout, bagatelizovat ji
- sváděním zodpovědnosti za vzniklou situaci na druhého partnera

Není toho málo. Právě proto, že toho, co by rodič neměl, je tak mnoho, měl by přece jen odborníka navštívit. Anonymně, to je jistě možné a především nezávazné. Není potřeba, aby konzultace musela otřást rodičovskou jistotou jak dál. Jde o to, aby rodič, vzhledem k tomu, že situace bude přece trvat déle, získal jakousi jistotu jak dál. Jistotu třeba jen v tom, že tuto nepříjemnou etapu ve svém životě unese. A pokud se při rozhovoru, konzultaci ukáže, že jeho rodičovský postup není nejlepší a bude možná plodit další napětí v rodině s následkem prohloubení vztahu dítěte k drogám, bude dobře, pokud rodič přijde co nejdříve.

### **Rodičovský přístup k dítěti, které bere drogy, není efektivní, a co dál?**

Z toho všeho, co rodič vyzkoušel, nezabralo nic. Vůbec nic. Dítě stále bere drogy a situace se spíše zhoršuje, a to jak na straně dítěte, tak na straně vyčerpaných rodičů. Rodiče jsou již ve fázi zoufalství a začínají věřit, že jedinou možnou alternativou, kterou ještě nevyzkoušeli, je nechat dítě nějak zavřít, aby přišlo k rozumu. Což je ale zároveň blokováno pocity viny, kdyby se o něco takového pokusili. U odborníka je to potom neveselé setkání, plné zmaru a utrpení.

Většina neefektivních způsobů jednání rodičů provází neustálé zvraty, které jsou zapříčiněné vzrůstající nebo snižující se nadějí na konečné řešení. Rodič je vmanipulován do situace, kdy jen bezmocně přihlíží nebo reaguje na to, co si dítě usmyslelo.

V této situaci, kdy se rodičovské řešení neosvědčilo, je nutné provést důkladnou revizi, co že to rodič vlastně celou dobu dělal. Od první chvíle, kdy se rodič dozví, že jeho syn nebo dcera bere drogy, je nutné, aby dal svému dítěti jasně najevo své ohraničení. Svoji hranici pomoci, za kterou nepůjde. Je důležité, aby pravidla – hranice, byla stanovována

nejlépe tam, kde jsou obě strany společně přítomny. A to je většinou doma. Můžete začít od banálního vynášení koše, umývání nádobí až k časovému rozvrhu. Ten se především týká toho, v jakém stavu a kdy se má váš potomek vracet domů. Pochopitelně že nezabráníte tomu, aby vaše dítě provádělo cokoli venku, ale kladte si zatím malé a perspektivní cíle. Pravidla by se mohla též vztahovat na to, za jakých podmínek jste ochotni i nadále poskytovat svoji péči. Zde jde především o kapesné, školné a uspokojování nároků vašich ratolestí na vaši peněženku. Pokud pravidla, která stanovíte, nebudou dodržována, je dobré již dopředu jasně říci, co se bude dít potom. A zase můžete začít od maličkostí. Tedy od kapesného, praní, uklízení k možnostem vašeho poskytování jídla a nakonec i prostoru, ve kterém váš syn nebo dcera bydlí. Ti z vás, které tyto poslední možnosti trestu děsí, vezte, že situace, ve které by jste měli přistoupit k této masivní represii již nebude rozhodně taková, kterou nyní možná prožíváte. Samozřejmě, že k nim nemusí dojít, ale přece jen je dobré být na ně připraven, kdyby se situace vyvinula tak (bohužel), že byste je použít museli.

Stanovení pravidel není tak úplně jen věcí vašeho potomka, ale také vaší, který se tímto chrání před destrukcí dospívajícího. A k tomu ještě musím dodat, že co váš potomek zřejmě v nynější situaci postrádá, jsou hranice jeho jednání. Zkuste mu tedy pomoci, i když on o to příliš nestojí. Je to náročné a nejen pro vás. Budete muset zřejmě unést některé nelibosti svého dítěte. Ale zkuste pochopit, že je to jediný účinný způsob, jak dát svému dítěti najevo, že jeho životní styl neschvalujete. A že i vy máte právo na trochu klidu a jistoty. Protože je-li doba soužití s uživatelem drog již delší, je nutno předpokládat, že asi tak rychle neskončí.

Pokud budete schopni nastolit pravidla a dodržovat je i s možnými sankcemi, dochází alespoň u některých případů, v delším časovém horizontu, ke kouzelnému obratu.

### **Dítě bere drogy a vrací domů z několikadenní nepřítomnosti, co s tím?**

Není ničím neobvyklým v soužití uživatele drog s rodiči, že jeho pečovatelé se dostávají do situace, která již byla popsána. Je to nervy drásající čekání na okamžik, kdy dítě přijde domů. V mysli rodičů probíhá neuvěřitelně katastrofický sled představ, v jakém stavu se jejich dítě dostaví... A jestli vůbec přijde. Dnes nebo zítra, v některých případech, u těch zvláště drogami rozklížených rodin, za týden. Je to těžká situace. Plná nejistoty a bolesti. Ale je nutné, abyste se bránili, abyste se naučili ji unést.

Tak především musíte udělat všechno pro to, aby k takovým excesům nedocházelo příliš často. Pamatujte, že vaše duševní stabilita má omezené možnosti, i když si to právě nechcete příliš uvědomovat. Z pravidelného, nervi drásajícího čekání je možné zneurotíčit, tedy se jako partner, který chce pomáhat, vyřadit ze hry. Pokud je čas, je nutno pro tento případ nedodržení dohody stanovit jasný postup. Jsou případy, kdy někteří z rodičů po nějaké době takového čekání zamykali vrata a nechali své dítě přes noc venku. K tomuto zvláště v zimě drastickému způsobu není třeba sahat hned. Ale je třeba tehdy, když mě bude můj syn nebo moje dcera takovéto situaci dlouho vystavovat.

Pokud jsou váš strach a nejistota už neudržitelné, zavolejte na krizovou telefonní linku, která vás alespoň na chvíli trochu podpoří a dá vám malinko stability.

Ale nyní jste tedy doma, je večer a váš potomek stále nejde. A teď váš syn nebo dcera vstoupí do dveří.

#### ***Zásada číslo jedna:***

Zkuste svůj vztek, který se může objevit v souvislosti s tím, že vás syn nebo dcera této situaci vystavil, co nejvíce zkrotit. Zkuste pochopit, že nespolehlivost je průvodním jevem vztahu k drogám. Neschopnost takových lidí něco dodržovat je v jejich případě přirozeným, i když pro vás velmi bolestivým důsledkem jeho vztahu k drogám. Nejste to vy, komu chce uživatel vědomě ublížit, ale je to jeho neschopnost cokoli dodržet. Tedy brát zřetel na to, jak se cítí lidé, kteří ho mají rádi.

#### ***Zásada číslo dvě:***

Nesnažte se v této chvíli něco zásadního řešit. Je dost času ráno nebo druhý den, kdy budete klidnější a vaše potřeba změny nebude tak naléhavá a impulzivní. Hádky, křik a pláč jsou většinou jen neúčinnou eskalací napětí v této situaci. K ničemu není, když vám dcera nebo syn odpřísáhne, že už nikdy. Ráno bude nový den a konzumenti drog zapomínají na své sliby stejně lehce jako lidé na svá novoroční předsevzetí.

#### ***Zásada číslo tři:***

Využijte svou energii perspektivním směrem.

Pokud nemáte stanovená pravidla vzájemného soužití, začněte na nich ihned pracovat. Nesnažte se je hned ten večer předkládat svému dítěti, ale počkejte, až vychladnete. Snažte se nebýt mstiví a pravidla si ještě jednou, ráno, přečtete a pokud uznáte za vhodné, teď s klidnější myslí, je opravit, učiňte tak. Emoce často vyvolávají činy, které pak zablokují jakoukoli dohodu. Chovejte se ke svému dítěti jako k někomu, kdo se nemůže změnit hned, ale potřebuje na to čas a energii. A zrovna tak i vy.

### **Dítě se vrací domů po ústavní léčbě, a co dál?**

Tato situace je tou, která logicky navazuje na předešlé. Konzumující člověk prodělává nejrůznější etapy vývoje závislosti na drogách a jednou z nich je i dobrovolná či méně dobrovolná hospitalizace v psychiatrickém ústavu. Je dobré stále si uvědomovat, za jakých podmínek dítě do ústavu šlo, či především, kým bylo hospitalizováno. Každá převaha venkovního tlaku na dospívající zmenšuje možnost efektivního působení odborného personálu na něj. Pokud tedy váš syn či dcera byli hospitalizováni proti své vůli, skoro by se dalo říci násilím, význam takového kroku rodičů je v určitém směru relativní. Ten směr se týká vyřešení problematiky vztahu dítěte k drogám. Vedle toho má nucená, ale i dobrovolná hospitalizace nesporně i jiný význam. A ten spočívá v tom, že rodina si odpočine od neustálého napětí, strachu a nejistoty ze životního stylu užívajícího příslušníka rodiny. Tento význam nemusí být podceňován, protože ze zkušeností rodiče či blízcí lidé kolem uživatele nejsou ze železa a je proto dobré, najít chvíli oddechu. I za cenu, že jde jen o tento efekt, v některých případech stojí za to dospívajícího hospitalizovat a oddechnout si. Na čas.

Ústavní léčba není sama o sobě nějaký zázračný lék na problémy lidí s drogami. Dalo by se říci, že jde o první krůček nebo krok, jak u koho, o změnu nastavení, postoje a přístupu k drogám. Není možno čekat od ústavní léčby definitivně efektivní ukončení existence vztahu vašeho dítěte k drogám. Tedy, vstup vašeho dítěte do ústavu automaticky nepřivodí jeho vyléčený stav po návratu. Tím spíš, že úspěšnost tohoto kroku se teprve potvrdí či vyvrátí až po návratu ven, do reality. Do reality, kde možnosti obstarávání drog stále existují a jen vaše dítě samo je schopno se jim vyhýbat nebo je vyhledávat. Z tohoto důvodu jeho další důsledná kontrola zvenčí jen oddaluje signál, co se vlastně uvnitř vašeho dítěte nebo dospívajícího během pobytu změnilo. Je dobré, pokud během doby hospitalizace syna nebo dcery spolupracujete s odborníky v oblasti a připravujete se systematicky na návrat dítěte zpátky do rodiny. Můžete se také dozvědět více o tom, co je vhodné a co ne ve vztahu k vracejícímu se dospívajícímu uživateli ilegálních drog. Časový faktor hraje jistě také roli v tom, jak si důsledně osvojíte získané informace a na základě nich i postoje k dítěti.

Nyní trochu informací pro ty z vás, kteří jsou v časovém presu a nyní čekají, že během několika hodin nebo dní budou vystaveni návratu svého syna nebo dcery z ústavní léčby. Tak především je nutno, abyste stanovili společně s partnerem, manželkou, manželem



jasné mantinely spolužití pro sebe i pro svého potomka. Mantinely by se rozhodně měly týkat prostoru, nad kterým máte přehled, nebo který svými financemi pro své dítě zajišťujete. Měli byste být v jejich dodržení důslední a předem řídí, co se bude dít, nebude-li je vaše dítě dodržovat. K tomu musím připomenout, že mantinely či chcete hranice vašeho dalšího společného života by neměly být určovány na základě toho, zda bude vaše dítě pokračovat ve vztahu k drogám nebo ne. Je to z toho důvodu, že tato hranice, pravidlo je velmi obtížně přímo kontrolovatelné a daleko lépe se projevuje pokračující vztah k drogám na základě jiných pravidel, tedy nepřímo.

Pokud bude váš syn nebo dcera i nadále užívat drogy, dá se předpokládat, že nebude dlouhodobě schopno dodržovat časové i jiné povinnosti, které by měly být v pravidlech obsaženy. Ústavní léčba je založena na dodržování režimu dne a vaše pravidla budou tedy pokračováním této metody. Na rozdíl od ústavní léčby by však vaše pravidla měla obsahovat prvky, které by nutily vašeho potomka k tomu, aby se sám v jejich prostoru hlídal. Tedy neměli byste být jedinými garanty jejich dodržování. Pokud se jimi stanete, nebo bude-li většina zodpovědnosti na vás, nezodpovědné existování vašeho dítěte tím bude i nadále nezměněno.

### **Dítě doma krade, a co s tím?**

Ve vývoji vztahu vašeho dítěte k drogám bývá někdy i etapa, kdy je nuceno vzhledem k vzrůstajícím finančním nárokům na obstarání drogy začít hledat prostředky mimo obvyklý příjem. Dítě nekrade proto, že je zkažené. Ale proto, že bolest v případě abstinence nebo psychický hlad po droze je důležitější hodnotou, než do té doby převládající pravidla slušného chování. V této chvíli zkuste zabezpečovat svůj majetek již dopředu. Nečekejte na čin, který vám teprve napoví, že by jste si měli dát pozor na své věci.

Jestliže víte, že váš syn nebo dcera bere drogy a jeho vztah k nim není jen experimentem, je dobré se předem pojistit před upadající vůlí svého potomka. Je to jistě těžké zamykat svoje cennosti ve vlastním bytě, před svým vlastním potomkem. Ale je to lepší, než zklamání, které vás může postihnout v okamžiku, kdy zjistíte, že vám něco chybí. Pak již bývá pozdě. I ve věcech hmotných je nutná vaše sebeobrana před možnými činy vašeho dítěte. Je pravdou, že většina těch, kteří okusí ilegální drogy, nebude doma krást, ale je-li jejich vztah k drogám již posílněn několikátýdenními nebo měsíčními intoxikacemi, je nutné být ve střehu.

V souvislosti s tím, že přijdete na krádež nějakého svého předmětu doma a víte, že ho vzal váš syn či dcera, je na místě otázka, zda krádež ohlásit policii nebo ne. Kdyby byl zlodějen kdokoli jiný, mimo vaši rodinu, zřejmě byste nezaváhali. Asi jiné a podstatně těžší je to, když je pachatelem váš potomek. V této chvíli je dobré si uvědomit, že lidé nepřestávají dělat chyby jen tak, bez uvědomění si, prožití, že následovala nějaká forma trestu. V případě pravidel je to jasné, a v tomto případě je také dobré dát viníkovi jasně najevo, že nehodláte jeho krádeže dále tolerovat. Jakákoli tolerance nyní není na místě. To, co se vám jeví jako vaše dobrá vůle a další šance, kterou svému dítěti poskytuje, je podle zkušeností dítětem vnímáno spíše jako vaše slabost, neschopnost se rozhodnout. Pokud je krádež jednorázová, je možno se pokusit o domluvu s dítětem. Je-li však již situace opakována po několikáté, je nutné, abyste tvrdě zakročili. I když výsledkem bude zřejmě zvýšení negativního chování vašeho dítěte k vám, je to jediná možná cesta, jak mu dát najevo, že vaše trpělivost a tolerance mají své hranice. Pokud to nebudete schopni udělat, stanete se snadnou obětí dalšího chování vašeho dítěte a řešení se tím do budoucna komplikuje a také oddaluje.

