

Alkohol a jiné návykové látky u dětí

Pro děti a dospívající je důležité vyhýbat se návykovým látkám. Jejich centrální nervová soustava je ve vývoji, užívání těchto látek může mít nevratné následky. Jediným rizikem ale není špatný vliv těchto látek na paměť a celkovou schopnost učit se. Pod vlivem drog a alkoholu narůstá pravděpodobnost úrazů, dopravních nehod, otrav, násilných činů i rizikového sexuálního chování.

Doporučení pro rodiče k prevenci (předcházení) zneužívání návykových látek u dětí:

Jako rodiče můžete ovlivnit pravděpodobnost, s jakou bude vaše dítě brát návykové látky. Důležitý je vzor, který dítěti poskytujete, ale jako „ochranné“ působí i následující:

- s dítětem je dobré trávit denně přiměřeně času společnými aktivitami
- naučte se dětem naslouchat – snažte se rozumět tomu, co říká
- dávejte si pozor na své reakce – zvláště na ty, které by dítě mohlo chápat jako posměch nebo odmítnutí. Naopak pomáhá vřelost a respekt.
- vřelost spojte s jasnými rodinnými pravidly a přiměřeným dohledem. Za dítě jste právně zodpovědní, máte právo vědět, zda neužívá návykové látky. Pokud dítě pravidla poruší, mělo by nést přiměřené následky, např. zákaz návštěvy večírků, snížení kapesného apod.
- při výchově spolupracujte s dalšími členy rodiny. I rozvedení rodiče by se měli informovat a dohodnout společný postup – pokud se vám to nepodaří, může dítě rozporů mezi vámi zneužívat.
- buďte připraveni o alkoholu a drogách diskutovat, najděte si informace, abyste věděli více než dítě
- posilujte zdravé sebevědomí dítěte, učte ho „být sám sebou“, chvalte ho, podporujte u něj zdravé zájmy
- problémy jsou v každé rodině. Co je důležité je, jak je umíte řešit!!!

Je důležité poznat včas, že dítě drogy nebo alkohol užívá. Můžete tak předejít rozvoji závislosti nebo problémům s ní spojených.

Přímé známky zneužívání alkoholu a jiných drog:

- vyšetření moči nebo jiného biologického materiálu, který prokáže přítomnost drogy v těle – provádí K centra, pokud jste podepsali souhlas s testováním na OPL, může provést v případě podezření i škola
- u dítěte se najdou drogy nebo pomůcky k jejich užívání (jehly, injekční stříkačky apod.)

- známky po vpichu (ale drogy lze zneužívat i jinak)

Nepřímé známky zneužívání alkoholu a jiných drog (nemusí znamenat nutně, že dítě drogy bere):

- dítě má přátele, kteří užívají návykové látky
- objevují se krádeže nebo nadměrná potřeba peněz
- nevysvětlitelné útky z domova, po kterých se dítě vrací ve špatném stavu
- ztráta dobrých přátel, uzavírání se do sebe
- zanedbávání péče o zevnějšek
- náhlé zhoršení prospěchu, lhaní, nespolehlivost
- náladovost, podrážděnost, nesoustředěnost, poruchy paměti
- úzkosti, deprese, pocity pronásledování
- nadměrná aktivita nebo apatie
- ztráta zájmů
- naměrná spavost nebo nespavost
- změna v jídelních návycích
- konfliktnost, podrážděnost, nervozita, agresivita

Jak se projevuje užití návykové látky?

Tlumivé látky:

vedou ke stavu podobnému opilosti jako je nezřetelná výslovnost, útlum, poruchy rovnováhy, zhoršená koordinace (souhra) pohybů, ospalost

Marihuana

zarudlé spojivky, hlasité mluvení, smích, špatná orientace v čase a prostoru, možné halucinace, případně závratě a poruchy rovnováhy, hlad

Pervitin

nadměrná aktivita, neklid, nespavost, sebevědomí, nechutenství, po odeznění látky naopak nadměrná spavost, deprese, smutek, vyčerpání

Extáze

droga často podávaná v klubech a na diskotékách, projevuje se podobně jako pervitin (vysoká aktivita, hovornost, chybí potřeba spánku apod.)

LSD a další halucinogeny (lysohlávky, durman)

poruchy vnímání jako jsou halucinace a iluze, zmatenost, podivné chování, nadměrné pocení, po odeznění účinku drogy se mohou objevit deprese, úzkosti, pocity pronásledování

Heroin

utlumení, spavost, nesrozumitelná řeč, pohroužení ve vlastním světě, pocit klidu. Po odeznění látky nevolnosti, svalové bolesti, slzení, pocení, průjmy, zrychlený tep

Těkavé látky (např. toluen)

jejich zneužívání je velmi nebezpečné, mohou způsobit smrtelnou otravu. Při použití se objevuje nápadně dobrá nálada, ztráta zábran, halucinace.

Kde můžete najít další informace:

www.prevcentrum.cz

www.drogy-info.cz

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. - kromě informací publikuje na internetu také svépomocné příručky