



ŽIVOTNÍ STYL 23. 01. 2013

## Drogová závislost se nevyhýbá ani fungujícím rodinám

**Rodina je nepostradatelnou a nenahraditelnou sociální jednotkou jak pro děti, tak pro dospělé. Osobnost člověka se vytváří od útlého dětství,...**

Závislost obecně dělíme na fyzickou a psychickou. Psychická závislost se projevuje neodolatelnou touhou nemocného látku trvale užívat. Závislost fyzická nastává tehdy, když jsou bez dalšího podání látky ohroženy fyziologické funkce organismu závislého člověka.

### Obecné rysy závislosti

- neodolatelná chuť na danou látku (na cigaretu, na skleničku, na další dávku drogy)
- snížené sebeovládání
- potřeba stále vyšších dávek
- abstinční příznaky po vysazení
- užívání látky i přes vědomí o její škodlivosti

Neexistuje taková struktura osobnosti, jež by byla stoprocentní ochranou před vznikem drogové závislosti, nebo naopak její jedinou příčinou.

Je ale pravdou, že k experimentování s návykovými látkami jsou více náchylné osobnosti s rysy nezdrženlivosti, nevyváženosti, nezralosti a sociální nepřizpůsobivosti. Ale také lidé citliví, těžko snášející zátěž, kterou přináší běžný život. Další skupinou, která má sklon drogy užívat jsou **introverti** - lidé spíše uzavření, těžko navazující kontakt s okolím, kterým užívání drog napomáhá odstranit sociální bariéru. Avšak také lidé s potřebou být středem pozornosti a zájmu okolí jsou

častými uživateli drog.

✘ Důležitou roli hraje také věk. Nejrizikovějším obdobím pro experimentování s drogami je dle statistik rozmezí mezi **15 - 25 lety** potenciálního uživatele. Po překročení této hranice se setkáváme se vznikem prvotní závislosti zřídka. Roli hraje i pohlaví (závislých dívek je méně). Intelekt hraje v drogové závislosti roli méně významnou.

Mezi velmi důležité faktory omezování rizika vzniku závislosti je výchova a vztahy v rodině. U řady závislých jsou zjišťovány poruchy v této oblasti.

## Rodinné prostředí a rizikové faktory

Rodina je nepostradatelnou a nenahraditelnou sociální jednotkou jak pro děti, tak pro dospělé. Osobnost člověka se vytváří od útlého dětství, prostředí rodiny je tedy velmi důležité pro její vývoj. Rodina je zdrojem hodnot, zkušeností, vzorců chování, tradic a zvyků, zázemím pro seberealizaci. Hraje nejdůležitější roli ve výchově člověka.

Rodičovská role je náročná a ne každý rodič ji dokáže zvládnout. Nejčastější skutečnosti, které působí v rodině destruktivně, bývají:

- nepřítomnost jednoho z rodičů (neúplné rodiny)
- nejsou plněny základní funkce rodiny
- narušený vztah matka - dítě (delší odloučení dítěte od matky)
- nepříznivé emocionální klima v rodině, citová deprivace
- záporné vzory rodičů
- nízký kulturní a ekonomický standard v rodině
- nerovnováha ve výchově (liberální výchova, neúměrné trestání,...)

Další rizikové faktory v rodině, které mohou vést ke vzniku drogové závislosti, jsou:

- výskyt závislosti u jednoho nebo obou rodičů, vážná duševní nemoc rodiče, časté stěhování rodiny, dítě žije bez rodiny a bez domova, spoluzávislost (schvalování pití či užívání drog), neexistující jasná pravidla ve výchově, nedostatek času na dítě

## Faktory spouštěcí, provokující, tedy „podněty“

K tomu, aby vzal člověk drogu, je vždy potřeba nějaký spouštěcí, provokující podnět. Ten pak uvede do chodu akce mezi drogou, osobností a prostředím.