### **Dítě přestalo brát, a co s tím dál?**

Po různě dlouhé době jste společně se svým potomkem dospěli do bodu, kdy se váš syn nebo dcera rozhodl (a) přestat brát drogy. I když se tato situace může zdát na první pohled jako jednodušší než ostatní situace, o kterých byla zmínka, není tomu tak úplně. Rozhodnutí člověka o změně předchozího stavu, v tomto případě o užívání drog, je jen prvním krůčkem na cestě ke konečné změně. Prvním, i když velmi důležitým krůčkem. Nicméně nic tímto rozhodnutím není vyřešeno, spíše naopak. Teprve tím, když se člověk rozhodne, začíná celý proces. Na cestě k cíli je ještě před vaším dítětem mnoho překážek, na kterých bude dokazovat samo sobě i vám, zda svoje rozhodnutí ukončit svůj vztah k drogám uvede do praktických nebo jen teoretických podmínek života.

V tomto těžkém období změny můžete stejně tak svému dítěti prospět jako škodit. Jde jen o to, zda ve vás převládne rychle pocit, že vše je vyřešeno – vždyť se rozhodl a nebere. S tímto postojem rodičů většinou přichází někdy i návrat k předchozímu chování. Chování, které do určité míry má za následek vztah vašeho dítěte k drogám. Znovu opakování tohoto chování je škodlivé. Ulehčování, chránění, nadměrné pečování a s ním spojená kontrola může celý proces změny zhatit. Uvědomte si, že má-li být vaše dítě úspěšné, dlouhodobě úspěšné, je nutné, aby jeho vztah k drogám byl stále na jeho zodpovědnosti. Tedy, aby za

jeho existenci odpovídal sám sobě. Sám sobě a teprve druhým, tedy vám. Je proto na místě, abyste pokračovali ve svém důsledném dodržování v minulosti ustavených pravidel a přenášení stále většího dílu kompetence na vašeho syna nebo dceru. Tedy vztah k drogám je bezesporu jasně v moci a kompetenci vašeho dítěte. Společné bydlení zase ve vzájemném rozdělení povinností. Pokud se budete vašemu dítěti odvděčovat za to, že se rozhodl dále neužívat ilegální drogy, budete mu dávat najevo, že jeho vztah k drogám je i vaše zodpovědnost. Není tomu tak. I když by bylo snadnější, kdyby tomu tak bylo.

Zde je nutné, aby jste si uvědomili, že nejste schopni zajistit spolehlivost abstinence vašeho potomka a je zde ještě něco jiného. S tím, že vaše dítě přestalo brát drogy, souvisí i nutnost změny sociálního prostředí kolem něj. Vyloučení, distancování okruhu tzv. drogových přátel. K tomu je logicky nutno přičíst i nutnost najít si jiné, od drog čisté přátele. To vše je jen na vašem dítěti, toto za něj udělat také nemůžete. A právě nalezení nového sociálního prostoru je dalším krůčkem, který následuje po rozhodnutí nebrat. A tato etapa trvá dlouho. Trvá dlouho, spíše v horizontu měsíců než týdnů.

A jde také o vás. Vaše důvěra, která se během doby, kdy vaše dítě neužívá drogy, pomalu obnovuje, je velmi citlivým místem. Každá nedochvilnost vašeho dítěte znovu vaši obnovující se důvěru zraňuje. Neměli byste tato zranění řešit tím, že své dítě budete zpovídat, obviňovat a vynucovat si na něm další a další sliby. Je to vaše téma, které byste měli zpracovat se svým partnerem nebo i odborníkem. Fáze, kdy vzrůstá vaše naděje, že tomu již bude v budoucnosti jinak, je podle zkušeností skoro stejně ne-li více pro rodiče obtížná než ta předcházející. Určitě nyní doufáte, plánujete a chcete již, aby vše bylo za vámi a tak pochybnosti, které jsou vzhledem k minulé situaci vašim přirozeným průvodcem, vám dost ztěžují život. Toto období od vás chce hodně síly. Síly ubránit se pochybnostem a katastrofickým nebo příliš jásavým představám. Odchod od drog je zdlouhavý, těžký a velmi nejistý. Proto podceňujete tuto situaci, která je jistě odlišná od minulých, ale přesto je svízelná a chce čas a vaši trpělivost.

### **Pro pedagogy: Co s žákem, žákyní, kteří berou drogy?**

Jedna ze situací, která se začíná objevovat, všedněji na školách spíše středního stupně, ale nevyhýbá se ani školám základním. Učitel jednoho dne při výuce při pohledu na jednoho z žáků zpozorní a začne si klást v duchu otázku: „Ten Novák je nějaký divný, stále usíná nebo vyrušuje, duchem jakoby nepřítomný. Co se to s ním jenom děje?“

Od těchto pochybností přejde k praktickému zjišťování faktů, které by mu pomohly orientovat se v této situaci. Začíná opatrný výslech spolužáků, dohoda s rodiči, telefonát na pracoviště specializované na tuto problematiku. Výše popsany přístup je spíše doménou pedagoga osvíceného. Podle zkušeností se, většinou po prvotním podezření, uhodí na potenciálního viníka s cílem získat hned teď odpověď. Jsou i horší postupy. Zveřejnění svých pochybností rodičům s tím, že v tom jsou rozhodně drogy. Bez dalšího domýšlení, porady či vyčkání, jak to vlastně je.

Je nakonec faktem, že ať již zvolí učitel nebo škola jakýkoli postup, vždy se dostane do situace, kdy zjistí, jak tomu opravdu je. A nyní je před školou velký otazník co s tím, jak se k tomu postavit, jak se zachovat. Většina škol má dnes ve školních řádech zakomponován bod, kde je uvedeno, že užívání drog je hrubým porušením povinností žáka. Je zde sice otázka, jestli žákovo užívání drog mimo školu, v hodinách volného času, je možno vztáhnout k tomuto předpisu. Ale většinou bývá fakt konzumace drog vidět v žákově chování přímo při výuce. A tím žák vlastně nedosahuje stupně připravenosti k řádnému plnění školních povinností. Škola ve vztahu žáka k drogám může být jednou z možností, jak ovlivnit jeho postoj k dalšímu užívání drog. To se však děje jen na základě toho, že škola se nezachová v prvním okamžiku, kdy se doví, že jeho žák užívá drogy, jako lékařský skalpel, který odřízne tento vřed ze zdravého těla školy. Většinou bývá situace na škole taková, že vedle tohoto jasně viditelného uživatele existují další, skrytí. Problém tedy není vyřešen tím, že je vyloučen detekovaný jedinec, ale je jen odsunut do budoucna, kdy se může objevit další podobný případ. Většinou v žádném případě okamžité vyloučení nemá za následek drogově čistou školu.

Proto je nutné nejprve zjistit, jak silný a dlouho se vyskytující je vztah jejího žáka k droze, a to je většinou možné jen ve spolupráci s odborným pracovištěm. Pro školu může být jedním ze signálů jak daleko žák ve svém vztahu k drogám zašel, počet neomluvených hodin, připravenost žáka na vyučování, prospěch, jeho vztah k rodičům a vůbec celé rodinné klima. Nedílnou součástí procesu rozhodování školy by měla být i znalost postoje jejich žáka k drogám. Jeho postoj, který samozřejmě bude nejspíše účelově negativní. Ale na základě vašeho rozhovoru s žákem je možno ho přimět k návštěvě odborného pracoviště. Pokud se škola po dohodě s odborníky v dané oblasti rozhodne, že si žáka ponechá, i nadále je dobré s ním a s jeho rodiči uzavřít jakousi formu dohody, pokud bude chtít, i písemnou. Ta by měla obsahovat požadavky školy, za kterých je ochotna i nadále považovat dospívajícího za žáka školy. No, a pak je třeba jen čekat, co bude dál, bude-li

tlak ze strany školy mít za účinek na straně žáka změnu stavu či ne. Nejlepším vzkazem školy pro další skryté uživatele je fakt, že žák který užívá drogy, změnil svůj postoj k drogám.

Jiná je situace, kdy si žák nepřeje, aby byli informováni o tom, že užívá drogy, jeho rodiče. Je možno tento požadavek pochopitelně odmítnout, ale je také představitelné mu vyhovět pod podmínkou, že navštíví odborné pracoviště se svým třídním učitelem. Zde je pak možno dohodnout další postupy. <sup>(6, s. 77-94)</sup>

## 11 „PRAKTICKÁ POMŮCKA PRO RODIČE“

**Experimentátor, uživatel, zneuživatel** – životní styl, sociální status, rodina, perspektivy a cíle, chování, vztahy, hodnoty, osobnost, terapeutické možnosti .

Následující třídění podává ve své knize Evžen Klouček (1999).

### 11.1 Kategorie experimentátor

Za experimentátora se považuje jedinec, jehož **životní styl** zatím neutrpěl negativními důsledky spojenými s požíváním psychotropních látek. Naopak – tím, že dané látky požívá, se cítí být vnitřně obohacený; droga mu skýtá dosud nepoznané prožitky. Nadále si zachovává aktivity, které ve svém životě i předtím běžně provozoval. Kontakt uživatele s omamnou látkou je nepravidelný a nemá vzrůstající tendenci. Prožitek experimentátora při intoxikaci je jím vnímán jako jeden ze způsobů relaxace ve vhodných chvílích. Jinak i nadále zachovává bohatost a kvalitu svého životního stylu. Omamná látka není používána k úniku před zátěžovou situací či k mírnění stresových nebo jinak náročných stavů.

U uživatele nedochází pod vlivem experimentování k výrazným změnám nastavení a otevřenosti v rámci sociálních skupin, ve kterých se vyskytuje I nadále hledá optimálnější nebo posiluje místo, které již v minulosti zaujal. Jeho **sociální pozice** je okolím vnímána jako vyhovující a pro experimentátora současná příslušnost k sociální skupině skýtá i nadále možnost rozvoje.

**Vztahy jedince k rodině** přetrvávají jako uspokojivé; nelze ovšem vyloučit určité disharmonické prvky, které však nejsou v dlouhodobém hledisku dominantní. Je pravděpodobné, že si jedinec nese z rodinného prostředí jistou emoční zátěž, což může být jeden z důvodů jeho experimentování. V případě, dozví-li se rodina o aktivitách jedince, je v tomto stadiu vývoje situace schopna intervenovat. Jedná se o sociální tlak směrem k úpravě činnosti jedince. Aktivita rodiny má význam, pokud s ní souhlasí sám experimentátor. Potom je ochoten spolupracovat a udržovat rodinné soužití v normě, tedy bez výskytu obav a úzkostí plynoucích z drogového experimentu.

Jedinec je i nadále schopen sledovat sebou stanovené **cíle** a také je schopen plnit povinnosti vyplývající z kontextu každodenního života. Cíle, které si v této souvislosti stanovuje, jsou v souladu s jeho psychickou, fyzickou, sociální a spirituální vyzrálostí. Perspektivy zůstávají stejné jako v době před začátkem kontaktu s omamnými látkami. O

stanovené cíle je ochoten nadále usilovat a nezdary s nimi spojené jsou sice jedincem vnímány jako nepříjemná, ale normální součást procesu při jejich dosahování.

Co se týče **chování**, uživatel byl schopen před experimentem přiměřeně reagovat na vyskytující se situace a tato schopnost jím není výrazně změněna. Sem patří i určitá schopnost předvídavosti člověka a s tím spojené preference situací, ve kterých je schopen přiměřeně jednat a adaptovat se. V chování jsou zastoupeny korigující prvky, které brání jedinci ve většině případů nepřiměřeně reagovat na zátěžové okamžiky jeho života.

**Sít' sociálních vztahů** je a byla u uživatele vztažena do variabilního spektra. Jedinec je i nadále schopen navazovat kontakty s odlišnými názorovými skupinami. Je otevřen novým vztahovým zkušenostem, a to i v nepříjemném smyslu slova. Jeho schopnost přizpůsobení na nové vztahy je i nadále experimentem s drogami nepoznamenána. Uživatel je schopen přizpůsobovat své jednání situaci, ve které se vyskytuje. Chování v rámci vztahu k druhému člověku je přiměřené vzhledem k dosaženému stupni důvěrnosti vztahu. Jedinec je zároveň schopen těžit z minulých vztahových zkušeností pro právě vznikající a probíhající vztahy. Jeho vztahy k lidem se vyznačují dostatečnou mírou otevřenosti, přirozenosti a stability.

Jednou z důležitých **hodnot** uživatele je vnímat a dodržovat hranice vlastního bezpečí. Dalšími důležitými hodnotami jsou samostatnost a odpovědnost za svoje jednání. Dobrý vztah k sobě je pro něj základem dobrého vztahu k druhým lidem. Hodnota oběti pro druhé je vnímána dostatečně ohraničeně mezi možnostmi pomoci druhým a zároveň příliš neohrozit sebe samotného.

**Osobnost** - náhled a porozumění uživatele sobě a okolí je na přiměřené výši věku uživatele. V popředí jeho snahy je potřeba a schopnost sledovat své bezpečí. Hranice sebe a ostatních jsou uživatelem vnímány, což se projevuje v jeho chování k samostatnosti směřujícího člověka, který je schopen navazovat vztahy přiměřeně ke svým potřebám a prožitku uspokojení. Emoční ladění osobnosti je spíše v normě stability, bez výrazných sklonů ke vzteku nebo impulzivité.

