

Co by měli vědět rodiče o prevenci

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., Andrea Scheansová, Ph.D.

Souhrn

Česká mládež patří ve vztahu k alkoholu, drogám i hazardu k nejhroženější v Evropě, jak o tom svědčí výsledky epidemiologických studií (Csémy a spol., 2007.). Nabízíme zde možnosti, jak předcházet problémům působeným alkoholem, hazardem a drogami v rodině a jak tyto problémy zvládat. Toto téma je pro naši situaci zvláště důležité, protože dostupnost alkoholu, drog i hazardu je pro děti a dospívající v České republice extrémně vysoká.

V prevenci jde o hodně

Následující příběhy jsou autentické, ale pozměnili jsme detaily, takže není možné poznat, o koho se jedná.

Zadlužená důchodkyně: Dostal jsem dopis dámy důchodového věku. Vypůjčila si 80 tisíc, aby pomohla synovi z finančních nesnází. Syn se kvůli hazardu zadlužil a hrozilo mu trestní stíhání. Syn matce slíbil, že se půjde léčit a že nás vyhledá. Do dnešního dne jsem o něm neslyšeli.

Peníze na pohřeb: Staří rodiče dali své na alkoholu závislé dceři peníze, které si schovávali na vlastní pohřeb. Není třeba dodávat, že tím se problémy dcery nevyřešily.

Nemístná velkorysost: Syn závislý na pervitinu pod vlivem této drogy zlomil matce ruku. Čas od času také zdemoluje zařízení bytu svých rodičů a je krátce hospitalizován. Po odeznění intoxikace a kratším pobytu odchází proti radě lékaře zpět domů. Když jsem se rodičů ptal, proč nepodali už dávno trestní oznámení, dozvěděl jsem se, že ho už mají napsané. Napsané ho mají ale už několik let. Pak ovšem syn jejich hrozby nebere vážně a jeho motivace k léčbě je malá.

Marné čekání na vnoučátka: Maminka k sobě nastěhovala syna s jeho přítelkyní a těšila se na vnoučátka. Byl tu ale problém. Syn i přítelkyně byli těžce závislí na drogách. Pro matku nebylo snadné pochopit, že vztah mezi dvěma aktivně závislými lidmi škodí oběma. Když se jeden z nich pokouší přestat, ten druhý ho obvykle strne nazpět. Takové vztahy by rodina měla sabotovat, ne podporovat.

Urna v batohu: Před lety se dostali na oddělení pro léčbu závislostí muž mladšího středního věku závislý na drogách s urnou v batohu. Urna obsahovala popel jeho zemřelé matky. To bylo jediné, co mu z rodinného majetku zůstalo. Možná ji s sebou nosil proto, že doufal, že mu maminka i po smrti usnadní život.

Peníze na pohřeb: 25letý hazardní hráč si vícekrát půjčoval peníze od svých známých na pohřeb své matky (v té době žijící a zdravé). Matka pochopitelně netušila, že ji syn již vícekrát „pohřbil“.

Dovolená „za trest“: Rodiče 28letého muže závislého roky na drogách poté, co se syn ve zbědovaném stavu po měsících objevil doma, ho vzali místo ústavní léčby s sebou na dovolenou, aby přestal brát drogy. Syn si na dovolené odpočinul a po návratu zmizel neznámo kam.

Co pomáhá při prevenci u normálních dětí

Zde je možné nabídnout následující výzkumem ověřená doporučení (Preventing..., 2009, tam jsou i další odkazy):

1. O děti pečujte a věnujte jim dost času!
2. Stanovte rozumná pravidla týkající se zákazu alkoholu, drog a hazardu. Důsledně a pevně je prosazujte! Případný postih by měl být přiměřený a předem daný (např. omezení kapesného, nebo omezení týkající se času stráveného mimo domov). Měl by následovat bezprostředně po porušení domluvených pravidel.
3. Rodiče by své problémy měli řešit efektivně, aniž by do nich vtahovali děti. Účinná je i krátkodobá rodinná terapie, jestliže se vyskytnou v rodině problémy.
4. Rodiče by pokud možno měli dávat dětem dobrý příklad zdrženlivostí a zdravým způsobem života. Rodiče někdy bagatelizují užívání alkoholu při oslavách, kdy děti mají „pod kontrolou“. Ukázalo se ale, že taková lehkomyšlnost vede k tomu, že děti alkohol podceňují a pijí ho více, i když jsou mimo dohled rodičů.
5. Rodiče by měli být o návykových látkách informováni, aby mohli případně korigovat nesprávné nebo zkreslené informace, které se k jejich dětem dostávají.