U mládeže může být podnětem k experimentu s drogou zvědavost, nuda, pocit „životní prázdnoty“, ✘ neschopnost přizpůsobit se sociálním poměrům či na ně kladeným nárokům. Častým důvodem je i snaha „vypadat dospěle“ nebo negativní vliv problémové party.

U 80% budoucích závislých jsou provokujícími momenty dlouhodobé stavy duševního napětí. U mužů jsou to hlavně potíže v zaměstnání (strach a tréma z konkurence, obavy ze selhání v zaměstnání), existenční starosti. U žen jsou tyto stavy navozeny hlavně nespokojeností v manželství (citové a sexuální neuspokojení), pracovním přetížením v zaměstnání a doma, potíže s výchovou dětí atp.

Někteří tedy začnou brát drogu, protože si od ní slibují požitky a slast, druzí proto, že v ní hledají únik před nepříjemnými pocity, trýzní, bolestí a starostmi.

# Varovná znamení, která signalizují možné užívání drog

Bohužel, jedna věc vyplývá z běžných zkušeností zcela jednoznačně - i přes nepřehledné množství informací k tématu, i přes tendence rodičů k přehnaným obavám nebo podezřívání - většina z nich stejně odmítá přijmout fakt, že jejich dítě by mohlo brát drogy.

Někdy je situace až tak zvláštní, že ve chvíli, kdy varovné známky začnou intenzivně pronikat do života rodiny a chování dítěte, vzniká u rodičů určitý druh „slepoty“, díky které tyto signály, že jejich potomek směřuje k užívání drog, vůbec nezaznamenají.

Existuje několik varovných signálů, které samy o sobě však nemusejí ještě být důkazem. Především fáze dospívání představuje čas, kdy děti vykazují mnoho rysů a změn, které by u dospělého naznačovaly problémy.

Pokud se u dítěte objeví větší počet těchto signálů, stojí za to se mu více věnovat, případně navštívit odborníka.

## Varovné signály

- **Náhlá změna nálad, netypické reakce na určité situace**

Některý jedinec se začne stranit ostatních, jiný se najednou stane „miláčkem“ společnosti. Některé dítě se začne hádat, jiné začne být podivně hodné. Jak zvýšená podrážděnost, tak i nápadný klid a pasivita patří k typickým projevům užívání drog.

- **Zhoršování ve škole a pokles zájmu o koníčky**

Absence ve škole, zanedbávání úkolů, zhoršování známek. Může dojít k tomu, že dítě přestane navštěvovat kroužky či sportovní oddíly. Snadno se vzdává při sebemenších překážkách.

- **Změna přátel a známých**

Výrazná obměna blízkých lidí kolem dítěte vždy naznačuje nějakou změnu. Pokud se jedná o starší děti nebo lidi, které vám váš potomek nechce představit, je dobré mít se na pozoru a zvýšit svou pozornost a péči.

- **Výrazná změna v oblékání a stylu hudby**

V dnešní době už nelze s určitostí říct, že s některým stylem je více či méně spojeno užívání drog. Prudké změny sice k dospívání patří, ale vždy stojí za to si v takové době dítěte víc všimnout a komunikovat s ním.

- **Skrývání a zakrývání**

Tmavé brýle mohou zakrývat červené oči po kouření marihuany nebo zúžené zornice po heroinu. Dlouhé rukávy skryjí vpichy. Plandavé oblečení zase ztrátu váhy. Je přirozené, že dospívající vyžadují větší respekt ke svému soukromí. Nadměrné skrývání a zakrývání a podrážděnost při vstupu do jejich osobního prostoru však může naznačovat více než jen běžnou potřebu soukromí.

- **Častá vyčerpanost, únava a spavost**

Spíše než o skutečné vyčerpání organismu může jít o souhrn dílčích příznaků spojených s užíváním.