V tomto stadiu užívání je jedinec **z terapeutického hlediska** relativně dobře ovlivnitelný. Důležitou součástí práce s experimentátorem je práce s jeho nejbližším okolím. Rodina má v této fázi často tendence zveličovat a dramatizovat vztah jedince k drogám. Pod tímto dramatickým akcentem rodiny bývá ukryta úzkost z nepoznaného a nereálné očekávání rodiny od jedince. Terapeut by měl být vždy spíše spojencem experimentátora než ostatní rodiny a měl by být velmi ostražitý především před zaujetím

role ochránce zavedeného řádu, kterou od něj nekonsumující příslušníci rodiny očekávají. Nicméně je třeba si uvědomit, že jen málokdo z experimentátorů vyhledá odbornou pomoc instituce, která má v oblasti drogové problematiky zkušenost. Spíše je běžné, že rodina přivleče svého potomka k terapeutovi s přáním, aby s ním pan doktor něco udělal. Experimentátor sám neví, proč vyhledat pomoc, a to aktuálně jistě patří i k porozumění terapeuta. Partnerem, který naopak poradenskou službu potřebuje, je rodina. A to je někdy dost problematické.

## 11.2 Kategorie uživatel (nezdrženlivý)

V jeho **životním stylu** je pravidelný výskyt omamných látek. Užívání těchto látek tvoří v jeho životě stále se opakovaně vyskytující součást životního stylu. I když tento proces nemusí vnímat jako důležitý, jeho usilování o opakování užití omamné látky je důsledné a těžko jím nebo okolím ovlivnitelné. Jeho postoje k možným rizikům, které plynou z užívání drog se vyznačují zlehčováním možných následků. Vnímá užívání jako možnost, jak se odpojit od nepříjemných prožitků životní reality. Už neplatí, že látka je požívána za účelem relaxace jako v minulosti, ale ve prospěch možnosti odpoutání se od životní reality.

V sociálním kontextu jsou zaznamenávány určité změny: **sociální pozice** uživatele má tendence k proměně v důsledku užívání omamných látek a z toho plynoucí změny pohledu uživatele na svět a jeho místa v něm. K dřívějšímu sociálnímu postavení se začíná dívat s rostoucími pochybnostmi. I když by si rád udržel již získané místo v sociálním prostředí, musí k tomu vyvinout podstatně více energie a přemáhání než v minulosti.

V rámci **rodiny** dochází k opakovaným konfliktům. Uživatel se v rámci rodiny projevuje menší schopností zachovávat v minulosti přesvědčivé a rodinou pozitivně přijímané postoje. Rodina jako zdroj zázemí pro uživatele ztrácí svoji důležitost. Rodina má omezenou schopnost korekce uživatele v jeho činech, a to ve všech oblastech jeho života. Uživatel se od rodiny citově odpoutává, ale po materiální stránce ji potřebuje k pomoci při zajišťování prostředků na drogy. Vztah uživatele k rodině začíná projevovat tendence k citovému a materiálnímu vydírání, kterému nezkušená rodina vyhovuje pod tíží strachu z možnosti úplné ztráty kontroly nad životem uživatele. Dochází k postupnému napětí v rodině, které svojí tíží zasahuje všechny její příslušníky. Uspokojení (nejčastěji finančních) potřeb uživatele přechodně snižuje napětí v rodině. Často se tak děje pod podmínkou splnění slibu o změně k lepšímu. Praktický efekt však často chybí.



**Perspektivy a cíle** zůstávají u uživatele i nadále zachovány, nicméně se projevuje tendence k sledování přítomného užítku a uspokojení momentálních potřeb. Bývá omezena schopnost sledovat dlouhodobější cíle. Cíle jsou formulovány spíše vágně, neosobně. Častým projevem uživatele je spíše uvažování o cílech, než se k nim činem přibližovat. Projevuje se zmenšená schopnost uživatele vyvíjet úsilí směrem k povinnostem, které nemohou splnit okamžitý zisk, nebo je jejich dosažení uživatelem vnímáno jako nejisté. Cíle bývají ustavovány buď velmi vysoko nebo velmi nízko, takže se o ně většinou ani nepokouší.

S postupem času se užíváním omamných látek **v chování** uživatele projevují jisté výrazné změny. Vyznačují se výbušností, impulzivitou a selháváním spolehlivosti. Pro jeho okolí je čím dál obtížnější chování uživatele předvídat. Jeho chování vykazuje známky nepřiměřenosti, některá období jsou poznamenána úplnou ztrátou zájmu uživatele o předešlé aktivity. Následkem konzumu drog a životního stylu z něho vyplývajícího dochází postupně k útlumu výrazových prostředků v extrémním smyslu vzteku nebo euforie projevovaného chování.

**V oblasti vztahů** vyhledává pokud možno názorově a postojově stejně zaměřené jedince. Tyto tendence jej vedou k vyhledávání jedinců a skupin jiných uživatelů. Z toho vyplývá, že se soustřeďuje především na vztahy, kde nebude muset čelit možnému odmítnutí a nejistotě, popřípadě přílišné zátěži. Tím se zmenšuje jeho otevřenost k lidem s odlišným životním stylem - bez drog. Dochází k postupnému chudnutí jeho vztahovým možnostem seznámení. Z toho vyplývá i selekce diskusních témat v rámci vztahů. Ve vztazích, které jsou uživatelem z nutnosti udržovány, ale nevyhledávány, se zvyšuje úroveň ambivalence.

V oblasti **hodnotové orientace** uživatele začínají převažovat cíle slibující výhradně příjemné pocity a ostatní možnosti jsou ponechány jako nezajímavé. Z toho pramení i vrůst důležitosti uživatelova úniku před skutečnostmi neskýtajícími okamžité příjemné zážitky.

V oblasti **osobnosti** uživatele dochází během doby strávené konzumací drog a vlivem negativních vlivů prostředí k nárůstu napětí. Emoční prožitek uživatele je stále více postaven na stavech příjemný versus nepříjemný. Začínají se u něj projevovat prvky nezdrženlivosti a neschopnost přiměřeně reagovat na zátěžové situace. Emoční ladění uživatele je nestabilní a náchylné ke zvýšenému výskytu stresových stavů, které zvyšují jeho celkovou podrážděnost.

**Terapeutické možnosti:** Člověk spadající do kategorie nezdrženlivého uživatele drog, bude při stupňujících se problémech týkajících se jeho životního stylu vyhledávat pomoc nejspíše u podobně zatížených jedinců, respektive uvnitř skupiny uživatelů. Do institucí zabývajících se pomocí lidem užívající drogy bude spíše docházet pro materiální pomůcky (stříkačky, jehly), nebo z důvodů rozšiřování kontaktů s jinými návštěvníky. Proto je třeba nejprve uživatele „vtáhnout“ do styku s pracovníky těchto institucí. Je nutné, aby terapeut postupně napomohl budování motivovanosti klienta diskusemi o tématech týkajících se přímo vztahu k drogám. Trpělivost je nutným předpokladem další práce s uživatelem omamných látek. Je vhodné ve společném zvažování možných alternativ dalšího vývoje neopomenout i možnost dalšího života s omamnými látkami s ne příliš negativním důrazem. Úkolem terapeuta je cílit proces na hranice jedince, jeho možnosti nahlédnout vztah k sobě samému a pomocí interpretací postupně klientovi objasňovat a přenechávat kompetenci k jeho další existenci. Obzvláště těžké bývá pro terapeuta odolat možnosti přebírat vedoucí roli v klientově životě, a tím blokovat klientovu kompetenci. V počátečních stádiích procesu léčby může tato tendence terapeuta být aktuálně proso, nicméně pokračování dalšího vztahu a následný odchod klienta do samostatného života může být tímto značně komplikován. Klient může propadnout zmatku a panice.

### 11.3 Kategorie zneuživatel

Jedná se o nutkavě nezdrženlivého uživatele omamných látek, jehož **životnímu stylu** vládne konzumace drog. Jeho styl života je do velké míry podřízen diktátu sehnání dávky a ostatní životního stylu není možné vykonávat, nebo je jejich praktikování výrazně sníženo. Životní styl je tím pádem masivně ochuzen, vše se v životě uživatele děje na úkor diktátu závislosti na drogách.

Předešlé **sociální pozice** jsou v této fázi užívání již ztraceny. Uživatel proto není pevně ukotven širší sítí sociálních vztahů, což zasahuje do jeho stability. Sociální status uživatele je z hlediska rodiny i společnosti nepřijatelný. Jde o pozice výlučně antisociální se sklony ke kriminálním aktivitám.

**Rodinné vztahy** existují v této fázi nejčastěji ve dvou polohách. Buď se začnou projevovat pečující a ochranné tendence, kdy je nutkavě-nezdrženlivý jedinec nahlížen jako nemocný, nebo převáží tendence obranné, které vedou k odmítnutí jedince v rámci rodiny. Rodinné vztahy jsou do velké míry zatíženy minulou zkušeností nepochopení a lži, nespolehlivostí. Dochází k rozpadu rodinných pout a k rodinné atmosféře bezmoci a

vzteku. Uživatel postupně zaujímá v rámci rodiny roli černé ovce, která má buď privilegia z nemoci (nemocné dítě), nebo zatracení za své selhání (nenáviděné dítě).

**Perspektivy a cíle**, které byly v minulosti uživatelem vyhledávané, jsou nyní zcela opuštěny. A to i v představách. Jediným a nejdůležitějším cílem se v jeho životě stává droga sama a jedinec je schopen vyvinout úsilí jen kvůli ní. Z časového hlediska je perspektiva zúžená na nejbližší hodiny nebo dny ve spojení s velikostí vlastněného množství omamné látky. V projevu uživatele bývají formulovány cíle odlišné od cílů aktuálně dosahovaných, což bývá typické pro stav při intoxikaci. Faktem zůstává, že takto stanovené cíle zůstávají jen na úrovni slov bez reálného uskutečnění, nebo aspoň pokusu o ně.

V oblasti **chování** uživatele je dominantní nastavenost na vyhovění si, a to bez ohledu na situaci a cítění druhých. To se projevuje zejména parazitováním na druhých, v silných manipulativních tendencích a neschopností pohledu na sebe samotného. V chování se projevují také ambivalence a nepřátelské postoje proti těm, kteří jeho životní styl neschvalují. V případě překážek reaguje nepřiměřeně impulzivně. Zábrany, hranice, svědomí je postupně z chování vytlačeno pod tíhou nutnosti opatřit si další dávku.

**Vztahy** jsou postupně přeměněny na možnosti aktuálního zisku. Uživatelovo vztahování je jednostranně orientováno na ostatní lidi. U těch nehledá pochopení a spolubytí, ale možnost obohacení se v materiálním významu, a tím získat prostředky na omamné látky. Jeho vztahování je kolísavé: od naprosté oddanosti druhému (příslib zisku) k naprosté bezcennosti druhé osoby. Ve vztahu k sobě uživatel nedbá na ohlašující se příznaky somatického nebo psychického poškození. V jeho samotném spektru je na prvním místě droga a jen pro ni je ochoten úsilí.

Postupně se jako důležitou **hodnotou** vzhledem k životnímu stylu jeví stav bezbolestnosti. V tomto případě ochrany před nepříjemnými stavy vyvolanými nedostatkem omamné látky.

**Osobnost** nutkavě-nezdrženlivého uživatele začíná postupně jevit známky neschopnosti adekvátně vnímat vinu, trest či odměnu od sebe nebo okolí a podle toho korigovat své jednání. Dochází k výraznému omezení prožitků druhých (empatii), jedinec je orientován egocentricky. Vše ve světě je vnímáno v dimenzích dobré (intoxikace) nebo špatné (abstinence). Schopnost přizpůsobivosti uživatele na nejistou situaci je výrazně snížena. Osobnost se vyznačuje především nezdrženlivostí, nutkavostí a neklidem. Emoční

ladění je napjatě dráždivé. Vlivem setrvalého působení stresových faktorů je porušena schopnost osobnosti ke stabilizaci a klidu.

**Terapeutické možnosti:** Jedinec ve fázi nutkavě-nezdrženlivé je terapeuticky velmi omezeně ovlivnitelný. Na místě je spíše snižování rizik pomocí sociálně-zdravotní rehabilitace. V případě zájmu o změnu dalšího života ze strany klienta je nutno nejprve klienta separovat od možnosti pokračování konzumu drog (pobyt v některém z léčebných zařízení). Tato fáze by měla být minimálně tříměsíční. Tento časový úsek by měl, vedle separačních účinků, obsahovat terapii podpůrného charakteru, která by postupně pracovala s klientovým vztahem k sobě. Z hlediska pomoci pro uživatele jsou kromě sociálně-zdravotní rehabilitace důležité zejména motivační rozhovory. Je důležité, aby klient přijal sebe sama jako dostatečně cenného jedince, který by se měl v budoucnu sám ochraňovat. Další léčbu je možno provádět ambulantně, např. v doléčovací instituci zaměřené spíše dynamickým směrem. <sup>(6, s. 103-114)</sup>

## 12 DVACATERO VZKAZŮ RODIČŮM OD JEJICH DĚTÍ

Přečtěte si, prosím, těchto 20 vzkazů, které zpracoval Český výbor pro UNICEF. Možná, že v nich najdete odpovědi na některé otázky, ve kterých si se svým dítětem nerozumíte.

1. **Nerozmazlujte mě.** Víím dobře, že bych neměl dostat všechno, oč si řeknu - já vás jen zkouším.
2. **Nebojte se být přísní a pevní.** Mám to raději - cítím se tak bezpečnější.
3. **Nedovolte, abych si vytvořil špatné návyky.** Musím spoléhat na vás, že je včas odhalíte.
4. **Nedělejte ze mě menšího, než jsem.** Nutí mě to, abych se choval nesmyslně jako "velký".
5. **Nehubujte, nenadávejte a nedomlouvejte mi na veřejnosti.** Daleko víc na mě zapůsobí, když se mnou promluvíte v klidu a soukromí.
6. **Nevnucujte mi, že mé chyby jsou těžké hříchy.** Nabourává to můj smysl pro hodnoty.
7. **Nenechte se příliš vyvést z míry, když řeknu, že vás nemám ráda.** Nejste to vy, koho nenávidím, ale vaše moc, která mě ohrožuje.
8. **Nechraňte mě před všemi následky mého jednání.** Potřebuji se někdy naučit snášet obtíže a bolest.
9. **Nevěnujte přehnanou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám.** Dokážu se s nimi vyrovnat.
10. **Nesekýrujte mě.** Musel bych se bránit tím, že budu "hluchý" a budu dělat mrtvého brouka.
11. **Nedávejte ukvapené sliby.** Pamatujte si, že se cítím mizerně, když se sliby nedodrží.
12. **Nezapomínejte, že se nedokážu vždycky vyjádřit tak, jak bych chtěl.** Nejsem proto někdy zcela přesný a nebývá mi rozumět.
13. **Nepokoušejte nadměrně mou poctivost.** Dostanu strach a pak lžu.
14. **Nebud'te nedůslední.** To mě úplně mate.
15. **Neříkejte mi, že mě nemáte rádi.** I když někdy dělám příšerné věci.

