

Alkohol a jiné návykové látky u dětí

PREVENCE V RODINĚ

Proč je důležité, aby se děti a dospívající alkoholu a jiným drogám vyhýbali?

Existují důkazy o důsledcích alkoholu a jiných drog na vývoj mozku dospívajících. Během dospívání dochází k tělesným i duševním změnám a také k vytváření nových sítí mozkových buněk. I jen mírné poškození paměti a schopnosti učení způsobené alkoholem nebo drogami vede k horším studijním a později i pracovním výsledkům. Poškození paměti v dospívání může přetrvávat i později, i když spotřeba alkoholu a drog klesne. Moderní vyšetřovací metody zjistily u 17letých dospívajících, kteří pili alkohol a měli kvůli tomu problémy, menší hippocampus, což je část mozku důležitá právě pro učení a paměť. O horším školním prospěchu dospívajících, kteří vypijí více alkoholu, svědčí i statistická data z České republiky.

Zhoršená paměť a schopnost učit se není jediným rizikem alkoholu v dospívání. K dalším rizikům patří úrazy, dopravní nehody, otravy, sebevraždy, sexuální násilí, nebezpečný sex, trestná činnost zejména násilného charakteru, rychlý rozvoj závislosti na alkoholu a drogách či přechod od alkoholu k jiným drogám. Např. údaje z české populace patnáctiletých ukázaly, že ti, kdo uvedli opilost 2x nebo častěji v životě, utrpěli v posledních 12 měsících více než 2x častěji úraz, který si vyžádal lékařské ošetření.

- **Co z toho vyplývá pro rodiče**
- Předcházejte problémům s alkoholem a jinými drogami u dětí a dospívajících! Je to důležité pro jejich další úspěšný život.

- * Účinek drogy odezněl, ale přetrvávají duševní problémy jako halucinace nebo pocity pronásledování.
- * Dítě se pokusilo o sebevraždu, sebevraždou vyhrožuje nebo ji plánuje.

- **Co z toho vyplývá pro rodiče**
- Větší chybou je ve sporném případě lékaře nezavolat, než ho zavolat.

Kde hledat další informace?

Rozsáhlejší materiál pro rodiče, informace o tom, jak zvládat stres včetně relaxačních technik, a mnoho dalšího si lze bezplatně stáhnout z následujících internetových adres:

www.plbohnice.cz/nepor



Autor
Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Recenze
MUDr. Hana Sovinová
Grafická úprava
Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka
Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
Realizoval GEOPRINT s.r.o., Krajinská 1110, Liberec

1. vydání , Praha 2004
2. vydání, Praha 2008
© Státní zdravotní ústav
NEPRODEJNÉ

Vytvořte situaci, kdy je pro dítě výhodnější abstinovat, než pokračovat v pití alkoholu nebo braní drog. Dospělé dítě, které bere drogy nebo pije a nerespektuje vás, nemusíte živit, šatit a nechávat zadarmo bydlet doma. U nezletilých dětí, které jsou v rodině nezvladatelné, lze zase nařídit ústavní výchovu. Bývá prospěšné o této možnosti s problémovým dítětem otevřeně pohovořit. Jestliže dítě doma ukradne peníze, podejte trestní oznámení a stáhněte ho pouze v případě, že se dítě začne vážně a doopravdy léčit. Současně oceňte případné pokroky a vnímejte i silné stránky a dobré možnosti dítěte. S dítětem, které překonává problém s alkoholem nebo drogami, je třeba trávit mnohem více času. Určitě byste také měli mít přehled o tom, kde dítě je a co dělá. Fyzické násilí se nedoporučuje. Často jen žíví v dítěti pocit ukřivděnosti, v rodičích vyvolává pocity viny a vede k dalším problémům. Rozhodně jenom neustupujte, jinak byste se jednou zděšeně krčili v rohu vlastního bytu, kde potomek právě pořádá toxikomanický mejdan.

Pomozte přerhat vazby na nebezpečnou společnost. Dotěrným bývalým kamarádům, obchodníkům s drogami, těm, kdo podávají alkohol nezletilým, pohrozte podáním trestního oznámení nebo to rovnou udělejte. Chcete péce, aby se tito lidé od vašeho dítěte drželi co nejdále.

