



CO DĚLAT A ČEMU SA VYHNOUT, KDYŽ MÁ DÍTĚ PROBLÉMY S ALKOHOLEM NEBO DROGAMI

V první části uvádíme postupy, které se z dlouhodobého hlediska osvědčily, ve druhé části varovné příklady. Jak známo, učit se dá i z chyb druhých.

Co dělat

– Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, neváhejte zavolat lékaře. Požívání drog trestné není, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.

– Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující brání drog a naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.

– Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly a když hájí hodnoty, které jsou pro rodiče nepřijatelné. Vyslechnout dítě ale ještě neznamená souhlasit s jeho stanoviskem.

– Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty. Můžete k tomu použít knihu "Alkohol, drogy a vaše děti".

– Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je vaše šance a síla. Určitou základní péčí jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že je to jiné, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.

– Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít to či ono, co udělá. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.

– Jestliže není dospívající ochoten ke změně, měl by nést důsledky. To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. Teprve až vážné problémy, které drogy způsobují, jsou často důvodem k léčbě a změně.

– Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.

– Pomozte mu odputat 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 jenom pobýt nebo si s nimi povídat, buď lže nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí.

– Posilujte sebevědomí dítěte. Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat třebaš drobné pokroky a

K. NEŠPOR, L. CSÉMY / CO DĚLAT A ČEMU SA VYHNOUT, KDYŽ MÁ DÍTĚ PROBLÉMY S ALKOHOLEM NEBO DROGAMI

změny k lepšímu. Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.

– Spolupracujte s dalšími dospělými. Kriticky důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc dovolí. Není snad nutné zdůrazňovat, že to by se nakonec vymstilo oběma. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babičky), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až krajní možnosti jako vážně míněná hrozba ústavní výchovy nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího jít se léčit.

– Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.

– Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy. Rodič upnutý pouze na problémové dítě je velmi snadno manipulovatelný a dá se lehce vydírat.

– Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže ji dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Užitečnou práci odvádějí i linky důvěry, centra krizové intervence a další zařízení. Položte si otázku, co by bylo vašim největším problémem, kdyby bylo dítě v pořádku. Pamatujte, že zvládnutím svých problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.

– Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické sousloví "tough love" (čti taf lav). V češtině to znamená "tvrdá láska". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

Čemu se vyhnout

– Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela závislost na návykové látce.

– Neskrývejte problém. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojence.

– Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.

– Nehleďte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.

– Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiaty, bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze, šperky a další cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci – totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde tak jako tak.

– Nedejte se vydírat. Vyhrůžování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.

– Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit. Ztráceli byste tím důvěryhodnost.

– Nemlaťte intoxikovaného a nesnažte se pod vlivem drogy něco řešit. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdenosti, vede k sabotování snah rodičů a útekům.

K. NEŠPOR, L. CSÉMY / CO DĚLAT A ČEMU SA VYHNOUT, KDYŽ MÁ DÍTĚ PROBLÉMY SALKOHOLEM NEBO DROGAM

- Nejednejte chaoticky a impulzivně.
- Nespolehejte na babičku. Nastěhovat dítě, které bere drogy, k babičce, má většinou předvídatelné důsledky. Babička bude okradena, možná i týrána a stav se bude zhoršovat. Problém, který obtížně zvládnete vy, sotva zvládnou prarodiče.
- Neustupujte donekonečna. Jen by se tak živila oboustranná nenávisť. Setkali jsme se i s rodiči krčícími se ustrašeně ve vlastním bytě, kde probíhal toxikomanický mejdan. Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný. V krajním případě je na místě volat policii.
- Nedělejte zbytečně dlouho "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
- Nezabouchněte dveře navždy. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme konkrétní podmínky.
- Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání, problém se dá překonat.

*FIT IN: MUDr. K. Nešpor, CSc.,
PhDr. L. Csémy*