16. **Neříkejte, že mé obavy a strach jsou hlouposti.** Pro mne jsou hrozivě skutečné a hodně pro mě znamená, když se mi snažíte porozumět.
17. **Nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalí a bezchybní.** Hrozně mě šokuje, když zjistím, že to tak není.
18. **Nikdy si nemyslete, že je pod vaši důstojnost se mi omluvit.** Po upřímné omluvě se můj vztah k vám stává ještě vřelejší.
19. **Nezapomínejte, jak rychle dospívám.** Je to určitě těžké, držet se mnou krok, ale prosím - snažte se.
20. **Nezapomeňte, že nemohu dobře vyrůst bez spousty lásky a laskavého porozumění.** <sup>(14.1)</sup>

### 13 KDO DOKÁŽE POMOCI

- **AT poradna** - Ambulantní zařízení (zpravidla státní) poskytující poradenství v oblasti závislosti na alkoholu, nealkoholových drogách a automatech.
- **Probační pracovník** - Probační pracovník je sociální pracovník zaměstnaný soudem, který poskytuje psychosociální služby v rámci trestního řízení, zejména v oblasti tzv. alternativních trestů. Probační pracovníci pracují s mladistvými i dospělými pachateli trestných činů.
- **Terénní programy** - Jsou zaměřeny na vyhledávání a kontaktování skryté populace uživatelů drog. Jedná se o výměnu injekčního náčiní, distribuci informačních materiálů, základní poradenství a další služby. Některé terénní programy fungují v rámci kontaktních center.
- **Detoxifikační jednotka** - Zpravidla odborné oddělení nemocnice nebo psychiatrické kliniky. Detoxifikace je léčení odvykacího syndromu, abstinenčních příznaků spojených s přerušáním užívání návykové látky.
- **Kontaktní centrum** - Nízkoprahové zařízení, které nabízí zpravidla tyto služby: výměna stříkaček a jehel, hygienický a potravinový servis, ambulantní péči, zprostředkování léčby a motivační trénink před léčbou, poradenství.
- **Stacionář** - Ambulantní zařízení s denním režimem, bez hospitalizace. Nabízí spektrum psychoterapeutických, zdravotnických a sociálních služeb včetně poradenství. Léčba zpravidla v délce 3-4 měsíce.
- **Psychiatrická léčebna** - Zdravotnické zařízení, které v rámci služeb poskytuje také ústavní léčbu pro osoby závislé na návykových látkách. Lůžková (residenční) léčba probíhá na samostatných odděleních psychiatrických léčeben a klinik, popř. je provozována v rámci samostatných zdravotnických zařízení v délce trvání 5 - 14 týdnů.
- **Terapeutická komunita** - Specializované zařízení zaměřené na léčbu, resocializaci a sociální rehabilitaci osob závislých na nealkoholových drogách. Střednědobá nebo dlouhodobá léčba.
- **Doléčovací centrum** - Socioterapeuticky orientované pracoviště zajišťující následnou péči pro osoby závislé na návykových látkách. Toto zařízení je určeno pro klienty s předchozí ukončenou léčbou. Protidrogový koordinátor Pracovník

zpravidla okresního úřadu, který je zodpovědný za realizaci protidrogové politiky v daném regionu.

- Dále se můžete s žádostí o pomoc obrátit na **Sociální odbory - oddělení sociálně právní ochrany dětí** při městských úřadech; **Výchovné poradce** při školách; **Střediska výchovné péče**; **Pedagogicko psychologické poradny**; **Linky důvěry**; **Linky bezpečí**, **Policii České republiky** – zejména preventivně informační skupina, apod.

*V každé ze zde výše uvedených institucí a organizací vám určitě pomohou, poradí popřípadě nasměrují na konkrétní odbornou pomoc (odborníka).*

\*\*\*\*\*

Celou teoretickou část jsem se pokusila zpracovat jako metodickou příručku a materiál pro rodiče o problematice drog. Snažila jsem se podat základní a stručné informace, jejichž obsahem bylo zejména vymezení pojmů droga, závislost - jak tato vzniká, její fáze a příčiny.

Následují informace o dělení drog do základních skupin, které se mezi sebou liší vzhledem, účinky, průběhem závislosti, ale i mírou rizika pro uživatele. Ke každé z uvedených skupin drog je uvedena řada různých zástupců, s podrobným popisem vzhledu, původu, způsobu užívání, účinků, negativních dopadů na organismus, vzniku závislosti i historií.

Další informace se zabývají prevencí v rodině, jaký vliv mohou mít na dítě jeho kamarádi, místo, kde bydlí, sdělovací prostředky, ale také v budoucnu zvolené povolání.

Nechybí ani myšlenky s námětem k diskuzi a přemýšlení, kladení si otázek, k vyslovení vlastních názorů a komentářů, a to na téma: Rodina a škola. Poměrně velká část je věnována radám, jak lze rozpoznat návykový problém, jak v určitých situacích postupovat, jak se zachovat, jaký zvolit přístup, jaké další kroky podniknout, na koho se obrátit apod. Za pozornost rozhodně stojí i vzkazy rodičům od jejich dětí a v úplném závěru také seznam institucí, kde dokáží poradit a pomoci.

Přeji všem, kteří si moji příručku přečetli, aby se jim stala přínosnou a podnětnou, obohatila je o znalosti a poznatky a pomohla překlenout mnohdy obtížné a složité situace z oblasti drog a drogové závislosti. S tímto záměrem a cílem jsem příručku připravovala a pevně doufám, že se mně i podařil splnit.





## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 14 ÚVOD

Možná si mnozí z vás říkají, že vaše dítě nemůže mít nikdy nic společného s problémy okolo drog a alkoholu, o kterých tak často slyšíte. První experimenty s drogami, alkoholem a kouřením jsou u dětí zaznamenávány už od doby docházky do základní školy a někdy ještě i dříve. Proč ale děti berou drogy, konzumují alkohol a kouří? Rozhodují o tom většinou kombinace tří následujících faktorů: je to osobnost člověka, nejrůznější vlivy prostředí i společnosti a samotná droga se všemi svými vlastnostmi. Důvody, pro které děti sahají po droze, alkoholu nebo cigaretě, bývají nejrůznější. Patří mezi ně např. zvědavost, snaha vyhnout se problému, vyrovnat se partě, stresy, konflikty v rodině, ve škole, neshody v mezilidských vztazích, atp. Bývá to i snaha po poznání světa z jiného úhlu pohledu.

Proč jste jako rodiče důležití? Protože dítě se učí naplňovat své potřeby, řešit své problémy a vyrovnávat se se stresy především ve své rodině, a to už od narození. Učí se napodobováním chování a postojů rodičů a dalších osob, se kterými přichází do styku. Osobnost a chování rodičů, zvláště matky, je považována za velmi důležitý faktor ovlivňující možnost ohrožení závislostí. Jde vlastně o celý způsob výchovy, včetně životního stylu rodiny. Mezi nejdůležitější patří zejména vybudování vzájemné důvěry a pocitu sounáležitosti všech členů rodiny, jistoty pevného zázemí v rodině. Aby rodiče s dítětem mohli hovořit o všem a dítě naopak bylo schopno svěřovat se rodičům se všemi svými otázkami a problémy. S dítětem musíme nejen hovořit o všem a často, ale musíme mu umět naslouchat, kdykoli je zapotřebí. Věta: "Teď na tebe nemám čas!" by ve vztahu k dítěti neměla existovat! Náš zájem o to, co dítě dělá, by měl zahrnovat i znalost jeho kamarádů a prostředí, ve kterém se pohybuje. Důležité je také podporovat všechny tvořivé aktivity a zájmy dítěte. Nejlépe, když některé aktivity provozují všichni členové rodiny společně.

Provedla jsem pomocí dotazníku mezi vámi, rodiči, malý průzkum a ověřila si tak vaše jednání, postoje, názory apod. ve vztahu k vašemu dítěti. Vy rodiče, kteří jste se průzkumu neúčastnily, si můžete dotazník, jehož vzor najdete v příloze, vyplnit kdykoli také. Současně bych ale byla ráda, kdybyste se při jeho vyplňování i hlouběji zamysleli nad kladenými otázkami a pouvažovali nad vašimi vztahy k dětem a vaší výchovou. A pokud se vám tento dotazník stane námětem pro další zamyšlení se a uvažování, mohu říci, že splnil to nejdůležitější ze svého poslání.

## 15 ZÁKLADNÍ INFORMACE K PRŮZKUMU

Průzkum byl proveden na **vzorku 88 respondentů**.

**Cílovou skupinu** tvořili **rodiče dětí 6. až 8. tříd** (tj. dětí 12 – 15ti letých) základní školy ve Starém Městě.

**Respondenti (rodiče)** byli kontaktováni prostřednictvím dotazníku. O spolupráci jsem požádala paní učitelku a současně výchovnou poradkyni, které jsem dotazníky osobně předala a požádala, ať tyto rozdají mezi děti 6., 7. a 8. tříd. Každý dotazník byl vložen do obálky, po vyplnění jedním z rodičů byla obálka zalepena a dětmi vrácena zpět paní učitelce a výchovné poradkyni. U ní jsem obálky po týdnu opět osobně vyzvedla. Z rozdaných 100 dotazníků jich bylo vráceno 88: 18 od rodičů dětí 6. tříd, 16 od rodičů dětí 7 tříd a 54 od rodičů dětí 8. tříd. Z uvedených čísel je patrné, že se paní učitelka a výchovná poradkyně zaměřila na rozdání největšího počtu dotazníků v 8. třídách.

**Průzkum byl realizován v období** od 12.2.2008 do 19.2.2008.

**Zpracování dat** bylo provedeno pomocí nominálního měření → přiřazování čísel k jednotlivým proměnným a následně tříděno do kategorií → rodiče dětí 6., 7. a 8. třídy + souhrn, nejvyšší dosažené vzdělání rodičů dětí + souhrn, maminka x tatínek, rodina úplná x rodina neúplná. Odpovědi v těchto jednotlivých kategoriích jsou srovnány v tabulkách s % četností.

## 16 CÍLE PRŮZKUMU

Hlavním cílem průzkumu bylo zmapovat vztah rodičů ke svým dětem, zejména kolik času v dnešní době mají rodiče na své děti, zda umějí svému dítěti naslouchat, popovídat si s ním, porozumět, poradit, zajímají se o něj – jak a s kým tráví volný čas, zda na něj nekladou příliš vysoké nároky, dovedou ocenit jeho snahu.

Jednotlivé okruhy otázek se tedy týkaly následujících oblastí:

### A) Projevování zájmu o děti a získání jejich důvěry (otázky v dotazníku pod č. 1-5)

- čas věnovaný pouze dítěti
- projevení zájmu o dítě
- uvědomění si, jak s dítětem jednáme
- přiznání svých vlastních chyb a omylů

### B) Životní styl a záliby (otázky v dotazníku pod č. 6-8)

- přiměřenost nároků kladených na dítě vzhledem k jeho věku a schopnostem
- být za každou cenu nejlepší
- zájem ze strany rodičů o to, jak dítě tráví volný čas

### C) „Dobrá a špatná“ společnost (otázky v dotazníku pod č. 9-12)

- zájem ze strany rodičů o to, s kým dítě tráví volný čas, následná kontrola
- být „samo sebou“

### D) Děti a jejich sebevědomí (otázky v dotazníku pod č. 13-18)

- pochvala i přesto, že se dostavil neúspěch
- výčitky z minulosti
- kritika chování dítěte
- spokojenost s dítětem a jeho ocenění

## 17 HLAVNÍ ZÁVĚRY

### 17.1 Jaké byly moje odhady

#### A) Projevování zájmu o děti a získání jejich důvěry

V současné době toho mají rodiče dětí „hodně“. Náročné zaměstnání, domácnost, starost o děti a spoustu dalších povinností. To vše se poté odráží na výchově dětí. *Rodiče nemají čas být s dětmi pohromadě, popovídat si s nimi, naslouchat jim, pohrát si, pomazlit se apod. Často si ani neuvědomují, jak s dětmi jednají a nedokáží přiznat svou vlastní chybu.* (otázky v dotazníku pod č. 1-5)

#### B) Životní styl a záliby

„Nuda“ ale naopak i přetěžování dětí jsou dva extrémy, které mohou zapříčinit problémy v souvislosti se zkoušením a případně i dalším užíváním návykových látek. *Rodiče kladou na své děti nepřiměřené nároky, chtějí, aby jejich dítě bylo za každou cenu nejlepší.* (otázky v dotazníku pod č. 6-8)

#### C) „Dobrá a špatná“ společnost

*I když se rodiče snaží své děti vychovat co nejlépe, je jejich snaha ovlivněna (ohrožena) negativními vlivy „z venčí“, zejména vrstevníky dětí, masmédií apod. Mají velmi malý přehled, s kým se jejich dítě stýká ve volném čase, následnou kontrolu spíše neprovádějí* (otázky v dotazníku pod č. 9-12)

#### D) Děti a jejich sebevědomí

*Posilování zdravého sebevědomí u dítěte vede k tomu, že si dítě samo sebe více váží, snáze dosahuje svých cílů, dokáže odmítat co je špatné. V mnohých rodinách však v současné době často dochází k pravému opaku: kritika, zesměšňování, urážky, výčitky.* (otázky v dotazníku pod č. 13-18)

## 17.2 Co ukázal průzkum

### 17.2.1 Srovnání odpovědí rodičů dle tříd, které jejich děti navštěvují

Tab. 3 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 1 až 5

Č. otázky a její znění:	Odpovědi rodičů dětí z jednotliv. tříd, - % z celkového počtu odpovědí							
	6. tř.		7. tř.		8. tř.		6.- 8. tř. souhrn.	
	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne
1) Máte na dítě denně alespoň malou chvíli času, kdy se věnujete pouze jemu?	94	6	100	0	96	4	97	3
2) Když Vám dítě něco vypráví, přerušíte činnost, kterou právě provádíte? (sledování televize, čtení novin, práce apod.)	78	22	100	0	93	7	91	9
3) Povzbuzujete dítě v jeho vyprávění a projevujete při tom o něj zájem?	89	11	94	6	91	9	91	9
4) Když jednáte se svým dítětem, dokážete si při tom uvědomovat, jak s ním vlastně jednáte? (síla a tón hlasu, gesta, "slovník" který užíváte)	89	11	75	25	98	2	92	8
5) Dokážete před Vaším dítětem přiznat svoji vlastní chybu, omyl, apod.?	89	11	100	0	93	7	93	7
Celkem odpovídalo rodičů:	18		16		54		88	

Z tabulky je viditelné, že většina rodičů si dokáže udělat alespoň malou chvíli času a věnovat se svému dítěti, dokáže se na dítě soustředit, poslouchat, co mu právě vypráví a projevovat o něj zájem. Rozdíl lze zaznamenat pouze u odpovědí rodičů dětí ze 6. třídy, kdy z tabulky vyplývá, že téměř jedna čtvrtina nedokáže přerušit svou činnost, kterou právě provádí, když jim dítě něco vypráví. Převážná většina rodičů si také uvědomuje, jakým způsobem vlastně se svým dítětem jedná. Pouze u rodičů dětí 7. tříd bylo zaznamenáno, že celá čtvrtina rodičů si toto neuvědomuje. Většina rodičů dále uvedla, že dokáže před svým dítětem přiznat svoji vlastní chybu.

