

Život bez drog-rady pro rodiče

1. **Mluvte s dětmi o drogách**

Vysvětlujte jim o co jde, drogy nejsou žádné tajemství. Mluvte o drogách stejně, jako o dalších nepříjemnostech v životě, které tu jsou a je jim možno se vyhnout. Mluvte vždy způsobem přiměřeném věku.

2. **Nepodceňujte své děti.**

Ví často o drogách víc, než si myslíte. Naslouchejte pozorně a všímejte si detailů.

3. **Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru.**

Právě nedostatek v sebehodnocení, pocity nedostatečnosti a "komplexy" mohou přiblížit Vaše dítě drogám. Nebojte se se vyjádřit své pozitivní hodnocení - v odůvodněných případech. Nebojte se pochválit.

4. **Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém.**

Schopnost rozlišit mezi dobrým a špatným ovlivňuje významně rozhodování. K pozitivním i negativním hodnotám by mělo dítě dojít samo. Rodiče by měli vést a ukazovat směr - ne mentorovat.

5. **Pomozte dítěti zvládat negativní tlaky ze strany vrstevníků.**

Podporujte jeho individualitu. Vysvětlujte mu, že nemusí být stejný jako ostatní. Být jedinečný a jiný, je to, co se hodí.

6. **Podporujte všechny pozitivní aktivity vašeho dítěte.**

Způsob trávení volného času je jedním z významných faktorů, ovlivňujících možný vznik drogových problémů. Nejen podporujte - ale aktivně vyhledávejte zájmy a vlohy svého dítěte. Investovaný čas i peníze jsou vkladem, který se vyplatí.

Jak odhalit braní drog

1. **Problémy ve škole**

Nemusí se objevit hned z počátku, objevují se absence, zhoršuje se prospěch. V této fázi to ještě často nevypadá, že by v pozadí potíží byly drogy. Je nutno sledovat i další příznaky a celý obraz dávat trpělivě dohromady

2. **Ztráta původních zájmů**

Jedná se hlavně o původní časové i fyzicky náročné koníčky, jako sport, nejrůznější aktivní umělecká činnost a podobně. Setkáváme se najednou s resolutním odmítáním dříve milované zábavy, kritika je vedena z pozice: "nemá to cenu" atd.

3. **Změna přátel a party**

Nejde ani tak o vzhled a způsob vyjadřování, jako spíše o způsob trávení volného času.

4. **Změna chování**

Nápadné by měly být ničím neodůvodněné stavy nápadné veselosti či aktivity. Zvláště nápadné je náhle vzniklá noční nespavost spojená s různým, často dosti nesmyslným kutěním a podobným konáním. Stejně tak jsou nápadné stavy skleslosti, únavy a opakující se depresivní rozlady. Nelze ovšem vyloučit, že podobné chování může být prostě projevem onemocnění.

5. **Slabost, spaní přes den**

Celkově klesající výkonnost, zhoršená koncentrace a hlavně náhle vzniklé spaní přes den, jsou možnými příznaky braní drog. Nápadné jsou tyto příznaky zejména v kombinaci s celkovou změnou životního stylu, která nastala v poslední době.

6. **Ztráta chuti k jídlu, hubnutí**

Jeden z velmi nápadných příznaků braní tzv. "stimulačních drog" (u nás hlavně pervitin "piko"). Tyto látky mají jako jeden z vedlejších účinků právě potlačení chuti k jídlu - hubnutí je zde přirozeným důsledkem. Pozor! To, že příznaky nejsou přítomny, nemusí ještě znamenat, že o drogy nejde. Hubnutí je totiž charakteristické, alespoň v počátku, POUZE pro pervitin. Opiáty, či halucinogenní drogy se takto manifestovat nemusí.

7. Kožní defekty

Další z mozaiky příznaků, které mohou složit dohromady obraz braní pervitinu, resp. již vznikající drogové závislosti. Jedná se o stopy po škrábnutích a jiných sebepoškozeních, zejména na obličeji a hřbetech rukou.

8. Mizení peněz

Zpočátku nevídané mizení malých finančních částek, rodinně finanční "podvůdky" se postupně mění ve stále zoufalejší snahu dítěte sehnat dostatek peněz na drogy a následují již odhalené krádeže peněz či jiných cenných věcí. Předchází častí prodej všeho cenného, co bylo ve vlastnictví dítěte, včetně milovaného oblečení.

9. Nález stříkaček, jehel a drog

Zde je již situace jasná. Přesto se poměrně často stává, že rodiče v této situaci rádi uvěří vysvětlení, že "nářadí" je někoho cizího, jen v úschově a podobně. Toto vysvětlení je sice možné, ale vysoce nepravděpodobné.

10. Stopy po injekčním vpichu na končetinách

Zde již není o čem diskutovat.

Co si počít, když zjistíme, že naše dítě bere drogy?

- 1. Napanikařit!**
- 2. Sehnat si všechny dostupné informace**
- 3. Být důsledný**

Pokud se rozhodnete k nějakému postupu, ať již na základě vlastního rozhodnutí, či na základě konzultace, buďte důslední. Rozmyslete si předem, budete-li schopni navrhované postupy dodržet. Nemá smysl si zde nic nalhávat.

V textu čerpáno z www.anamneza.cz, články: Život bez drog-rady pro rodiče.