- **Lži a předstírání** 

Jde především o větší výskyt lhaní nebo zastírání pravé skutečnosti u dětí, které předtím nelhaly. Záleží samozřejmě na dosavadním vývoji dítěte v této oblasti a celkovém prostředí rodiny. Důvody jsou prosté: Zajistit si možnost pokračovat v užívání drog nebo pití, předpokladem pro to je zpochybnění některých morálních hodnot.

- **Překvapivě rychle nastupující sexuální aktivita**

Především u předtím spíše introvertních a stydlivých mladých lidí může rychlý nástup sexuální aktivity vypovídat o tom, že potlačení rozpaků a k povzbuzení užívají více alkoholu nebo drogy.

- **Izolace od rodiny**

Dospívající se učí být sami a potřebují si vytvořit přirozenou hranici mezi sebou a zbytkem rodiny. Když ale tato samota dlouhodobě přetrvává a blokuje přirozenou komunikaci s ostatními, může jít o výsledek nadměrného zapojení dítěte do jiného světa – tedy i světa drog. Taková izolace se překonává jen pomalu a vyžaduje ze strany rodičů trpělivost, citlivost a značnou vynalézavost.

- **Snížené sebevědomí**

Pocit outsidera ve škole i v rodině často experimentování s drogami předchází. Propady dítěte, které si připadá stále jen kritizované, neúspěšné a odmítané, by měly také sloužit jako významný signál pro blízké.

- **Chybějící léky či alkohol v domácnosti**

Signál, že dospívající nebo jeho kamarádi zkoušejí drogu, která je nejdostupnější. To platí i o alkoholu.

- **Ztrácející se věci a peníze**

Zvláště ve větších či bohatších domácnostech se mohou začít ztrácet peníze či věci. Bývají to v těchto

případech ale většinou signály bez odezvy. Když si však dítě začne brát peníze, zastavovat nebo prodávat věci z domova - své či cizí, bývá to většinou známka toho, že se v jeho životě objevila nová potřeba. Když už ale porušuje běžné normy, bere si věci bez dohody, zamlčuje a nedokáže doložit své útraty, je dobré více než zvýšit pozornost.

## **Jak reagovat na užívání drog v rodině?**

### **Nevyplácí se:**

- Vyčítat okamžitě i další, často staré zapomenuté chyby a prohřešky.
- Stanovit okamžité tresty, sankce a definitivní změny uspořádání rodinných zvyklostí. Ačkoliv mnohdy o určité sankce má jít, v momentálním stavu myslí nejsou rodiče obvykle zcela soudní a mohou stanovit tresty, které nelze kontrolovat, nejsou realistické nebo se nevztahují k tomu, čemu je potřeba skutečně předejít.
- Hledat viníka. Nikam nevedou paušální obvinění typu: „Za to může ten tvůj kluk“, „kdyby tě máma nerozmazlovala, nestalo by se to.“ atd.
- Nerealistické strašení hrůznou budoucností.
- Moralizování. Zvláště dlouhé monology, ve kterých rodič popisuje řadu špatných skutků dítěte, dává do souvislosti, co spolu nesouvisí a předhazuje mu, jak by se mělo správně chovat, jsou spíše zoufalou snahou na poslední chvíli dohnat něco, co nestihlo v dosavadním každodenním životě a výchově. V kritických momentech, o kterých zde hovoříme, není moralizování k ničemu.

### **V tomto případě je efektivnější držet se těchto zásad:**

- Nereagujte hned, dejte si čas na zvážení všech okolností a dalšího postupu.
- Promluvte si o všem s člověkem, o kterém víte, že vám obvykle pomůže najít takové řešení, které považujete za správné a vyhovuje vám.
- Promluvte si o situaci s dítětem, krom otázek mu sdělte i vlastní postoj k věci.
- Vyslovte rozhodnutí, ale takové, za kterým si budete stát a je realistické.
- Když cítíte, že je to vážné, vždy vyhledejte odborníka. Takového, který se danými situacemi zabývá.

Setkání s drogou projde u někoho bez vážnějších následků, někomu naopak změní celý život. Každé setkání s drogou může být osudové.