Tab. 4 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 6 až 8

Č. otázky a její znění:	Odpovědi rodičů dětí z jednotl. tříd, - % z celkového počtu odpovědí							
	6. tř.		7. tř.		8. tř.		6.- 8. tř. souhrn.	
	spíše ano	spíše ne:	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne
6) Kladete na dítě nároky, které jsou přiměřené jeho věku, možnostem, schopnostem? (nepodceňujete ho nebo naopak nepřeceňujete)	72	28	94	6	87	13	85	15
7) Zajímá Vás, jak Vaše dítě tráví volný čas?	100	0	94	6	96	4	97	3
8) Aby Vaše dítě bylo za každou cenu nejlepší (ve škole, kroužku, sportu apod.) je pro Vás moc důležité?	0	100	6	94	11	89	8	92
Celkem odpovídalo rodičů:	18		16		54		88	

Převážná většina rodičů uvádí, že klade na dítě nároky přiměřené jeho věku, možnostem a schopnostem; zajímá se, jak jejich dítě tráví volný čas a není pro ně důležité, aby dítě bylo ve škole za každou cenu nejlepší. Pouze u rodičů dětí ze 6. tříd bylo zaznamenána asi u čtvrtiny dotázaných odpověď „spíše ne“ na otázku č. 6: „Kladete na dítě nároky, které jsou přiměřené jeho věku, možnostem, schopnostem (nepodceňujete ho nebo naopak nepřeceňujete)?“



Tab. 5 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 9 až 12

Č. otázky a její znění:	Odpovědi rodičů dětí z jednotliv. tříd, - % z celkového počtu odpovědí							
	6. tř.		7. tř.		8. tř.		6.-8. tř. souhrn.	
	spíše ano	spíše ne:	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne
9) Víte, s kým se Vaše dítě stýká ve volném čase?	100	0	88	12	93	7	93	7
10) Myslíte si, že je věcí dítěte, s kým se stýká a jak tráví svůj volný čas?	33	67	25	75	30	70	30	70
11) Přesvědčujete se, že je dítě tam, kde Vám řekne, že bude?	28	72	37	63	52	48	31	69
12) Vysvětlujete svému dítěti, že se za každou cenu nemá přizpůsobovat svým vrstevníkům, ale že má zůstat „samo sebou“?	72	28	88	12	93	7	87	13
Celkem odpovídalo rodičů:	18		16		54		88	

Co se týče odpovědí na otázky č. 9 až 12, dá se konstatovat, že většina rodičů ví, s kým se stýká jejich dítě ve volném čase. Více jak čtvrtina rodičů si myslí, že je věcí dítěte, s kým se stýká a jak tráví svůj volný čas. Zbytek má názor opačný. Pouze asi třetina rodičů se přesvědčuje, zda je dítě tam, kde řekne. Pouze u rodičů dětí 8. tříd se přesvědčuje celá polovina rodičů. Že se dítě nemá za každou cenu přizpůsobovat svým vrstevníkům, vysvětluje svým dětem většina rodičů, pouze u rodičů dětí 6. tříd můžeme z tabulky zaznamenat malou odchylku, kdy se jedná asi o tři čtvrtiny rodičů.

Tab. 6 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 13 až 18

Č. otázky a její znění:	Odpovědi rodičů dětí z jednotliv. tříd, - % z celkového počtu odpovědí							
	6. tř.		7. tř.		8. tř.		6.- 8. tř. souhrn.	
	spíše ano	spíše ne:	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne
13) Pochválíte dítě, i když projevilo snahu, ale přesto nebylo úspěšné?	89	11	94	6	93	7	92	8
14) Stále znovu a znovu vyčítáte svému dítěti něco z minulosti, co se už nyní nedá změnit?	6	94	6	94	6	94	6	94
15) Umíte kritizovat chování dítěte, aniž byste jej urážel(a)? (např. místo: „Ty jsi úplný pitomec!“ řeknete spíše: Nejsem rád(a), že ses takto zachoval ...“.)	72	28	69	31	70	30	70	30
16) Je Vám lépe, když dítě kritizujete než když ho chválíte?	0	100	0	100	0	100	0	100
17) Jestliže jste s dítětem spokojený(á), dokážete mu to dát najevo?	100	0	94	6	96	4	97	3
18) Kladete na dítě přiměřenou zodpovědnost a dokážete jeho účast ocenit? (např. při domácích pracích)	100	0	94	6	98	2	98	2
Celkem odpovídalo rodičů:	18		16		54		88	

Z uvedených odpovědí vyplývá, že většina rodičů dokáže dítě pochválit za projevovanou snahu, ocenit jeho účast, dokáží mu dát najevo svou spokojenost a v žádném případě jim není lépe, když dítě kritizují, než když ho chválí. Na druhou stranu však téměř třetina rodičů uvedla, že neumí dítě kritizovat, aniž by jej při tom urážela.

### 17.2.2 Srovnání odpovědí dle kategorií: nejvyšší dosažené vzdělání rodičů

Tab. 7 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 1 až 18

	Odpovědi rodičů dětí z 6.-8. tříd dle nejvyššího dosaženého vzdělání							
	- % z celkového počtu odpovědí							
	základ. vzděl.		vyučen (výuční list)		SOU nebo SŠ vzděl. zakoň. mat. zk.		VŠ vzděl.	
spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne	spíše ano	spíše ne	
<b>Č. otázky a její znění:</b>								
1) Máte na dítě denně alespoň malou chvíli času, kdy se věnujete pouze jemu?	100	0	97	3	95	5	100	0
2) Když Vám dítě něco vypráví, přerušíte činnost, kterou právě provádíte? (sledování televize, čtení novin, práce ap.)	75	25	94	6	88	12	100	0
3) Povzbuzujete dítě v jeho vyprávění a projevujete při tom o něj zájem?	50	50	89	11	93	7	100	0
4) Když jednáte se svým dítětem, dokážete si při tom uvědomovat, jak s ním vlastně jednáte? (síla a tón hlasu, gesta, "slovník" který užíváte)	100	0	97	3	88	12	83	17
5) Dokážete před Vaším dítětem přiznat svoji vlastní chybu, omyl, apod.?	50	50	97	3	93	7	83	17
6) Kladete na dítě nároky, které jsou přiměřené jeho věku, možnostem, schopnostem? (nepodceňujete ho nebo naopak nepřeceňujete?)	25	75	80	20	93	7	100	0
7) Zajímá Vás, jak Vaše dítě tráví volný čas?	100	0	94	6	98	12	100	0
8) Aby Vaše dítě bylo za každou cenu nejlepší (ve škole, kroužku, sportu apod.) je pro Vás moc důležité?	25	75	11	89	5	95	0	100
9) Víte, s kým se Vaše dítě stýká ve volném čase?	100	0	86	14	98	2	100	0
10) Myslíte si, že je věcí dítěte, s kým se stýká a jak tráví svůj volný čas?	0	100	34	66	33	67	0	100
11) Přesvědčujete se, že je dítě tam, kde Vám řekne, že bude?	75	25	43	57	49	51	0	100
12) Vysvětľujete svému dítěti, že se za každou cenu nemá přizpůsobovat svým vrstevníkům, ale že má zůstat „samo sebou“?	75	25	97	3	79	21	100	0
13) Pochválíte dítě, i když projevilo snahu, ale přesto nebylo úspěšné?	75	25	91	9	93	7	100	0
14) Stále znovu a znovu vyčítáte svému dítěti něco z minulosti, co se už nyní nedá změnit?	50	50	6	94	0	100	17	83
15) Umíte kritizovat chování dítěte, aniž byste jej urážel(a)? (např. místo: „Ty jsi úplný pitomec!“ řeknete spíše: Nejsem rád(a), že ses takto zachoval ....“.)	75	25	69	31	70	30	83	17
16) Je Vám lépe, když dítě kritizujete než když ho chválíte?	0	100	0	100	0	100	0	100
17) Jestliže jste s dítětem spokojený(á), dokážete mu to dát najevo?	100	0	94	6	98	2	100	0
18) Kladete na dítě přiměřenou zodpovědnost a dokážete jeho účast ocenit? (např. při domácích pracích)	100	0	94	6	100	0	100	0

Odpovídalo rodičů:	4	35	43	6
--------------------	---	----	----	---

Pro zajímavost jsem zpracovala i tabulku se srovnáním dle nejvyššího dosaženého vzdělání rodičů. Některé odpovědi jsou značně odlišné, jak můžete sami vidět, zejména v odpovědích na otázky č. 3, 5, 6, 8, 10, 11 a 14.

### 17.2.3 Srovnání odpovědí dle kategorií: maminka – tatínek

Tab. 8 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 1 až 18

	Odpovědi rodičů dětí z 6.-8. tříd maminka x tatínek
	- % z celkového počtu odpovědí

	maminka		tatínek	
	spíše ano	spíše ne:	spíše ano	spíše ne
<b>Č. otázky a její znění:</b>				
1) Máte na dítě denně alespoň malou chvíli času, kdy se věnujete pouze jemu?	96	4	100	0
2) Když Vám dítě něco vypráví, přerušíte činnost, kterou právě provádíte? (sledování televize, čtení novin, práce apod.)	90	10	100	0
3) Povzbuzujete dítě v jeho vyprávění a projevujete při tom o něj zájem?	91	9	80	20
4) Když jednáte se svým dítětem, dokážete si při tom uvědomovat, jak s ním vlastně jednáte? (síla a tón hlasu, gesta, "slovník" který užíváte)	92	8	90	10
5) Dokážete před Vaším dítětem přiznat svoji vlastní chybu, omyl, apod.?	94	6	90	10
6) Kladete na dítě nároky, které jsou přiměřené jeho věku, možnostem, schopnostem? (nepodceňujete ho nebo naopak nepřeceňujete?)	87	13	70	30
7) Zajímá Vás, jak Vaše dítě tráví volný čas?	97	3	90	10
8) Aby Vaše dítě bylo za každou cenu nejlepší (ve škole, kroužku, sportu apod.) je pro Vás moc důležité?	9	91	0	100
9) Víte, s kým se Vaše dítě stýká ve volném čase?	94	6	80	20
10) Myslíte si, že je věcí dítěte, s kým se stýká a jak tráví svůj volný čas?	32	68	20	80
11) Přesvědčujete se, že je dítě tam, kde Vám řekne, že bude?	44	56	50	50
12) Vysvětlujete svému dítěti, že se za každou cenu nemá přizpůsobovat svým vrstevníkům, ale že má zůstat „samo sebou“?	90	10	70	30
13) Pochválíte dítě, i když projevilo snahu, ale přesto nebylo úspěšné?	94	6	80	20
14) Stále znovu a znovu vyčítáte svému dítěti něco z minulosti, co se už nyní nedá změnit?	6	94	0	100
15) Umíte kritizovat chování dítěte, aniž byste jej urážel(a)? (např. místo: „Ty jsi úplný pitomec!“ řeknete spíše: Nejsem rád(a), že ses takto zachoval ....“.)	72	28	60	40
16) Je Vám lépe, když dítě kritizujete než když ho chválíte?	0	100	0	100
17) Jestliže jste s dítětem spokojený(á), dokážete mu to dát najevo?	97	3	90	10
18) Kladete na dítě přiměřenou zodpovědnost a dokážete jeho účast ocenit? (např. při domácích pracích)	99	1	90	10
Odpovídalo rodičů:	78		10	

Při srovnání odpovědí na otázky maminek a tatínků je z tabulky patrné, že se odpovědi extrémně neodlišují a jsou na stejné nebo téměř stejné úrovni.

#### 17.2.4 Srovnání odpovědí dle kategorií: rodina úplná – rodina neúplná

Tab. 9 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 1 až 18

	Odpovědi rodičů dětí z 6.-8. tříd	
	úplná x neúplná rodina	
	- % z celkového počtu odpovědí	
	úplná rodina	neúplná rodina

	spíše ano	spíše ne:	spíše ano	spíše ne
<b>Č. otázky a její znění:</b>				
1) Máte na dítě denně alespoň malou chvíli času, kdy se věnujete pouze jemu?	99	1	87	13
2) Když Vám dítě něco vypráví, přerušíte činnost, kterou právě provádíte? (sledování televize, čtení novin, práce apod.)	92	8	87	13
3) Povzbuzujete dítě v jeho vyprávění a projevujete při tom o něj zájem?	90	10	87	13
4) Když jednáte se svým dítětem, dokážete si při tom uvědomovat, jak s ním vlastně jednáte? (síla a tón hlasu, gesta, "slovník" který užíváte)	92	8	94	6
5) Dokážete před Vaším dítětem přiznat svoji vlastní chybu, omyl, apod.?	92	8	100	0
6) Kladete na dítě nároky, které jsou přiměřené jeho věku, možnostem, schopnostem? (nepodceňujete ho nebo naopak nepřeceňujete?)	85	15	87	13
7) Zajímá Vás, jak Vaše dítě tráví volný čas?	99	1	94	6
8) Aby Vaše dítě bylo za každou cenu nejlepší (ve škole, kroužku, sportu apod.) je pro Vás moc důležité?	7	93	6	94
9) Víte, s kým se Vaše dítě stýká ve volném čase?	94	6	87	13
10) Myslíte si, že je věcí dítěte, s kým se stýká a jak tráví svůj volný čas?	26	74	37	63
11) Přesvědčujete se, že je dítě tam, kde Vám řekne, že bude?	51	49	19	81
12) Vysvětľujete svému dítěti, že se za každou cenu nemá přizpůsobovat svým vrstevníkům, ale že má zůstat „samo sebou“?	85	15	100	0
13) Pochválíte dítě, i když projevilo snahu, ale přesto nebylo úspěšné?	93	7	87	13
14) Stále znovu a znovu vyčítáte svému dítěti něco z minulosti, co se už nyní nedá změnit?	4	96	13	87
15) Umíte kritizovat chování dítěte, aniž byste jej urážel(a)? (např. místo: „Ty jsi úplný pitomec!“ řeknete spíše: Nejsem rád(a), že ses takto zachoval ....“.)	71	29	69	31
16) Je Vám lépe, když dítě kritizujete než když ho chválíte?	0	100	0	100
17) Jestliže jste s dítětem spokojený(á), dokážete mu to dát najevo?	96	4	100	0
18) Kladete na dítě přiměřenou zodpovědnost a dokážete jeho účast ocenit? (např. při domácích pracích)	97	3	100	0
Odpovídalo rodičů:	72		16	

Ani při srovnání odpovědí rodičů z úplné či neúplné rodiny nejsou patrné žádné markantní rozdíly. Pouze u otázky č. 11, kdy z uvedených odpovědí bylo zjištěno, že v rodinách úplných se 51% rodičů přesvědčuje, zda je dítě tam, kde řekne, že bude. V rodinách neúplných se přesvědčuje pouhých 18 % rodičů.