Pomoc a radu často potřebuje nejen problémové dítě, ale i jeho těžce zkoušení rodiče a další členové rodiny. Takovou pomoc můžete najít v poradně pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, v zařízení pro léčbu závislostí nebo ve svépomocné organizaci. Určitě myslíte na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a rozvíjejte své dobré zájmy. Pomůžete tím sobě i dítěti, které si vás pak bude více vážit. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, věnujte jim proto péči a zájem. Myslete i na bezpečnost dalších lidí ve společné domácnosti, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim jinak neublížil. Je také třeba předejit tomu, aby se drogami, které dospívající přinesl domů, neotrávil mladší sourozenec.

S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu, při intoxikaci alkoholem nebo jinou drogou je nejdůležitější zajistit bezpečnost dítěte i dalších členů rodiny.

Trvejte na konkrétních krocích, nespokojte se s mlhavými sliby. Takovým konkrétním krokem je dobrá spolupráce v léčbě, to, že se dospívající rozejde s partou, že věnuje více času studiu apod. Anglické “tough love” (čte se “taf lav”) znamená “tvrdá láska” a velmi dobře vystihuje, co je třeba - dobrý vztah k dítěti a zároveň cílevědomost a pevnost.

- **Co z toho vyplývá pro rodiče**
- Problémy s alkoholem nebo jinými drogami je možné překonat, mnohem lepší je ale jim předcházet.

Kdy je třeba neprodleně vyhledat lékaře nebo se obrátit na lékařskou službu první pomoci?

* Dítě je pod vlivem drog a hrozí těžká otrava, dítě se např. nedá probudit a nereaguje na zevní podněty. Požívání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí.

Pervitin:

Nadměrná a často bezúčelná aktivita. Zornice jsou rozšířené. Droga také někdy vyvolává i pocity pronásledování. Poměrně typickým příznakem po odeznění působení pervitinu bývá dlouhý spánek jako projev spánkového dluhu a vyčerpání. To je někdy následováno depresí či jinými duševními problémy. Po odeznění intoxikace často velký hlad (dítě “vyjí” ledničku).

MDMA (“extáze”):

Chemickou strukturou má blízko k pervitinu, řadí se ale do skupiny halucinogenních drog. Projevuje se podobně jako pervitin, včetně útlumu a možných depresí po odeznění účinků drogy. Je zde mimo jiné riziko těžkých otrav a velkých ztrát tekutin a minerálů.

Další halucinogeny (např. LSD):

V určitých dávkách se projevují poruchami vnímání, jako jsou halucinace a iluze, časté bývá podivné a nesmyslné chování, pohrouženost do vnitřního světa, zmatenost. Zornice bývají rozšířené. Po odeznění účinků drogy mohou přetrvávat duševní potíže (deprese, úzkosti, pocity pronásledování apod.).

Heroin:

Dítě je utlumené, spavé, pohroužené ve vnitřním světě, zúžené zornice nereagují na světlo, dech je pomalý, řeč často nesrozumitelná. Libost a tupá blaženost bývají vystřídány nezájmem a někdy i depresí. Stav po vysazení vysokých dávek drogy se projevuje nejčastěji bažením po droze, nevolností až zvracením, svalovými bolestmi (ty spolu s nespavostí přetrvávají nejdéle), slzením, rozšířením zornic, husí kůže, pocením, průjmý, tep je rychlejší, někdy se objeví i teplota.

Těkavé látky:

Projevují se typickým zápachem příslušné těkavé látky (např. toluen) z dechu a oděvu. Velmi nebezpečná skupina látek, mohou působit smrtelné otravy.

➤ **Co z toho vyplývá pro rodiče**

- Problémy s alkoholem nebo jinými drogami se dají včas rozpoznat, jestliže rodiče věnují dítěti dostatečnou pozornost.

Když rodiče zjistí u dítěte problém s alkoholem nebo jinou drogou ...

Problém lépe zvládnete, když budete mít spojení.

Je třeba, aby o tomto problému věděli oba rodiče a při jeho zvládnání spolupracovali. Užitečná je také spolupráce v širší rodině, dítě tak nebude např. zneužívat nebo okrádat prarodiče nebo další příbuzné.

Spolupracujte se školou a případné stížnosti učitelů berte vážně, je to ve vašem zájmu i v zájmu dítěte.

