



Europäische Union. Europäischer
Fonds für regionale Entwicklung.
Evropská unie. Evropský fond pro
regionální rozvoj.



Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
Interreg V A / 2014 – 2020



Program Advaita – Děti a návykové látky

Programm Advaita – Kinder und Suchmittel

Název projektu: *společně a přeshraničně v oblasti primární prevence*

Projektitel: *gemeinsam und grenzüberschreitend im Bereich der primären Prävention*

ERN-0798-CZ-13.11.2018

Tento projekt je podpořen Evropskou unií z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj z Programu na podporu přeshraniční spolupráce mezi Českou republikou a Svobodným státem Sasko 2014-2020 prostřednictvím Fondu malých projektů Euroregionu Nisa.

Das Projekt wurde von der Europäischen Union aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung mit dem Kooperationsprogramm zur Förderung der grenzübergreifenden Zusammenarbeit zwischen dem Freistaat Sachsen und der Tschechischen Republik 2014-2020 durch den Kleinprojektefond der Euroregion Neisse gefördert.



V závislosti se rodíme a v závislosti
umíráme...

Obsah prezentace

- Základní pojmy (závislost, látková, nelátková, psychická, fyzická, fáze závislosti)
- Nejčastěji zneužívané drogy v našem regionu
- Proč děti a mladí lidé užívají návykové látky
- Varovná znamení užívání návykových látek
- Prevence závislosti u dětí, motivace ke změně

Základní pojmy I

Závislost

Definice závislosti podle symptomů:

- Jakékoliv chování, které vykazuje následujících šest symptomů, je možné považovat za závislost:
 1. salience – tedy to, že daná látka postupně nabývá na významu v životě člověka. Ten tráví většinu času jejím užíváním nebo úvahami o ní.
 2. změny nálady – daná látka jedinci přináší vzrušení, úlevu apod.,
 3. tolerance – jedinec potřebuje stále více dané činnosti nebo látky k tomu, aby dosáhl požadovaného účinku,
 4. syndrom z odnětí – nepříjemné stavy, které se dostavují, když se člověk dané činnosti věnovat nemůže. Obvykle to bývá podrážděnost, náladovost, u některých návykových látek také fyzické abstinenční příznaky.
 5. konflikt – ohledně dané aktivity, a to jak například s blízkými nebo ve škole či zaměstnání, tak sám se sebou (výčitky svědomí, pocit ztráty kontroly),
 6. relaps – přerušování abstinence a návrat k původním vzorcům chování

Základní pojmy II

Závislost, fáze závislosti

- Neurobiologický pohled na závislost: závislost vnímá jako postupnou přeměnu tzv. systému odměny v našem mozku, který za normálních okolností pomáhá k přežití, protože reaguje na „přirozené odměny“ jako sex, potrava nebo partner a vyvolává v nás příjemné pocity. Závislost pak znamená, že člověk při kontaktu s podněty, které příjemné pocity vyvolávají, ztrácí kontrolu a nedokáže si slast omezit, odložit na později či zcela odepřít. Tyto pocity slasti vyvolávají všechny návykové látky (každá s trochu jiným mechanismem), ale i některé činnosti – většinou ty, které nám dávají euforický pocit úspěchu a ocenění.
- Závislost se nerozvine po jednom užití návykové látky, předchází jí několik fází užívání: experiment, příležitostné – rekreační užívání, pravidelné užívání, problémové užívání.
- Experimenty s návykovými látkami jsou v dospívání běžné. Mladí lidé objevují, co jim svět nabízí, a testují hranice (své psychické a fyzické, hranice dané rodiči, zákonem atd.)

Základní pojmy III

Závislost, syndrom závislosti

- Syndrom závislosti může být:
 - pro specifickou látku (chování)
 - pro třídu látek,
 - nebo pro širší spektrum farmakologicky odlišných psychoaktivních substancí.
- Druhy závislosti:
 - Psychická:
 - závislost v rovině psycho-sociální. Abstinenční příznaky se projevují často jako nervozita, agresivita, úzkost, slabost, silná touha po droze (bažení - craving). Nemusí být provázena fyzickou závislostí. Typické látky způsobující psychickou závislost: amfetaminy, kokain
 - Fyzická:
 - tělo se adaptuje na přísun návykové látky, její zpracování zařadí mezi „běžné“ biochemické procesy, dochází k patologickým změnám v tkáních. Bez látky vznikají nepříjemné fyzické abstinenční příznaky (bolesti hlavy, kloubů, třes, pocení, nevolnost a zvracení apod.). Vyskytuje se vždy s psychickou závislostí. Typické látky způsobující fyzickou závislost: alkohol, opiáty (heroin, morfin), benzodiazepiny

Základní pojmy IV

Látkové a nelátkové závislosti

- Látková závislost
 - Závislost na užívání psychoaktivní látky
 - legální a nelegální návykové látky
- Nelátková závislost (behaviorální)
 - Závislost na činnostech, které přinášejí příjemné pocity (úspěch, uspokojení, přijetí, vzrušení)
 - hraní hazardních her, digitální hry (na PC, mobilu, online, offline), kybersex, sociální sítě, nakupování, práce, jídlo, diety...