### **17.3 Kde můžeme najít výsledky dalších průzkumů, nejruznější statistiky, kdo se zabývá studiem problematiky drog a drogové závislosti**

Dalšími průzkumy a statistikami, které se mně doposud podařily vyhledat, se zabývají zejména Ministerstvo vnitra ČR – Národní protidrogová centrála, Skupina kriminální



služby a vyšetřování, Preventivní a informační skupina (zejména práce s dětmi ve školách na nejrůznější témata).;

Dále se studiem uvedené problematiky velmi intenzivně zabývá např.:

- MUDr. Karel Nešpor, CSc.,
- Drop In – centrum následné péče Praha (MUDr. Jiří Presl, Evžen Klouček),
- Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti Brno,
- Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti,
- Zpravodajský a informační servis sdružení dětí a mládeže ADAM,
- Informační portál [www. o drogách. cz](http://www.o.drogach.cz) – odborné zajištění Mgr. Dušan Dvořák, Martin Hajný (psychoterapeut), Evžen Klouček (psychoterapeut), Robert Stuchlík (psychoterapeut), Hana Pernicová, Ladislav Csémy, MUDr. Jiří Presl a jiní.

## ZÁVĚR, VYUŽITÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jak jsem již uvedla v úvodu - základním posláním této práce je vytvořit v ucelené formě (tak, aby se jednotlivé informace nemuseli vyhledávat odděleně, v nejrůznějších letácích, brožurách, internetových stránkách, publikacích apod.) stručnou a srozumitelnou pomůcku z oblasti drogové problematiky. Diplomovou práci – jak část teoretickou, tak i praktickou, mohou využít zejména rodiče, ale i učitelé, vychovatelé, pracovníci v pomáhajících profesích avšak také široká veřejnost - všichni ostatní občané různých profesí a odlišného vzdělání. Práce může sloužit také jako studijní pomůcka pro začínající odborníky – posluchače kurzů na bakalářské úrovni apod. Jednotlivá témata pojednávají např. o definici drogy, popisu jednotlivých drog, co je závislost a jak vznikají její příčiny, jak člověka ovlivňuje prostředí. Nechybí zde ani tak důležité téma, jako je prevence, jak rozpoznat návykový problém, když už k němu dojde, co děti vzkazují svým rodičům, kdo dokáže pomoci.

Na obsah (témata) teoretické části navazuje část praktická – průzkum, kterým je práce završena. Čtenáři se zde mohou seznámit s jeho výsledky, současně si ti čtenáři, kteří také vychovávají děti, mohou vyplnit dotazník a zároveň se i hlouběji zamyslet nad kladenými otázkami a pouvažovat nad jejich vztahy k dětem a jejich výchovou. Legislativa v souvislosti s alkoholovou a nealkoholovou toxikomanií je uvedena v příloze.

Před začátkem průzkumu jsem u všech 4 oblastí složených z jednotlivých otázek, zaměřených na projevování zájmu o děti a získání jejich důvěry, životní styl a záliby, „dobrou a špatnou společnost“ a na děti a jejich sebevědomí, předpokládala určité závěry, o kterých jsem byla přesvědčena, že z provedeného průzkumu vyplynou. Po provedení průzkumu však musím zkonstatovat následující (*psáno kurzívou*):

- Projevování zájmu o děti a získání jejich důvěry: *Většina rodičů si dokáže udělat alespoň malou chvíli času a věnovat se svému dítěti, dokáže se na dítě soustředit, poslouchat, co mu právě vypráví a projevovat o něj zájem (malý rozdíl byl zaznamenán rodičů dětí ze 6. třídy, kdy z průzkumu vyplynulo, že téměř jedna čtvrtina nedokáže přerušit svou činnost, kterou právě provádí, když jim dítě něco vypráví). Převážná většina rodičů si také uvědomuje, jakým způsobem vlastně se svým dítětem jedná (opět malý rozdíl zaznamenán tentokrát u rodičů dětí 7. tříd, kdy bylo zaznamenáno, že celá čtvrtina rodičů si toto neuvědomuje). Většina rodičů také dokáže před svým dítětem přiznat svoji vlastní chybu.*

- Životní styl a záliby: *Převážná většina rodičů klade na dítě nároky přiměřené jeho věku, možnostem a schopnostem, zajímá se, jak jejich dítě tráví volný čas a není pro ně důležité, aby dítě bylo ve škole za každou cenu nejlepší (pouze asi čtvrtina rodičů dětí ze 6. tříd neklade na dítě nároky, které jsou přiměřené jeho věku, možnostem, schopnostem).*
- „Dobrá a špatná“ společnost: *Co se týče této oblasti, ví většina rodičů, s kým se jejich dítě stýká ve volném čase. Více jak čtvrtina rodičů uvádí, že je věcí dítěte, s kým se stýká a jak tráví svůj volný čas. Zbytek rodičů zastává názor opačný. Pouze asi třetina rodičů se přesvědčuje, zda je dítě tam, kde řekne (rozdíl zaznamenán u rodičů dětí 8. tříd, kdy se přesvědčuje celá polovina rodičů). Že se dítě nemá za každou cenu přizpůsobovat vrstevníkům, vysvětluje svým dětem většina rodičů (pouze u rodičů dětí 6. tříd byla zaznamenána malá odchylka, kdy se jedná asi o tři čtvrtiny rodičů).*
- Děti a jejich sebevědomí: *Většina rodičů dokáže dítě pochválit za projevenou snahu, ocenit jeho účast, dokáží mu dát najevo svou spokojenost a v žádném případě jim není lépe, když dítě kritizují, než když ho chválí. Na druhou stranu však téměř třetina rodičů neumí dítě kritizovat, aniž by jej při tom urážela!*
- Pro zajímavost jsem zpravovala a vyhodnotila srovnání odpovědí dle kategorií: „nejvyšší dosažené vzdělání rodičů“, „maminka – tatínek“, „rodina úplná – neúplná“: *Největší rozdíl v názorech rodičů byl znát v kategorii dle „nejvyššího dosaženého vzdělání rodičů“. V kategorii „maminka – tatínek“ se odpovědi extrémně neodlišují a jsou na stejné nebo téměř stejné úrovni. Ani v kategorii „rodina úplná – neúplná“ nejsou patrné žádné markantní rozdíly (pouze v odpovědích na otázku, „zda se rodiče přesvědčují, zda je jejich dítě tam, kde řekne, že bude“, se o této skutečnosti přesvědčuje 51% rodičů v rodinách úplných a pouze 18% rodičů v rodinách neúplných!*

Zjištění, která tento průzkum přinesl, pro mě byla mnohdy zajímavá i překvapující. Rozhodně jsou to však zjištění užitečná nejen pro moji osobu, ale pro všechny, jenž si tuto práci budou číst, s uvedenou problematikou se budou při nejrůznějších příležitostech setkávat, seznamovat, zaobírat apod.

**SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY**

1. KALINA, K. a kolektiv. *Drogy a drogové závislosti 1. Mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky: PBtisk: 2003. 1.vydání. ISBN: 80-86734-05-6
2. KALINA, K. a kolektiv. *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky: PBtisk: 2003. 1. vydání. ISBN: 80-86734-05-6
3. MAŇÁK, J., ŠVEC, V. (ed.). *Cesty pedagogického výzkumu. Pedagogický výzkum v teorii a praxi*. Brno: Paido: 2004. Svazek: 1. ISBN: 80-7315-078-6
4. BURIÁNEK, J. *Sociologie*. Praha: Fortuna: 2001. 2. vydání. ISBN: 80-7168-754-5
5. NEŠPOR, K. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál: 2001. 1. vydání. ISBN: 80-7178-515-6
6. HAJNÝ, M., KLOUČEK, E., STUHLÍK, R., *Akta „Y“ – drogový problém versus rodina*. Praha: Votobia: 1999. ISBN: 80-7220-0224
7. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vyd. Praha: Portál: 2002. ISBN: 80-7178-678-0
8. GÖHLERT, Ch., KUHN, F. *Od návyku k závislosti*. Praha: Ikar: 2001. ISBN: 80-7202-950-9
9. Zákon č. 140/1961 Sb., *Trestní zákon* [online]. Národní shromáždění. Praha: ASPI-automatizovaný systém právních informací: © 2005. Přístup z Internetu:  
URL: <<http://www.aspi.cz/>>
10. Zákon č. 200/1990 Sb., zákon České národní rady ze dne 17. května 1990 *o přestupcích* [online]. Parlament České republiky: ASPI – automatizovaný systém právních informací: © 2005. Přístup z Internetu: URL: <<http://www.aspi.cz/>>
11. Zákon č. 379/2005 Sb., *o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů* [online]. Parlament České republiky: ASPI – automatizovaný systém právních informací: © 2005. Přístup z Internetu: URL: <<http://www.aspi.cz/>>
12. *Internetový protidrogový informační server Sídliště.cz*, realizovaný ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy [online], [cit. 5. leden 2008]. Přístup z internetu: URL: <<http://www.sidliste.cz/>>  
12.1.<<http://www.sidliste.cz/rodicum/>>

- 12.2. <<http://www.sidliste.cz/info/10019>>
- 12.3. <<http://www.sidliste.cz/info/10020>>
- 12.4. <<http://www.sidliste.cz/info/10021>>
- 12.5. <<http://www.sidliste.cz/info/10022>>
- 12.6. <<http://www.sidliste.cz/info/10024>>
13. Internetové stránky: *ADAM – zpravodajský a informační servis sdružení dětí a mládeže – ADAM.cz* [online], [cit. 17. leden 2008]. Přístup z internetu: URL: <<http://www.adam.cz/>>
- 13.1. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/stim-ilg.htm>>
- 13.2. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/stim-leg.htm>>
- 13.3. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/halucin.htm>>
- 13.4. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/tekave.htm>>
- 13.5. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/alkohol.htm>>
- 13.6. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/obecne.htm#scena>>
- 13.7. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/zavisl.htm#fypsy>>
- 13.8. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/konopi.htm>>
- 13.9. <<http://www.knihovna.adam.cz/drogy99/opiaty.htm>>
14. Internetové stránky: *Střední odborné učiliště a Střední odborná škola SČMSD, Hronov, s.r.o.* [online], [cit. 6. únor 2008]. Přístup z Internetu: URL: <<http://www.hshronov.cz/>>
- 14.1. <[http://209.85.135.104/search?q=cache:oWcfqWHbRlwJ:www.hshronov.cz/poradime.htm+nem%C3%A1m+na+d%C3%ADt%C4%9B+%C4%8Das&hl=cs&ct=clnk&cd=20&gl=cz&lr=lang\\_cs](http://209.85.135.104/search?q=cache:oWcfqWHbRlwJ:www.hshronov.cz/poradime.htm+nem%C3%A1m+na+d%C3%ADt%C4%9B+%C4%8Das&hl=cs&ct=clnk&cd=20&gl=cz&lr=lang_cs)>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
atp.	a tak podobně
č.	číslo
ČR	Česká republika
ČSSR	Československá socialistická republika
dl	decilitr
l	litr
m	metr
např.	například
Obr.	obrázek
odst.	odstavec
písm.	písmeno
př. n. l.	před naším letopočtem
s.	strana
Sb.	sbírka
Tab.	tabulka
tj.	to je
tzv.	takzvaný
UNICEF	Dětský fond Organizace spojených národů
USA	Spojené státy americké

**SEZNAM TABULEK**

- Tab. 1 Bezprostřední účinky a viditelné příznaky alkoholu.....str. 45*
- Tab. 2 Souhrn příznaků při ovlivnění návykovou látkou.....str. 63*
- Tab. 3 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 1 až 5 (srovnání odpovědí rodičů dle tříd, které jejich děti navštěvují).....str. 92*
- Tab. 4 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 6 až 8 (srovnání odpovědí rodičů dle tříd, které jejich děti navštěvují).....str. 93*
- Tab. 5 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 9 až 12 (srovnání odpovědí rodičů dle tříd, které jejich děti navštěvují).....str. 94*
- Tab. 6 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 13 až 18 (srovnání odpovědí rodičů dle tříd, které jejich děti navštěvují).....str. 95*
- Tab. 7 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 1 až 18 (srovnání odpovědí dle kategorií: nejvyšší dosažené vzdělání rodičů).....str. 96*
- Tab. 8 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 1 až 18 (srovnání odpovědí dle kategorií: maminka x tatínek).....str. 98*
- Tab. 9 Tabulka četnosti odpovědí na otázky č. 1 až 18 (srovnání odpovědí dle kategorií: rodina úplná x rodina neúplná).....str. 100*

## SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1 Konopí</i> .....	<i>str.</i>
25	
<i>Obr. 2 Marihuana – směs listů, květů a stonků rostliny</i> ... ..	<i>str. 26</i>
<i>Obr. 3 Pomůcky používané ke kouření marihuany</i> .....	<i>str. 26</i>
<i>Obr. 4 Hašiš</i> .....	<i>str. 26</i>
<i>Obr. 5 Pervitin čistý</i> .....	<i>str.</i>
28	
<i>Obr. 6 Pervitin znečištěný</i> .....	<i>str. 28</i>
<i>Obr. 7 Kokain</i> .....	<i>str. 29</i>
<i>Obr. 8 Potřeby používané k užívání kokainu</i> .....	<i>str. 29</i>
<i>Obr. 9 Extáze</i> .....	<i>str. 30</i>
<i>Obr. 10 Mák</i> .....	<i>str. 36</i>
<i>Obr. 11 Heroin hnědý</i> .....	<i>str. 37</i>
<i>Obr. 12 Heroin bílý</i> .....	<i>str. 37</i>
<i>Obr. 13 Potřeby ke vpichování heroinu: nejčastěji užívané injekční stříkačky, dezinfekce, „psaníčka s drogou“, lžička a citron (nebo kyselina) na rozpuštění drogy</i> .....	<i>str. 37</i>
<i>Obr. 14 Potřeby užívané ke kouření (inhalaci) heroinu</i> .....	<i>str. 37</i>
<i>Obr. 15 Trip</i> .....	<i>str. 40</i>
<i>Obr. 16 Tripy s různými obrázky</i> .....	<i>str. 40</i>
<i>Obr. 17 Lysohlávka</i> .....	<i>str. 41</i>
<i>Obr. 18 Lysohlávka sušená</i> .....	<i>str. 41</i>
<i>Obr. 19 Příklady léků často zneužívaných jako drogy (Rohypnol, Dolan, Subutex, Alnagon)</i> .....	<i>str. 43</i>





## SEZNAM PŘÍLOH

P I Vzor dotazníku

P II Legislativa

**PŘÍLOHA P I: VZOR DOTAZNÍKU**

/strana 1/

Vážená maminko, vážený tatínku,

tento dotazník je součástí průzkumu k diplomové práci na téma: *Děti a drogy. Nejen pro rodiče „náctiletých“*. Zodpovězením otázek v dotazníku bych ráda zjistila Vaše jednání, postoje, znalosti apod. ve vztahu k Vašemu dítěti (dětem).

