

PROČ A CO

... o drogách



Dagmar
Nováková

Milí rodiče ...

možná se vám budou zdát následující řádky poněkud předčasné, nebo dokonce naprosto odtažené od vašich současných radostí a starostí, které zakoušíte se svými potomky. Jste určitě přesvědčeni, že vaše dítě - nedávno ještě roztomilé miminko či čerstvý školák - nemůže mít nikdy nic společného s problémy okolo drog, o kterých tak často slýcháte. Nebo jste naopak právě těmito informacemi o drogách vystrašení už teď při představě, jaké nástrahy čekají na vaše dítě v příštích letech jeho života.

A právě z důvodů - podceňování problému na jedné straně a vystrašení na straně druhé - se na vás obracíme s touto útlou publikací.

PROČ UŽ TAK BRZO ?

U dětí jsou první experimenty s drogami zaznamenávány už od věku dvanácti let a ojediněle ještě dříve. Zatímco "vyučit se" na člověka "profesionála" nám trvá 18 - 24 let (podle typu naší budoucí profese), "vyučit se" na člověka odolného vůči některým negativním skutečnostem, včetně drog, musíme stihnout daleko dřív.

PROČ NĚKDO BERE DROGY ?

O tom, že někdo experimentuje s drogou, bere drogu pravidelně nebo se na ní stane závislým, rozhoduje většinou kombinace tří následujících faktorů: 1. je to osobnost člověka, včetně pravděpodobných vlivů dědičnosti, 2. různé vlivy prostředí, společnosti, 3. droga samotná se všemi svými vlastnostmi.

Důvody, pro které děti nebo mladí lidé sáhnou po droze, jsou různé. Zvědavost, snaha vyhnout se problému, vyrovnat se partě, revolta proti světu dospělých, stresy, konflikty v rodině, ve škole, nehody v mezilidských vztazích, třeba s kamarády nebo partnery. Bývá to i snaha po poznání světa z jiného úhlu pohledu, než umožňuje normální stav vědomí.

Tyto důvody ale bývají základem i jiných problémů, než jsou drogy. Může to být např. asociální chování, promiskuitní chování, neurotické nebo psychosomatické obtíže.

Dá se velmi zjednodušeně říci, že když člověk "umí" naplňovat své potřeby a řešit své problémy přiměřenými způsoby, je větší pravděpodobnost, že bude odolnější vůči různým typům ohrožení.

PROČ JSEM JAKO RODIČ DŮLEŽITÝ ?

Řešit problémy, vyrovnávat se se stresy a naplňovat své potřeby se člověk učí v rodině prakticky 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 drogou ve smyslu vzniku závislosti.

Prvořadá zůstává prevence, která musí mít počátek už v raném věku dítěte v rodině, i přesto že řešení problematiky drogových závislostí spočívá i na dalších faktorech, jako jsou legislativní a represivní opatření, která mají za cíl snížení dostupnosti drogy, a na léčebné a sociální péči, která zajišťuje snižování škod způsobených drogami.

Prevence drogových závislostí je totiž proces náročný na čas, a není možné spoléhat na ojedinělé jednorázové akce prováděné ve věku, kdy se již většina mladých lidí s drogou setkala. Jenom komplexní, dlouhodobá a různorodá preventivní práce může snížit pravděpodobnost vzniku problémů s drogami.

CO MOHU JAKO RODIČ DĚLAT ?

Jde vlastně o celý způsob výchovy, včetně životního stylu rodiny. Podání podrobnějších návodů by vydalo na rozsáhlou publikaci. Zmíníme se alespoň o několika faktorech skutečně velmi důležitých.

Jedním z nich je vybudování vzájemné důvěry a pocitu sounáležitosti všech členů rodiny, jistoty pevného zázemí v rodině. To vede k tomu, že rodiče s dítětem mohou hovořit o všem, tedy i o drogách, a že je dítě 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. Ve vztahu k dítěti by neměla existovat věta "Teď na tebe nemám čas". Náš zájem o to, co dítě dělá, by se měl vztahovat i na znalost jeho kamarádů a prostředí, ve kterém se pohybuje.

Důležité je také podporovat všechny tvořivé aktivity dítěte, rozvíjet jeho zájmy a umožnit mu dostatek příležitostí k pohybu. Velmi kladným podpůrným momentem je, když některé aktivity provozují všichni členové rodiny společně. Velkou roli při formování postojů dítěte hraje osobní příklad rodičů a dalších příbuzných. Tolerance ke kouření, alkoholu, nebo dokonce problémové pití vedou většinou ke stejným postojům a stejnému chování i u dětí.

CO JE OBSAHEM PREVENCE ?

Podle obsahu prevence v předškolním a raném školním věku je možné vytyčit následující okruhy nebo výchovné cíle. V širším kontextu podpory zdraví by si děti měly osvojit základní pojem zdraví jako naprosté pohody duševní, tělesné a sociální, od kterého se bude odvozovat i chápání nemoci, úrazu, poškození zdraví. Dále se musí obeznamovat s faktory podporujícími zdraví, jako je např. hygiena, výživa, otužování, spánek, ale i kamarádství, záliby atd. V předškolním věku je také důležité seznamovat se s existencí přírodních látek a jevů, které mohou člověku pomáhat, ale i škodit. Jsou to například jedovaté a léčivé rostliny, alkohol, tabák i ostatní drogy. Důležitým činitelem je i uvědomování si nebezpečí, které může hrozit od cizích lidí, a naopak chápání rodiny jako místa bezpečí a pohody.