Základní pojmy V Návykové látky

- Návyková látka: chemická látka, která ovlivňuje psychiku (vnímání, prožívání, paměť, sebekontrolu a další složky) a chování a která má potenciál vytvářet závislost
- Legální a nelegální návyková látka: legální návykové látky jsou dostupné na legálním trhu, jejich výrobu a prodej obvykle kontroluje stát (v ČR alkohol, tabákové výrobky, konopí pro lékařské účely, některé léky), dětem do 18 jsou podle zákona nedostupné, případně dostupné pouze na lékařský předpis
- Nelegální návykové látky: ostatní návykové látky, jejichž výrobu a prodej stát kriminalizuje (užívání není v ČR trestné). Státy mají obvykle seznam chemických látek, které považují za nelegální návykové látky. Tento seznam se průběžně doplňuje podle toho, jak vznikají nové syntetické návykové látky (případně jsou izolovány nové přírodní psychotropní substance).

Nejčastěji zneužívané drogy

- Alkohol, tabák
- Konopné drogy – marihuana, hašiš, syntetické kanabinoidy („spice“)
- Stimulancia – pervitin, extáze, kokain
- Opiáty –heroin, opium
- Halucinogeny – LSD, lysohlávky
- Psychotropní léky – benzodiazepiny (Rivotril, Neurol, Diazepam...), léky na bolest (Tramal), léky na substituci (Subutex)

Nejčastěji zneužívané drogy

Alkohol

- Vysoce tolerovaný a snadno dostupný i pro děti a mládež pod 18 let, společenská droga
- Jeho popularita nijak výrazně neklesá
- Účinky v nižších dávkách povzbuzující, ve vyšších tlumivé, vliv na myšlení a úsudek, ve vyšších dávkách ztráta zábran až agresivita, narušení motoriky a rovnováhy
- Projevy: zápach z úst, rozjařenost až útlum, setřelá řeč, neschopnost jít rovně

Nejčastěji zneužívané drogy

Tabákové výrobky

- V posledních letech zaznamenáváme pokles pravidelných kuřáků mezi mládeží (studie ESPAD), ale narůstá počet uživatelů elektronických cigaret
- Formy: cigarety (spalovaný tabák), nahřívaný tabák, e-liquidy, vodní dýmky, tabákové sáčky (Lyft), žvýkací a šňupací tabák
- Další populární formy: elektronické cigarety s e-liquidy bez nikotinu, „vitamínové cigarety“ – děti argumentují tím, že je to pro ně legální, neškodné nebo dokonce zdravé
- Účinky nikotinu: stimulace (vliv na srdce i trávení), uživatelé ale uvádějí, že se při kouření uklidní; vzniká silná závislost psychická i fyzická, riziko souvisí hlavně s karcinogenitou kouře
- Projevy: zápach z úst a oděvu, kuřácké vybavení

Nejčastěji zneužívané drogy

Marihuana (konopná droga)

- slangově: „*hulení, joint, brko, ganja...*“
- Kouří se, jí se (koláčky, čokoláda, mléko...), společenská droga
- Obsahuje kombinaci psychoaktivních látek, nejvýznamnější je THC – halucinogenní, euforické účinky, občas jsou dostupné i syntetické kanabionidy s hůře předvídatelnými účinky
- Účinky: hlad a chuť, euforie, záchvaty smíchu, zklidnění a útlum, čas je vnímán jako velmi pomalý (možné i další zkreslené vnímání), závislost vzniká spíše mírná, riziko rozvoje psychických onemocnění
- Projevy: typický zápach, zarudlé oči, kuřácké vybavení, kouření v partě, zapomínání (poruchy krátkodobé paměti), výbuchy smíchu

Nejčastěji zneužívané drogy

Pervitin (metamfetamin, stimulantium)

- slangově: „*peří, piko, meth, čeko...*“
- šňupe se (slang. lajna, čára, odborně sniffing), injekčně
- Účinky: příval energie, zlepšení nálady, euforie, zrychlení psychických procesů, empatie, paranoidita (slang. stíha), vzniká silná psychická závislost
- Projevy: střídání nálad, nepřiměřené zrychlené chování, tiky, „nádobíčko“, rozšířené zornice, agresivita, dlouhé tahy bdělosti a večírků, potom několik dní dospávání