Spolupracujte s léčebnými zařízeními a společně s odborníky uvažujte o vhodné formě pomoci. Ta může zahrnovat krátkou intervenci, soustavnou ambulatní léčbu, střednědobou ústavní léčbu nebo dlouhodobý pobyt v terapeutické komunitě pro závislé.

Mohou rodiče ovlivnit to, jestli budou jejich děti pít alkohol a brát drogy?

Tým zahraničních odborníků prokázal, že rodiče podstatně ovlivňují to, zda budou jejich děti kouřit, pít nebo zneužívat jiné návykové látky. Jako zvláště důležité se ukázaly následující činitele:

- * Dostatečně silná vazba dítěte na rodinu měřitelná časem, který tráví rodiče s dítětem.
- * Jasná a důsledně prosazovaná rodinná pravidla, přiměřený dohled a přiměřené prosazování kázně.
- * Schopnost konstruktivně řešit rodinné problémy.

Zjistilo se, že dospívající ve věku 18 let, na které rodiče přiměřeně nedohlíželi, měli 2x častěji zkušenost s nelegálními drogami. Zkušenost s nelegálními drogami byla také častější v rodinách, kde se důsledně neprosazovala pravidla (15 % oproti 6 %). U dospívajících ve věku 15 let, s nimiž rodiče trávili málo času, byla zkušenost s nelegálními drogami 3x častější. V rodinách, kde se nedařilo zvládat konflikty, se u dětí častěji vyskytovala zkušenost s nelegálními drogami (15 % oproti 6 %).

-

<div>➤</div> <div>Co z toho vyplývá pro rodiče</div>
<div>➤ Prevence problémů působených alkoholem a drogami u dětí a dospívajících v rodině má smysl a je důležitá.</div>
<div>➤ S dítětem nebo dospívajícím je třeba trávit přiměřeně času pokud možno každý den.</div>
<div>➤ Naučte se dítěti naslouchat, snažte se porozumět tomu, co vám říká nejen slovy, ale i výrazem tváře nebo tónem hlasu. Povzbuzujte dítě, aby s vámi mluvalo, zkuste vyjádřit to, co vám dítě řekne, vlastními slovy a zeptejte se ho, jestli to tak skutečně myslelo.</div>
<div>➤ Dávejte si pozor také na vlastní reakce, zejména na takové, které by si dítě mohlo vykládat jako posměch nebo odmítnutí. Pomáhá naopak vřelost a respekt.</div>
<div>➤ Posilujte zdravé sebevědomí dítěte, při vhodné příležitosti ho chvalte, učte ho zdravému sebevědomí. To mu usnadní odmítání alkoholu i drog.</div>
<div>➤ Zdůrazněte dítěti, že jste za něj právně zodpovědní. Máte právo a povinnost kontrolovat, kde dítě je, co dělá a s kým se stýká.</div>
<div>➤ Vřelost je třeba spojit s pevností a prosazováním rozumných pravidel, zejména co se týče nepřijatelnosti alkoholu a drog u dětí. Jestliže dítě pravidlo poruší, mělo by nést přiměřené následky, např. snížení nebo pozastavení kapesného, domácí vězení, zákaz návštěvy riskantních večírků nebo koncertů.</div>
<div>➤ Buďte připraveni o alkoholu a drogách diskutovat, opatřete si potřebné informace, abyste věděli více, než ví dítě.</div>
<div>➤ Při výchově spolupracujte s dalšími členy rodiny. Nejdůležitějším spojencem bývá druhý rodič dítěte. I rozvedení rodiče by při výchově měli spolupracovat, dohodnout společný postup nebo se alespoň informovat. Kdyby se vám to nepodařilo, mohlo by dítě rozporů zneužívat.</div>
<div>➤ Problémy se vyskytují v každém manželství a v každé rodině, ale dobře fungující rodiny umí problémy řešit. Pokud byste na rodinné problémy nestačili sami, obraťte se na poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Tato užitečná zařízení pracují ve všech větších městech. Kontakt na ně najdete ve telefonním seznamu.</div>

Kromě rodičů na děti působí i širší okolí. Jak toto okolí ovlivnit?

Ano, na dítě působí řada dalších vlivů, jak ukazuje následující obrázek.

Co ovlivňuje to, zda dítě bude, nebo nebude pít alkohol a brát drogy.