Dotazník je anonymní, nemusíte jej podepisovat. Při hodnocení buďte objektivní, odpovídejte pravdivě.

Dotazník je sestaven z 18ti otázek. U každé otázky označte křížkem pouze jednu z uvedených odpovědí (spíše ano nebo spíše ne), tu, která je Vám bližší.

Děkuji Vám za ochotu a spolupráci.

Bc. Zuzana Rašticová

- I. Uved'te prosím Váš věk: ..... let
- II. Jsem\*
- Maminka (může být i nevlastní, adoptivní apod.)
  - Tatínek (může být i nevlastní, adoptivní apod.)
- III. Nejvyšší dosažené vzdělání\*
- Základní
  - Vyučen /a/ - výuční list
  - Středoškolské (střední odborné učiliště nebo škola zakončeny maturitní zkouškou)
  - Vysokoškolské
- IV. Rodina\*
- Rodina úplná
  - Rodina neúplná
- V. Kolik let je vašemu dítěti (dětem)
- .....

(\* správné údaje zakřížkujte)

/strana 2/

	spíše ano	spíše ne
1) Máte na dítě denně alespoň malou chvíli času, kdy se věnujete pouze jemu?		
2) Když Vám dítě něco vypráví, přerušíte činnost, kterou právě provádíte? (sledování televize, čtení novin, práce apod.)		
3) Povzbuzujete dítě v jeho vyprávění a projevujete při tom o něj zájem?		
4) Když jednáte se svým dítětem, dokážete si při tom uvědomovat, jak s ním vlastně jednáte? (síla a tón hlasu, gesta, „slovník“ který užíváte)		
5) Dokážete před Vaším dítětem přiznat svoji vlastní chybu, omyl apod.?		
6) Kladete na dítě nároky, které jsou přiměřené jeho věku, možnostem, schopnostem? (nepodceňujete ho nebo naopak nepřeceňujete)		
7) Zajímá Vás, jak Vaše dítě tráví volný čas?		
8) Aby Vaše dítě bylo za každou cenu nejlepší (ve škole, kroužku, sportu apod.) je pro Vás moc důležité?		
9) Víte, s kým se Vaše dítě stýká ve volném čase?		
10) Myslíte si, že je věcí dítěte, s kým se stýká a jak tráví svůj volný čas?		
11) Přesvědčujete se, že je dítě tam, kde Vám řekne, že bude?		
12) Vysvětľujete svému dítěti, že se za každou cenu nemá přizpůsobovat svým vrstevníkům, ale že má zůstat „samo sebou“?		
13) Pochválíte dítě, i když projevilo snahu, ale přesto nebylo úspěšné?		
14) Stále znovu a znovu vyčítáte svému dítěti něco z minulosti, co se už nyní nedá změnit?		
15) Umíte kritizovat chování dítěte, aniž byste jej urážel(a)? (např. místo: „Ty jsi úplný pitomec!“ řeknete spíše: Nejsem rád(a), že ses takto zachoval ....“.)		
16) Je Vám lépe, když dítě kritizujete než když ho chválíte?		
17) Jestliže jste s dítětem spokojený(á), dokážete mu to dát najevo?		
18) Kladete na dítě přiměřenou zodpovědnost a dokážete jeho účast ocenit? (např. při domácích pracích)		

## PŘÍLOHA P II: LEGISLATIVA

Legislativa v souvislosti s alkoholovou a nealkoholovou toxikomanií:

### **A) Výběr z trestního zákona – č. 140/1961 Sb. (trestné činy) v souvislosti s alkoholovou a nealkoholovou toxikomanií (ve znění pozdějších předpisů)**

#### HLAVA ČTVRTÁ

#### TRESTNÉ ČINY OBECNĚ NEBEZPEČNÉ

#### § 187

#### **Nedovolená výroba a držení omamných a psychotropních látek a jedů**

(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 jeden rok až pět let.

(2) Odnětím svobody na dvě léta až deset let bude pachatel potrestán,

a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 jako člen organizované skupiny, nebo ve větším rozsahu, nebo

b) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší než osmnáct let.

(3) Odnětím svobody na osm až dvanáct let bude pachatel potrestán,

a) získá-li činem uvedeným v odstavci 1 značný prospěch,

b) spáchá-li takový čin vůči osobě mladší patnácti let, nebo

c) způsobí-li takovým činem těžkou újmu na zdraví.

(4) Odnětím svobody na deset až patnáct 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, nebo

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 dvě léta nebo peněžitým trestem.

(2) Odnětím svobody na jeden rok až pět 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 jeden rok až pět let nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci.

(2) Odnětím svobody na dvě léta až deset let bude pachatel potrestán,

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

### § 188a

#### Šíření toxikomanie

(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 tři léta nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem.

(2) Odnětím svobody na jeden rok až pět let bude pachatel potrestán,

- a) spáchá-li čin uvedený v odstavci 1 vůči osobě mladší než osmnáct let, nebo
- b) spáchá-li takový čin tiskem, filmem, rozhlasem, televizí, veřejně přístupnou počítačovou sítí nebo jiným obdobně účinným způsobem.

### § 194a

#### Nedovolená výroba lihu

(1) Kdo bez povolení ve větším množství pálí nebo jinak vyrábí líh, nebo kdo líh bez povolení vyrobený ve větším množství přechovává nebo uvádí do oběhu, bude potrestán, nejde-li o čin přísněji trestný, odnětím svobody až na jeden rok nebo peněžitým trestem nebo propadnutím věci.

(2) Stejně bude potrestán, kdo neoprávněně zhotoví nebo přechovává zařízení na výrobu lihu.

**§ 195****Společné ustanovení**

(1) Zvláštní zákon stanoví, co se považuje za omamné látky, psychotropní látky, přípravky obsahující omamnou nebo psychotropní látku nebo za prekursory.

(2) Vláda nařízením stanoví, co se považuje za jedy ve smyslu § 187, 187a a 188, které choroby se považují za nakažlivé ve smyslu § 189 až 192 a na které škůdce se vztahuje ustanovení § 192.

**HLAVA PÁTÁ****TRESTNÉ ČINY HRUBĚ NARUŠUJÍCÍ OBČANSKÉ SOUŽITÍ****§ 201****Ohrožení pod vlivem návykové látky**

Kdo vykonává ve stavu vylučujícím způsobilost, který si přivodil vlivem návykové látky, zaměstnání nebo jinou činnost, při kterých by mohl ohrozit život nebo zdraví lidí nebo způsobit značnou škodu na majetku,

a) ačkoliv byl za takový čin v posledních dvou letech odsouzen nebo z výkonu trestu odnětí svobody uloženého za takový čin propuštěn,

b) ačkoliv byl za obdobný čin spáchaný pod vlivem návykové látky v posledních dvou letech postižen,

c) spáchá-li takový čin při výkonu zaměstnání nebo jiné činnosti, při kterých je vliv návykové látky zvláště nebezpečný, zejména řídí-li hromadný dopravní prostředek, nebo

d) způsobí-li takovým činem, byť i z nedbalosti, jinému ublížení na zdraví nebo větší škodu na cizím majetku nebo jiný závažný následek, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok nebo zákazem činnosti nebo peněžitým trestem.

**§ 201a****Opilství**

(1) Kdo se požitím nebo aplikací návykové látky nebo jinak přivede, byť i z nedbalosti, do stavu nepřičetnosti, v němž se dopustí jednání, které má jinak znaky trestného činu, bude potrestán odnětím svobody na tři léta až osm let; dopustí-li se však jednání, které má jinak

znaky trestného činu, na který zákon stanoví trest mírnější, bude potrestán oním trestem mírnějším.

(2) Ustanovení odstavce 1, jakož i § 12 se neužije, přivedl-li se pachatel do stavu nepřičetnosti v úmyslu spáchat trestný čin, nebo spáchal trestný čin z nedbalosti, která spočívá v tom, že se přivedl do stavu nepřičetnosti.

## HLAVA ŠESTÁ

### TRESTNÉ ČINY PROTI RODINĚ A MLÁDEŽI

#### § 217

##### **Ohrožování výchovy mládeže**

(1) Kdo vydá, byť i z nedbalosti, osobu mladší než osmnáct let nebezpečí zpustnutí tím, že

- a) svádí ji k zahálčivému nebo nemravnému životu,
- b) umožní jí vést zahálčivý nebo nemravný život, nebo
- c) závažným způsobem poruší svou povinnost pečovat o osobu mladší než osmnáct let, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

#### § 218

##### **Podávání alkoholických nápojů mládeži**

Kdo soustavně nebo ve větší míře podává osobám mladším než osmnáct let alkoholické nápoje, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

#### § 218a

##### **Podávání anabolických látek mládeži**

Kdo opakovaně nebo ve větší míře podává osobě mladší než osmnáct let anabolika nebo jiné prostředky s anabolickým účinkem k jinému než léčebnému účelu, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

#### § 218b

Vláda stanoví nařízením, co se považuje za anabolika a jiné prostředky s anabolickým účinkem ve smyslu § 218a. <sup>(9)</sup>



**B) Výběr ze zákona o přestupcích - č. 200/1990 Sb. (ve znění pozdějších předpisů)****v souvislosti s alkoholovou a nealkoholovou toxikomanií****§ 29****Přestupky na úseku zdravotnictví**

(1) Přestupku se dopustí ten, kdo

e) poruší povinnost při zacházení s omamnými látkami, psychotropními látkami nebo jinými látkami škodlivými zdraví,

(2) Za přestupek podle odstavce **1 písm. e)** lze uložit pokutu do 10 000 Kč.

**§ 30****Přestupky na úseku ochrany před alkoholismem a jinými toxikomaniemi**

(1) Přestupku se dopustí ten, kdo

a) prodá, podá nebo jinak umožní požití alkoholického nápoje osobě zjevně ovlivněné alkoholickým nápojem nebo jinou návykovou látkou, osobě mladší osmnácti 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) umožní neoprávněné 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),

ch) ve stavu vylučujícím způsobilost, který si přivodil požitím alkoholického nápoje nebo užitím jiné návykové látky, vykonává činnost uvedenou v písmenu g),

i) při výkonu činnosti, při níž by mohl ohrozit život nebo zdraví lidí anebo poškodit majetek, se odmítne

1. podrobit dechové zkoušce,

2. podrobit lékařskému vyšetření ke zjištění, zda není ovlivněn alkoholem v případě, že dechová zkouška byla pozitivní, nebo

3. podrobit lékařskému vyšetření ke zjištění, zda není ovlivněn jinou návykovou látkou, ač má povinnost takové zkoušce nebo vyšetření se podrobit a není to spojeno s nebezpečím pro jeho zdraví, nebo

j) neoprávněně přechovává v malém množství pro svoji potřebu omamnou nebo psychotropní látku.

(2) Za přešupek podle odstavce 1 písm. a) až d) lze uložit pokutu do 3 000 Kč, za přešupek podle odstavce 1 písm. e) až g) pokutu do 5 000 Kč a zákaz činnosti do šesti měsíců, za přešupek podle odstavce 1 písm. h) pokutu do 10 000 Kč a zákaz činnosti do jednoho roku, za přešupek podle odstavce 1 písm. ch) a i) pokutu do 15 000 Kč a zákaz činnosti do dvou let a za přešupek podle odstavce 1 písm. j) pokutu do 15 000 Kč.

## Řízení o přešupcích

### § 51

#### Obecné ustanovení

Není-li v tomto nebo jiném zákoně stanoveno jinak, vztahují se na řízení o přešupcích obecné předpisy o správním řízení (*Zákon č. 71/1967 Sb., o správním řízení /správní řád/*).

#### Příslušnost

### § 52

**Přestupky projednávají**

- a) obce v přenesené působnosti,
- b) orgány Policie České republiky (dále jen "orgány policie"), jde-li o přestupky podle § 23a odst. 1 písm. c) a o přestupky na úseku ochrany před alkoholismem a jinými toxikomaniemi podle § 30 odst. 1 písm. j),
- c) jiné správní orgány, stanoví-li tak zvláštní zákon.

**§ 54**

Přestupky spáchané na úseku ochrany před alkoholismem a jinými toxikomaniemi podle § 30 odst. 1 písm. j) projednávají v prvním stupni útvary Policie České republiky v okresech.

(10)

**C) Výběr z nově přijatého zákona (platného od 1. 1. 2006) o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami – č. 379/2005 Sb.**

**§ 2****Pro účely tohoto zákona se rozumí**

- g) alkoholickým nápojem lihovina, víno a pivo; alkoholickým nápojem se rozumí též nápoj, který není uveden ve větě první, pokud obsahuje více než 0,5 objemového procenta alkoholu,
- h) škodlivým užíváním způsob užívání tabákových výrobků, alkoholu nebo jiných návykových látek, vedoucí k poškození tělesného nebo duševního zdraví uživatele,
- i) škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami škody, které zahrnují poškození zdraví, zejména závažná chronická onemocnění, úrazy, otravy a škody způsobené dopravními nehodami, poškození plodu v těhotenství, předčasná úmrtí, sociální problémy, zejména ztrátu zaměstnání a rodinné problémy, včetně škod ekonomických souvisejících s užíváním těchto látek, požáry a kriminalitu,
- k) odběrem biologického materiálu zejména odběr vzorku žilní krve, moči, slin, vlasů nebo stěru z kůže či sliznic.