Kromě výše uvedených doporučení zmiňujeme i některá další, o jejich efektivitě jsme přesvědčeni, i když ji nelze doložit:

1. Pomoci dítěti najít kvalitní zájmy a společnost.
2. Naučit dítě odmítat alkohol a drogy, i když je nabízejí starší lidé vůči kterým cítí dítě respekt.
3. Dobře spolupracovat s dalšími dospělými v širší rodině i mimo ni - např. se školou nebo lidmi ze sousedství (Nešpor a Csémy, 2003).
4. Posilování zdravého sebevědomí. Pochvala by měla převažovat nad kritikou dítěte. Zejména otcové někdy mají tendenci být ke svým dětem kritičtí, čímž mohou snižovat jejich sebevědomí. Nízké sebevědomí a slabé komunikační dovednosti jsou závažnými rizikovými faktory pro vznik závislosti.
5. Upevňování životních hodnot. Rovněž nejasné životní hodnoty a cíle jsou pro vznik závislosti rizikovým faktorem a duchovní nebo jiné pozitivní hodnoty zdravý způsob života usnadňují.

Co pomáhá při zvládnání návykového problému u dítěte?

Podrobné informace jsou k dispozici ve spomocných příručkách pro závislé na alkoholu, na drogách i patologické hráče (Nešpor 2006, Nešpor a Millerová 2000), které jsou zdarma na Internetu.

Zde jen stručně připomeneme hlavní zásady.

Neobviňovat se, uvažovat konstruktivně. Místo hledání, kde se v minulosti stala chyba, uvažujte o tom, jak situaci zvládnout. Velký podíl na nepříznivé situaci u nás má např. cenová politika ve vztahu k alkoholu a dostupnost hazardu, alkoholu i drog pro nezletilé. Za to rodiče nemohou.

Svěřit se a vyhledat pomoc pro sebe i dítě co nejdříve. Pomáhá o problému hovořit v širší rodině nebo ještě lépe situaci průběžně konzultovat s psychoterapeutem či jiným odborníkem.

Neusnadňovat návykové chování, ale sabotovat ho. To znamená nepomáhat dítěti z nesnází, do kterých se kvůli alkoholu, hazardu nebo drogám dostane, leda by došlo k podstatné změně chování a dobré spolupráci při léčbě. Poskytnout případnou pomoc má smysl až po té, co byla léčba zahájena, a poskytování její zastavit, pokud by dotyčný se léčit přestal. Je třeba vyžadovat konkrétní kroky. Rodiče by měli zabezpečit cenné předměty a nenechat se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit dítě, ale jeho známí. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty, bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze, šperky a další cenné předměty. Ukradený majetek by sloužil špatné věci. Neobstojí argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prodejem drog, prostitucí nebo krádežemi. Pokud by rozvoj závislosti bez překážek pokračoval, dojde k tomu tím spíš.

Zákonná stránka věci: Zde stojí za citování příslušná partie trestního zákona. Rodiče tedy nemohou nechat nezletilé dítě nechat tak úplně si dělat, co uzná za vhodné, jestliže nechtějí riskovat vlastní problémy.

§ 217 Ohrožování mravní výchovy mládeže

(1) Kdo vydá, byť i z nedbalosti, osobu mladší než osmnáct let nebezpečí zpustnutí tím, že

- a) svádí ji k zahálčivému nebo nemravnému životu,
- b) umožní ji vést zahálčivý nebo nemravný život, nebo
- c) závažným způsobem poruší svou povinnost pečovat o osobu mladší než osmnáct let, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

(2) Kdo umožní, byť i z nedbalosti, osobě mladší než osmnáct let hru na hracím přístroji, který je vybaven technickým zařízením, které ovlivňuje výsledek hry a které poskytuje možnost peněžité výhry, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok nebo peněžitým trestem nebo zákazem činnosti.