1. Širší rodina	4. Škola	7. Dostupnost nebo nedostupnost alkoholu a drog a jejich cena (čím vyšší cena, tím lépe)		
	➤	⬅		
2. Rodiče	➔	5. Dítě či dospívající	⬅	8. Budoucí pracovní prostředí
	➤		⬅	
3. Další dospělí v okolí dítěte	6. Vrstevníci	9. Další vlivy: dostupnost pomoci pro návykové problémy, dostatečné prostředky na prevenci, možnost kvalitně trávit volný čas, působení sdělovacích prostředků, reklama na alkohol, tabák a drogy atd.		

-

Některé z uvedených vlivů mohou rodiče ovlivnit přímo a významně, jiné jsou ovlivnitelné obtížně.

1. Širší rodina. Může pomoci dítěti kvalitně trávit volný čas, dítě zde také často nachází další dobré vzory a podněty. Někdo z širší rodiny může také částečně nahradit chybějícího otce v rozvedeném manželství. Širší rodina může ale také znamenat nebezpečí (např. slabí prarodiče, kteří se dávají zneužívat, nebo příbuzní, kteří zneužívají alkohol či drogy).

2. Rodiče. Vážné nebezpečí pro dítě představuje závislost na alkoholu nebo drogách u jednoho z rodičů. V tom případě je třeba dítě chránit před alkoholem a drogami ještě energičtěji, než za normálních okolností. Důležité je také závislost u rodičů náležitě léčit.

3. Další dospělí v okolí dítěte. Sem patří sousedé, rodinní přátelé, spolupracovníci rodičů apod. I v tomto případě může být jejich vliv podle okolností příznivý i nepříznivý.

4. Škola. Je důležité, aby se škola prevenci problémů působených alkoholem a jinými látkami soustavně věnovala. Výzkum ukazuje, že účinné preventivní progamy jsou interaktivní (žáci jsou při nich aktivní, nejedná se tedy o hromadné přednášky), při kvalitních programech se nacvičují podstatné dovednosti, např. jak odmítat alkohol a drogy, jak trávit volný čas, jak se uvolnit, jak se zdravě vyrovnat s úzkostí, strachem či smutkem apod. Za naprosté minimum se považuje 15 hodin v průběhu dvou let, kvalitní zahraniční progamy jsou však ještě intenzivnější (např. 24 nebo 32 hodin během 3 let).

5. Dítě nebo dospívající. Riziko problémů s alkoholem nebo jinou látkou zvyšují i určité charakteristiky dítěte. Např. nadměrná aktivita s poruchami pozornosti nebo poruchy chování zvyšují riziko problémů s alkoholem nebo drogami. Tyto děti jsou více ohroženy a je třeba je o to více chránit.

6. Vrstevníci. Ti získají na významu zejména v dospívání. Rodiče mohou do značné míry ovlivnit to, s kým se dítě stýká, volbou vhodné školy, nabízením dobrých zájmů, při nichž je pravděpodobné, že se dítě setká s kvalitními vrstevníky, způsobem, jak dítě tráví prázdniny, apod.

7. Dostupnost nebo nedostupnost alkoholu a drog a jejich cena. Alkohol a drogy jsou v České republice snadno dostupné a v porovnání s jinými zeměmi levné. Rodiče ovšem mohou nenechávat doma neuzamčené alkoholické nápoje (zejména ne otevřené) nebo neposkytovat dítěti nadměrné finanční částky, aby se tak nestalo přitažlivé pro špatné “kamarády”. Rodiče si také mohou stěžovat na prodej alkoholu nebo tabáku nezletilým nebo drogovou kriminalitu v okolí bydliště.

8. Budoucí pracovní prostředí. K nejnebezpečnějším povoláním patří ta, kde jsou přítomny stres, snadná dostupnost alkoholu a drog a nepravidelnost v životě (trojsměnný provoz, časté cesty). Proto by se dítě se zvýšeným rizikem nemělo připravovat např. na zaměstnání číšníka nebo práci ve zdravotnictví.

9. Další vlivy. Sem patří např. dostupnost pomoci pro návykové i jiné problémy, dostatečné prostředky na prevenci, možnost kvalitně trávit volný čas, působení sdělovacích prostředků, reklama na alkohol, tabák a drogy atd. Některé z těchto vlivů mohou rodiče částečně ovlivnit, jiné se dají ovlivnit jen nepřímo, např. formou stížností na agresivní reklamu alkoholu, působením na svou politickou reprezentaci, formou dopisů sdělovacím prostředkům atd.