## HLAVA II

### ZÁKAZY A OMEZENÍ PRODEJE TABÁKOVÝCH VÝROBKŮ A POVINNOSTI OSOB PRODÁVAJÍCÍCH TABÁKOVÉ VÝROBKY

#### § 4

Prodej tabákových výrobků a tabákových potřeb pomocí prodejních automatů, u nichž nelze vyloučit prodej osobám mladším 18 let věku, je zakázán. Veškeré další formy prodeje, při kterých není možno ověřit věk kupujícího, jsou zakázány.

#### § 5

Zakazuje se prodej výrobků napodobujících tvar a vzhled tabákových výrobků ve formě potravinářských výrobků nebo hraček.

#### § 6

(1) Prodávat tabákové výrobky osobám mladším 18 let se zakazuje.

(2) Prodej tabákových výrobků na kulturních, společenských a sportovních akcích určených pro osoby mladší 18 let je zakázán.

#### § 7

(1) Provozovatel je povinen na místech prodeje tabákových výrobků umístit pro kupujícího zjevně viditelný text zákazu prodeje tabákových výrobků osobám mladším 18 let; text musí být pořízen v českém jazyce černými tiskacími písmeny na bílém podkladě, o velikosti písma nejméně 5 cm.

(2) Osoba prodávající tabákové výrobky musí být starší 18 let, pokud se nejedná o žáka připravujícího se soustavně na budoucí povolání v oborech hotelnictví a turismus, kuchař, číšník a prodavač.

#### **Zákaz kouření**

#### § 8

(1) Zakazuje se kouřit

a) na veřejných místech, kterými jsou uzavřené prostory přístupné veřejnosti, prostředky veřejné dopravy, veřejně přístupné prostory budov související s veřejnou dopravou, nástupiště, přístřešky a čekárny veřejné silniční a drážní dopravy a městské hromadné dopravy, s výjimkou stavebně oddělených prostor ke kouření vyhrazených a při pobytu osob trvale větraných do prostor mimo budovu,

b) ve vnějších i vnitřních prostorách všech typů škol a školských zařízení,

c) v zařízeních společného stravování provozovaných na základě hostinské činnosti, pokud tato zařízení nemají zvláštní prostory vyhrazené pro kuřáky a označeny zjevně viditelným nápisem "Prostor vyhrazený pro kouření" nebo jiným obdobným způsobem, a zajištěné dostatečné větrání podle požadavků stanovených zvláštním právním předpisem,

d) v uzavřených zábavních prostorách, jako jsou kina, divadla, výstavní a koncertní sítě, dále ve sportovních halách a prostorách, kde jsou pořádána pracovní jednání s výjimkou zvláštních, stavebně oddělených prostor ke kouření vyhrazených se zajištěným dostatečným větráním podle požadavků stanovených zvláštním právním předpisem,

e) ve vnitřních prostorách zdravotnických zařízení všech typů, s výjimkou uzavřených psychiatrických oddělení nebo jiných zařízení pro léčbu závislostí, a to v prostorách, které jsou stavebně oddělené a při pobytu osob s možností větrání do prostor mimo budovu.

**(2)** V budovách státních orgánů, orgánů územních samosprávných celků, zařízení zřízených státem nebo územním samosprávným celkem poskytujících veřejné služby a finančních institucí včetně jejich zařízení společného stravování, jsou osoby pověřené jejich řízením povinny zajistit, aby občané byli v těchto budovách chráněni před škodami působenými kouřením. Ustanovení odstavce 1 tím není dotčeno.

**(3)** Prostory vyhrazené pro kuřáky musí jejich provozovatel označit zjevně viditelných nápisem "Prostor vyhrazený pro kouření" nebo jiným obdobným způsobem.

**(4)** Ve veřejné drážní dopravě musí být v každém vlaku zařazena alespoň polovina vozů bez prostor vyhrazených ke kouření.

## § 9

**(1)** Na místech, kde je podle § 8 zakázáno kouřit, je provozovatel povinen umístit u vstupu zjevně viditelný text zákazu kouření, který musí být pořízen v českém jazyce černými

tiskacími písmeny na bílém podkladě na ploše o velikosti písma nejméně 5 cm, a grafickou značku zákazu kouření, jejichž vzhled je stanoven zvláštním právním předpisem (Nařízení vlády č. 11/2002 Sb., kterým se stanoví vzhled a umístění bezpečnostních značek a zavedení signálů, ve znění nařízení vlády č. 405/2004 Sb.).

(2) Nedodrží-li osoba zákaz kouření v místech uvedených v § 8 odst. 1 a 2, a to ani po výzvě provozovatele, aby v tomto jednání nepokračovala nebo aby prostor opustila, je provozovatel oprávněn požádat obecní policii, nebo Policii České republiky o zákrok směřující k dodržení zákazu.

### HLAVA III

#### § 10

##### **Podmínky prodeje a podávání alkoholických nápojů**

(1) Alkoholické nápoje lze prodávat pouze

- a) ve specializovaných prodejnách alkoholických nápojů,
- b) ve specializovaných odděleních velkoplošných prodejen určených k prodeji alkoholických nápojů, v prodejnách potravin a smíšených prodejnách, nebo
- c) v zařízeních společného stravování provozovaných na základě hostinské činnosti, v ubytovacích zařízeních a kulturních zařízeních s výjimkou zařízení určených pro osoby mladší 18 let.

(2) Ustanovení odstavce 1 se nevztahuje na příležitostný prodej rozlévaných alkoholických nápojů při slavnostech, tradičních akcích, výročních trzích a jim podobných akcích.

##### **Zákaz prodeje nebo podávání alkoholických nápojů a povinnosti osob prodávajících alkoholické nápoje**

#### § 12

(1) Zakazuje se prodávat nebo podávat alkoholické nápoje

- a) osobám mladším 18 let,
- b) na všech akcích určených osobám mladším 18 let,
- c) osobám zjevně ovlivněným alkoholickým nápojem nebo jinou návykovou látkou,
- d) ve zdravotnických zařízeních,

e) v prostředích výlučně určených pro vnitrostátní hromadnou dopravu osob s výjimkou železničních jídelních vozů, palub letadel a určených prostor plavidel veřejné lodní dopravy,

f) na sportovních akcích, s výjimkou výčepního piva s extraktem původní mladiny do 10 hmotnostních procent,

g) ve všech typech škol a školských zařízení.

(2) Prodej alkoholických nápojů pomocí prodejních automatů, u nichž nelze vyloučit prodej osobám mladším 18 let věku, nebo umístěných v prostorách, do nichž mají vstup osoby mladší 18 let, se zakazuje. Veškeré další formy prodeje, při kterých není možno ověřit věk kupujícího, se zakazují.

(3) Další omezení a zákazy prodeje lihovin stanoví zvláštní právní předpis.

### § 13

Obec v samostatné působnosti může v případě konání kulturní, společenské nebo sportovní akce přístupné veřejnosti s důvodným rizikem nárůstu problémů a negativních společenských jevů způsobených jednáním fyzických osob pod vlivem alkoholu obecně závaznou vyhláškou omezit nebo zakázat v určitých dnech nebo hodinách nebo na určitých místech prodej, podávání a konzumaci alkoholických nápojů.

### § 14

Provozovatel je povinen na místech prodeje alkoholických nápojů umístit pro kupujícího zjevně viditelný text zákazu prodeje osobám mladším 18 let. Text musí být pořízen v českém jazyce černými tiskacími písmeny na bílém podkladě o velikosti písma nejméně 5 cm.

## HLAVA IV

### OPATŘENÍ K PŘEDCHÁZENÍ A MÍRNĚNÍ ŠKOD PŮSOBENÝCH TABÁKOVÝMI VÝROBKY, ALKOHOLEM A JINÝMI NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

### § 15

Zákaz vstupu pro osoby, které jsou zjevně pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek. Osobám, které jsou zjevně pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek a jsou

ve stavu, v němž bezprostředně ohrožují sebe nebo jiné osoby, veřejný pořádek nebo majetek, se zakazuje vstupovat do

- a) všech veřejných prostor, kde by mohly způsobit sobě nebo jiné osobě škodu nebo vzbudit veřejné pohoršení,
- b) veškerých prostředků veřejné dopravy,
- c) veřejně přístupných prostor budov souvisejících s veřejnou dopravou,
- d) přístřešků zastávek a nástupišť veřejné silniční a drážní dopravy a městské hromadné dopravy,
- e) prostor, kde probíhají sportovní akce; pořadatel sportovní akce je povinen zajistit zabránění vstupu těmto osobám.

## § 16

### Vyšetření přítomnosti alkoholu nebo jiné návykové látky

(1) Osoba, která vykonává činnost, při níž by mohla ohrozit život nebo zdraví svoje nebo dalších osob nebo poškodit cizí majetek, nesmí požívat alkoholické nápoje nebo užívat jiné návykové látky při výkonu této činnosti nebo před jejím vykonáváním.

(2) Odbornému vyšetření zjišťujícímu obsah alkoholu nebo jiných návykových látek včetně odběru biologického materiálu k jeho stanovení je povinna podrobit se osoba, která se požitím těchto látek uvedla do stavu, v němž bezprostředně ohrožuje sebe nebo jiné osoby, veřejný pořádek nebo majetek, dále osoba, u které je důvodné podezření, že přivodila jinému újmu na zdraví v souvislosti s požitím alkoholického nápoje nebo užitím jiné návykové látky.

(3) Osoba uvedená v odstavcích 1 a 2 je **povinna podrobit se** na výzvu příslušníků Policie České republiky, obecní policie, Vojenské policie, Vězeňské služby České republiky, zaměstnavatele nebo jejího ošetřujícího lékaře vyšetření, zda není ovlivněna alkoholem nebo jinou návykovou látkou.

(5) Odmítne-li se osoba uvedená v odstavcích 1 a 2 vyšetření podle odstavce 4 podrobit, hledí se na ni, jako by byla pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky.

(7) Zdravotnické zařízení je povinno sdělit výsledky vyšetření subjektům uvedeným v odstavci 3 na základě jejich žádosti. To neplatí, je-li pacient vyšetřován na přítomnost



alkoholu nebo jiné návykové látky v organismu pouze v souvislosti s poskytovanou zdravotní péčí pro diferenciální diagnostiku.

**(8)** Vyšetření biologického materiálu hradí v případě, že se prokáže přítomnost alkoholu nebo jiné návykové látky, vyšetřovaná osoba. V případě, že se přítomnost alkoholu nebo jiné návykové látky neprokáže, náklady nese osoba, která podle odstavce 3 k vyšetření vyzvala, s výjimkou případů diferenciální diagnózy hrazené z veřejného zdravotního pojištění podle zvláštního právního předpisu (Zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů).

## § 17

### **Ošetření v protialkoholní a protitoxikomanické záchytné stanici**

**(5)** Ošetření osoby přijaté na záchytnou stanici oznamuje záchytná stanice jejímu registrujícímu praktickému lékaři. Jde-li o osobu mladší 18 let, oznamuje se tato skutečnost také jejímu zákonnému zástupci, popřípadě jiné osobě odpovědné za její výchovu. Při přijetí osoby mladší 18 let se tato skutečnost oznamuje též orgánu sociálně-právní ochrany dětí. Jde - li o osobu s omezenou způsobilostí k právním úkonům nebo zbavenou způsobilostí k právním úkonům, oznamuje se tato skutečnost opatrovníkovi určenému soudem. (Občanský soudní řád).

## HLAVA VI

### KONTROLA, SPRÁVNÍ DELIKTY A SANKCE

## § 24

**(1)** Kontrolu dodržování povinností stanovených tímto zákonem vykonává

- a) obecní policie,
- b) Policie České republiky,
- c) obec v přenesené působnosti,
- d) Česká obchodní inspekce, jde-li o alkohol,
- e) Státní zemědělská a potravinářská inspekce, jde-li o tabákové výrobky,
- f) orgán ochrany veřejného zdraví, jde-li o stravovací služby.

**(2)** Sankce za správní delikty ukládají orgány uvedené v odstavci 1 písm. c) až f).

(4) Provozovatel, se dopustí správního deliktu tím, že

- a) poruší zákaz týkající se prodeje tabákových výrobků nebo tabákových potřeb nebo prodeje a podávání alkoholického nápoje stanovený tímto zákonem nebo obecně závaznou vyhláškou obce,
- b) umožní kouření na místech, na nichž je kouření tímto zákonem zakázáno, nebo
- c) poruší jinou povinnost stanovenou tímto zákonem.

(5) Za správní delikt podle odstavce 4 lze uložit provozovateli, který je fyzickou osobou, pokutu do 50 000 Kč nebo zákaz činnosti až na dobu 2 let a provozovateli, který je právnickou osobou pokutu do 500 000 Kč nebo zákaz činnosti až na dobu 2 let. Při stanovení sankce se přihlédne k délce doby, po kterou porušování povinnosti trvalo, k okolnostem, za nichž k protiprávnímu jednání došlo a k následkům tohoto jednání.

(6) Řízení o uložení sankce lze zahájit do 1 roku ode dne, kdy se kontrolní orgány o porušení povinnosti dozvěděly, nejpozději však do 3 let ode dne, kdy k porušení povinnosti došlo.

## HLAVA VIII

### ZRUŠOVACÍ USTANOVENÍ

#### § 27

Zrušují se:

1. Zákon č. 37/1989 Sb., o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi.
2. Zákon č. 190/1999 Sb., kterým se mění zákon č. 37/1989 Sb., o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi, ve znění pozdějších předpisů.
3. Vyhláška č. 187/1989 Sb., kterou se provádí zákon o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi.

## ČÁST SEDMÁ

### ÚČINNOST

#### § 33

Tento zákon nabývá **účinnosti dnem 1. ledna 2006**, s výjimkou části první § 4, 5, § 11 odst. 1 a § 12 odst. 2, které nabývají účinnosti dnem 1. července 2006, a s výjimkou části páté, která nabývá účinnosti dnem 1. ledna 2007. <sup>(11)</sup>