- (3) Odnětím svobody na šest měsíců až pět let bude pachatel potrestán,
 - a) spáchal-li čin uvedený v odstavci 1 nebo 2 ze zavrženihodné pohnutky,
 - b) pokračuje-li v páchání takového činu po delší dobu,
 - c) spáchal-li takový čin opětovně, nebo
 - d) získal-li takovým činem značný prospěch.

Nedat se vydírat. Vyhrožování braním drog, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým způsobem vydírání rodičů. Všechna tato rizika existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, riziko nesnižují. V případě sebevražedných tendencí je třeba volat linku 155, ne dítěti ustupovat. Nedejte se vydírat ani špatnými známými dítěte, kteří na vás vymáhají peníze, jež jim dítě údajně dluží. Z jiného telefonu, než je váš, ohlaste celou záležitost na policii a s policií spolupracujte. O úmyslu informovat policii vyděračům neříkejte. Nemůžete mít jistotu, že zaplacením peněz by celá záležitost skončila. Asi by se právě naopak stalo dítě pro překupníky s drogami o to přitažlivější. Nedovolte, aby do vašeho bytu chodili drogy zneužívající známí dítěte. Takové návštěvy bývají spojeny s rizikem krádeže nebo násilí.

S dítětem pod vlivem drog nemá smysl diskutovat. Vážnou debatu odložte na později a dbejte na bezpečnost dítěte i svojí. Dobrou dobou k vážné debatě bývá doba odvykacích potíží nebo kocovin (či tzv. dojezdů po drogách). V tomto stavu bývá člověk přístupnější návrhům, aby vyhledal léčbu a pomoc. Návrh k léčbě přijme dítě spíš v situaci, kdy má problémy se zákonem nebo v jiných oblastech života. Je to tedy velmi vhodná doba k tomu léčbu navrhnout.

Pomáhá najít spojence. Možní prospěšní spojenci:

- Druhý rodič dítěte. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit, i když jsou rozvedeni nebo mají mezi sebou nevyřešené problémy. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc dovolí. To by se pak vymstilo oběma.
- Další příbuzní. Sem patří prarodiče, strýcové, tety, sourozenci atd. I když mohou být užiteční, buďte v tomto směru realisty. Např. nastěhovat dítě, které bere drogy, k prarodičům má většinou nepříznivý efekt. Prarodič bývá okraden, někdy i psychicky a fyzicky týrán a stav dítěte se zhoršuje. Problém, který obtížně zvládají rodiče středních let, prarodiče obvykle nezvládnou.
- Škola. Dost často bývá škola ochotna vyjít vstříc, jestliže doložíte, že dítě i rodina chtějí problém s drogou řešit.

- Užitečná může být i spolupráce s dalšími institucemi. Často až hrozba ústavní výchovy nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Užitečnými spojenci jsou i různá léčebná zařízení. V zájmu objektivity je ale třeba dodat, že ne všude umějí a chtějí pracovat s rodinami.

Dramatické komplikace

- Předávkování drogou může být nahodilé nebo i záměrné. Maximální účinek některých drog, zejména pokud byly požitý ústy, se může projevit až po určité době.
- Úraz hlavy může způsobit krvácení do lebky a ohrozit život. Vliv drogy pak může příznaky nitrolebního krvácení maskovat.
- Hrozba sebevraždou může a nemusí být míněna vážně. To ale není snadné rozlišit. Je omyl se domnívat, že když člověk sebevraždou vyhrožuje, že ji nespáchá. Při sebevražedných výhrůžkách je přiměřené volat číslo 155.
- Pod vlivem drogy může člověk jednat nesmyslně nebo nebezpečně a ohrozit sebe nebo druhé. To může trvat i dlouho po té, co droga z těla vymizí. V těchto případech je třeba volat lékaře – zařízení pro léčbu závislosti, psychiatra, praktického nebo jiného lékaře. V naléhavých případech je správné zavolat záchrannou službu (tel. 155). Lékař může rozhodnout i o přijetí do lůžkového zařízení. Pokud je postižený nebezpečný sobě nebo okolí z důvodů duševní nemoci, může být přijat do ústavní léčby i bez svého souhlasu (taková léčba má zpravidla krátkodobý charakter). Zdravotníci jsou vázáni povinnou mlčenlivostí

Drogy a násilí

Některé drogy, hlavně pervitin, kokain a alkohol, pronikavě zvyšují riziko násilného jednání. Lidé, kteří berou drogy, jsou také častěji obětí násilí ze strany druhých. To má více příčin. Tito lidé bývají neopatrní, mohou bezděky provokovat nebo mohou být vytipováni jako poměrně snadná oběť útoku. Jestliže sdílíte společnou domácnost s dospělým dítětem, které má s drogou, můžete být vystaveni násilnému jednáním z jeho strany nebo ze strany jeho známých. Pro další členy rodiny není bezpečné, aby její závislý člen bydlel ve stejné domácnosti, pokud nemá zájem se léčit. Pouze ohrožuje ostatní.