<div>➤</div> <div>Co z toho vyplývá pro rodiče</div>
<div>➤ V prevenci problémů působených alkoholem a drogami se vyplatí využívat dobrých vlivů okolí a dítě pokud možno chránit před vlivy nepříznivými. Toho lze docílit např. tím, že dítě vedeme ke kvalitním zájmům a přivedeme ho do dobré společnosti.</div>
<div>➤ Právě rodiče mají na prevenci problémů působených alkoholem a drogami u dětí největší zájem a mohou svým působením na politickou reprezentaci, sdělovací prostředky i soukromý sektor změnit nepříznivou situaci, která je u nás ve vztahu k alkoholu a drogám u dětí a dospívajících.</div>

-

Proč je důležité poznat, že dítě pije alkohol nebo zneužívá drogy? Jak to poznat?

Včasné rozpoznání problémů může předejít nebezpečným komplikacím, jako jsou otravy, trestná činnost nebo rozvoj závislosti.

Přímé známky zneužívání alkoholu a jiných drog

- Vyšetření moči nebo jiného biologického materiálu prokáže návykovou látku. Heroin a pervitin se dají u nás běžnými postupy prokázat 1 - 2 dny po aplikaci, konopí mnoho dní nebo při dlouhodobém braní i mnoho týdnů po poslední dávce. Prokazatelnost alkoholu záleží na dávce, může to být od 2 hodin do 24 hodin i déle.
- O užívání drog nebo pití alkoholu existují hodnověrná svědectví.

- U dítěte se najdou drogy nebo pomůcky k jejich zneužívání, např. jehly, stříkačky, malé dýmky, papírky k ručnímu balení cigaret, krabičky od léků, “psanička” (malé obálky s drogou) apod.
- Četné jizvy po vpichách v průběhu povrchových žil (ale drogy se dají zneužívat i jinak, např. heroin se dá i kouřit a pervitin také šňupat).

Nepřímé známky vysoké závažnosti

- Dítě má přátele a známé, kteří berou drogy nebo nadměrně pijí alkohol.
- Dospívající vysvětluje braní drog, zastává se jich, poukazuje na jejich “léčivé” účinky, nepřiměřeně se věnuje studiu literatury o drogách, zdobí se drogovými přívěsky apod.
- Krádeže ve třídě nebo v domácnosti u předtím bezúhonného dítěte (to bývá časté i u problémů s hazardní hrou).
- Nevysvětlitelné úteky z domova, po kterých se dítě vrací ve špatném stavu.

Nepřímé známky nižší závažnosti

- Ztráta dobrých přátel, uzavírání se do sebe nebo pochybní starší známí.
- Dříve normální dítě začne být nezdravé, neduživé a odmítá lékařské vyšetření. Časté úrazy a nemoci u dříve zdravého dítěte.
- Narůstající potřeba peněz (opět se může jednat o hazardní hry).
- Zanedbávání péče o zevnějšek.
- Náhlé se zhoršení prospěchu ve škole, neomluvené hodiny a pozdní příchody do školy, dříve nezvyklé problémy s chováním ve škole.
- Nespolehlivost.
- Nevolnost, zvracení. Náhlá změna jídelních návyků (u dívek se zde může jednat o poruchy příjmu potravy, tyto dívky bývají zároveň více ohroženy alkoholem a drogami).
- Náladovost, podrážděnost, nesoustředěnost, poruchy paměti.
- Úzkosti a deprese.
- Nadměrná aktivita nebo apatie či jejich střídání.
- Nespavost nebo nadměrná spavost.
- Tajnůstkářství.
- Náhlá ztráta kvalitních zájmů.
- Náhlé zhoršení chování, konfliktnost, podrážděnost, nervozita a agresivita.

Známky více či méně specifické pro jednotlivé drogy

Alkohol: typický zápach z úst, který se může dítě snažit maskovat mentolovými bonbóny, ústními vodami apod.

Tlumivé léky: vedou ke stavu podobnému opilosti, ale z dítěte není cítit alkohol (nezřetelná výslovnost, útlum, zhoršená pohybová souhra a poruchy rovnováhy).

Konopí: Zarudlé spojivky, dítě hlasitě mluví, nepřiměřeně se směje, typický zápach připomínající pálící se bramborovou nať, případně i závratě a poruchy rovnováhy.