Nejčastěji zneužívané drogy

Psychoaktivní léky

- Různorodá skupina, nejčastěji léky na bolest (Tramal), uklidnění (Neurol, Lexaurin, Rivotril, Xanax), spánek (Nitrazepam, Rohypnol)
- Užívají se ve formě tablet, někdy se rozdrcené šňupou nebo užívají nitrožilně
- Účinky: odstranění strachu a úzkosti, navození spánku, vliv na pozornost a paměť, vzniká silná závislost, hrozí předávkování
- Projevy: utlumení, „amotivační syndrom“, jinak obtížně zjistitelné

Varovná znamení užívání drog

- U nepravidelného uživatele je rozpoznání obtížné
- Některé projevy se u dětí nebo mladistvých kryjí s projevy puberty a dospívání
- Typický „feťák“ neexistuje

Varovná znamení užívání drog

- Změny v chování dítěte (podrážděnost, spavost, nepřiměřená veselost, velká chuť k jídlu, nechutenství, špatná artikulace, zornice.....)
- změny nálad
- poruchy paměti
- změna kamarádů a známých,
- opuštění koníčků,
- zhoršený prospěch, absence ve škole,
- odbržděnost,
- nesoustředěnost,
- změny postojů a hodnot,
- výchovné problémy, konflikty se zákonem,
- nastraženost, pocity pronásledování.

Proč mladí lidé užívají návykové látky

- Souvisí s dospíváním – objevování, hledání hranic
- Budování statusu (kdo to nezkusil, je trapný, pozadu)
- Vyhledávání rizika jako způsob zahnání nudy
- Forma protestu proti autoritě
- Sebemedikace (úzkosti, deprese, ADHD)
- Únik před problémy (většinou v rodině, vztazích, ve škole)
- Touha po přijetí, být součástí party – vliv vrstevníků
- Nápodoba chování, které je normou (hlavně u alkoholu a cigaret – vzorce v rodině)

Prevence závislosti u dětí

- Efektivní je ta dlouhodobá, každodenní
- Stojí na vztahu s dítětem (důvěra, přijetí)
- Zmapujte si rizika (jako rodič: geny, rodina, okolí a příležitosti, vy jako vzor chování; jako škola: prostředí školy, klima třídy a školy, postoje a chování vyučujících, okolí školy) a pozitivní, ochranné faktory
- zaměřte se na to, co můžete změnit
- pravidla, struktura dne, zdravé zájmy
- posilujte odolnost dítěte

Co zvyšuje odolnost dítěte (ochranné faktory)

ZDROJE pro dobrý rozvoj osobnosti

- dobrý vztah s rodiči, s blízkými, s třídním učitelem/učitelkou
- otevřená komunikace a důvěra mezi blízkými
- zdravá sebedůvěra, sebehodnocení (schopnost odmítnout, co nechci)
- zdravé vztahy s vrstevníky
- schopnost pracovat se svými emocemi a potřebami
- rozmanitost zdrojů (neposilovat jen jednu složku)

HRANICE A ZODPOVĚDNOST

- jasná pravidla
- přiměřená svoboda a zodpovědnost
- možnost dělat chyby
- jasný a odmítavý postoj rodičů, autorit

Když máte podezření

- Otevřeně si s dítětem promluvte
- Mluvte o svých obavách („Mám o tebe strach“)
- vyjádřete svůj odmítavý postoj k drogám / k nadměrnému užívání obrazovek atd., ale ne k dítěti samotnému
- buďte v rodině / škole jednotní (jasná pravidla, dospělí jako vzor) a spolupracujte na změně
- nabídněte pomoc, přijďte se poradit
- stanovte a dodržujte pravidla a sankce

Jak děti motivovat ke změně? Co funguje?

- Pozitivní přístup dospělé osoby
- Ukázat smysl změny, výhody zdravého životního stylu
- Jít příkladem (x rodič u počítače; vyučující, který se opije na školním výletě)
- Respektovat zájmy a silné stránky dítěte (posilovat v něm to dobré – budovat „zdroje“)
- Nechat dítě řídit jeho činnost (způsob, forma, pořadí prováděných aktivit...) – zažít úspěch i dopad chybného rozhodnutí
- Správné načasování (někdy to dítě prostě neuslyší)

Co nefunguje?

- Nátlak
- Odsuzování zájmů a kamarádů dítěte („Ti tví feťáčtí kamarádi“)
- Slibování odměn a zastrásování tresty
- Neustálá kontrola
- Příkazy typu: „Musíš to udělat, protože jsem to řekla!“
- Postoj: „Já vím nejlíp, co je pro tebe dobré.“

Výsledkem je odpor, uzavření dítěte

Centrum primární prevence, ADVAITA z. ú.



prevence.advaitaliberec.cz



primarniprevence@advaitaliberec.cz



Prevence Advaita



[prevenceadvaita](https://www.instagram.com/prevenceadvaita)

Zpracovala: Mgr. Jitka Kolářová