Rodiče jednoho mladého muže závislého na drogách si stěžovali, že jim syn opakovaně vyhrožoval, že zapálí dům. Doporučili jsme jim, aby ho upozornili, že pokud něco takového ještě jednou řekne (nebo dokonce udělá), že ohlásí věc policii.

Svěřte s obavami a problémy a příbuzným, přátelům, profesionálním pracovníkům, kteří se touto problematikou zabývají. Možná u nich najdete konkrétní pomoc, radu i pochopení a porozumění. Právě to v této těžké situaci potřebujete. V nebezpečných situacích neváhejte volat policii. Uvažujte také o tom, jak nebezpečnou situaci řešit dlouhodobě, případně se poradte i s právníkem.

Vůči lidem, kteří jsou na drogách závislí, nemá smysl uplatňovat fyzické násilí v naději, že se tak „vyléčí“.

Fyzické tresty či rodiči násilně vytvořená izolace (slyšeli jsme i o izolaci ve sklepě) vztahy v rodině většinou zhorší, napadený na násilí reaguje často odporem, pocity ukřivdnosti a dalším bráním drog. Efektivnější je trvat na co nejrychlejším nástupu do léčebného zařízení. Nejlepší je jednat se závislým jako s kompetentním jedincem, kterému nabízíte pomoc pouze za jasně daných podmínek. (metoda „tough love“ neboli tvrdé lásky).

Zdánlivá samostatnost (pseudoindividuace)

Popsal ji americký psychoterapeut J. Haley. Spočívá v tom, že dospívající odmítá názory rodičů a nerespektuje je. Při tom se ale, jak dál užívá drogy, prohlubuje závislost dítěte na rodičích v praktických záležitostech. Ani dospělé dítě pak nebývá schopné se uživit, zajistit si bydlení, jednat s úřady apod. V některých rodinách rodiče zajišťují dospělému dítěti vše potřebné k životu a ono jimi za to hluboce pohrdá a zajímá se pouze o drogy. Vzniká tak velmi umělá a nepřírozená situace, která není ani v zájmu rodiny ani v zájmu dítěte. Prodlužování této situace totiž jen prohlubuje závislost na droze a nesamostatnost.

Na skutečné osamostatnění nebývá připraven ani dospívající nebo mladý dospělý, ani rodiče. Proto doporučuje J. Haley dítě začlenit zpět do rodiny za dohodnutých podmínek a trvat na dodržování pravidel, která určí rodiče. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde dítě je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem. Pomozte mu odpoutat se od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce povídat, tak lže nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí. Až pak může dojít k skutečnému osamostatnění. I po té, co se dospělé dítě začne osamostatňovat, mohou rodiče potřebovat psychologickou pomoc. Usnadní jim to zvládnout vlastní dlouho neřešené problémy.

Literatura

Csémy L., Chomynová P., Sadílek P. ESPAD Česká republika 2007. Dostupné na www.drnespor.eu/ESPAD07.doc

Nešpor K. Zůstat střizlivý. Brno: Host 2006; 238. Volně ke stažení na www.drnespor.eu.

Nešpor, K., Csémy, L.: Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je rozpoznávat, jak je zvládat. 5. revidované vydání. Praha: Sportpropag 2003; 104.

Nešpor K, Müllerová M. Jak přestat brát (drogy). Třetí rozšířené vydání. Praha: Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, Praha 2000; 144. Volně ke stažení na www.drnespor.eu.

Nešpor K. Už jsem prohrál dost. Praha: Sportpropag 2006; 130. Volně ke stažení na www.drnespor.eu.

Preventing Drug Use Among Children and Adolescents: A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leader. <http://www.drugabuse.gov/pdf/prevention/RedBook.pdf>, accessed 3.3.2009.