

Závislosti a rizika závislostního chování u dětí a mládeže a jejich prevence

Závislost (jako patologický jev) je **nekontrolované nutkání opakovat své chování** bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky. Závislost na **látkách** (psychoaktivních drogách, alkoholu, nikotinu) a závislost na **činnostech** (nakupování, práce, patologické hráčství a jiné) má stejný účel a cíl.

Má tři znaky: **nutkavé vyhledávání** a užívání, **ztrátu kontroly nad užíváním** a **negativní pocity**, které se objeví, pokud uživatel nemá možnost látku si vzít.

Podle průzkumů je nejvíce jsou **rizikem závislosti ohroženi mladí lidé ve věku 12 až 19 let**. V období puberty (11–15 let) a v adolescence (15–20 let).

LÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

Hlavní **legální návykové látky** jsou alkohol a tabák. **Nelegální** jsou halucinogeny, opiáty, těkavé látky a psychofarmaka.

Co patří mezi nové návykové látky?

- **Energetické nápoje** – obsahují velké dávky kofeinu a cukru. Jeho nadužívání spouští u dětských mozků deprese, úzkosti až halucinace.
- **Nikotin a nikotinové sáčky** (tzv. lyfty) – nikotin způsobuje rychle těžkou závislost. Nikotinové sáčky narušují sliznice ústní dutiny, jícnu i žaludku.
- **Kratom** – strom příbuzný kávovníku. Při vysokých dávkách jsou příznaky jako u opiátů – ztuhlost, útlum, snížené reakce na podněty z okolí, úzkost, podrážděnost až agresivita.
- **Emko (MDA)** – způsobuje dobrou náladu a celkové nabuzení, silněji než extáze. Způsobuje nevolnost, zvracení, svalové napětí, bolest hlavy, bušení srdce – může spustit panické úzkosti.
- **Fentanyl** – opiát stokrát silnější než heroin. Vyvolává rychle silnou závislost a snadno se předávkuje. Je to droga, která zabíjí nejrychleji.

NELÁTKOVÉ (ČINNOSTNÍ NEBO VIRTUÁLNÍ) ZÁVISLOSTI

Obsahují stejné symptomy jako u látkových závislostí, které se dostavují při nedostatku „drogy“, včetně abstinčních příznaků (nesoustředěnost, třas, bušení srdce, podrážděnost, výkyvy nálad, problémy se spánkem, impulzivita, agresivní jednání a jiné). Závislost na virtuálních drogách se nazývá **NETOLISMUS**.

Děti a dospívající jsou nejvíce ohroženi těmito virtuálními formami:

- Závislost na počítačových hrách
- Závislost na internetu (na některé z aplikací)
- Závislost na sociálních sítích
- Závislost na televizi
- Závislost na mobilním telefonu

Varovné příznaky netolismu:

- **ztráta kontroly nad časem** – brzké vstávání či naopak ponocování z důvodu potřeby být on-line,
- **psychické projevy** – pocit prázdnoty, když člověk není u počítače či mobilu, rostoucí nervozita a neklid, přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá, počítač/mobil jako únik od osobních problémů,
- **psychosociální projevy** – narušení vztahů s rodinou, ztráta dřívějších přátel,
- **projevy spojené s prací** – méně vykonané práce, zanedbávání učení, zhoršující se prospěch.

Jak netolismu předcházet?

- Sledujte, jaké hry děti hrají. Uvědomte si, že hry mají i kladné stránky: některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her a přiměřenost času jim věnovaného.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte – pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy dítě může hrát a kdy ne.
- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.



MČ Praha 22
Obec přátelská rodině
a seniorům 2024



- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- Ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (např. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech - předcházejte tomu, aby se nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

Vzkaz pro rodiče

Jak užívání drog předcházet?

Je důležité mluvit s dětmi o drogách, vysvětlit jim o co jde. Drogy nejsou žádné tajemství a nemají nad námi žádnou moc, dokud sami nechceme. Opatřete si informace a naučte se s dítětem o látkových drogách i o drogách virtuálních informovaně povídat.

- Děti často ví o drogách víc, než si myslíme, proto nepodceňujte své děti a nesnažte se je v drogové problematice poučovat.
- Pozorně svým dětem naslouchejte. Podporujte své dítě v hledání a udržení sebedůvěry a sebeúcty.
- Chvalte své děti. Často právě nedostatek sebehodnocení a pocitu méněcennosti mohou vést dítě k pokusům s drogami. Vytvoří-li si dítě pevný hodnotový systém se schopností rozlišit, co je dobré a co špatné, významně to ovlivní jeho rozhodování.
- Buďte pro dítě příkladem. Alkohol je také droga a vztah k alkoholu je v rodině významným ukazatelem.
- Podporujte v dítěti jeho individualitu tím, že mu pomůžete zvládat tlak ze strany vrstevníků. Vysvětlete mu, že nemusí být stejný jako ostatní.
- Snažte se, aby dítě trávilo svůj volný čas aktivně a předcházejte nudit. Způsob trávení volného času významně ovlivňuje možnost vzniku problémů s drogami.
- Přiznejte sobě i před dítětem, že něco v této problematice nevíte. Obrátte se na instituce, které se drogovou problematikou zabývají a mají zkušenosti (viz např. [Mapa pomoci závislým osobám](#)).

KONTAKTY na pomoc

Linka bezpečí – funguje anonymně, zdarma, 24 hodin denně

www.linkabezpeci.cz

Tel.: 116 111

Email: pomoc@linkabezpeci.cz

Zařízení SANANIM z.ú.

Informuje o drogové problematice (weby: Drogová poradna, Drogový informační server, O drogách)

<https://www.sananim.cz>

Mluvíte s dětmi o drogách? Tipy, jak na to. <https://www.substitutni-lecba.cz/novinky/mluvite-s-detmi-o-drogach-tipy-jak-na-to-671>

Drogy – poznej svého nepřítele (brožura) <https://www.nzip.cz/doc/drogy-poznej-sveho-nepritele-2012.pdf>

Školy v MČ Praha 22

Mají své školní poradenské pracoviště, v rámci kterých fungují školní psychologky, školní metodici prevence i výchovní poradci – pomáhají přímo ve škole.

ZŠ U Obory <https://www.zsuobory.cz/kontakty/kontakty>

ZŠ nám Bří Jandusů <https://www.zsjandusu.net/kontakty/skolni-poradenske-pracoviste/>

Úřad MČ Praha 22

Odbor sociálních věcí a zdravotnictví, Nové náměstí 1250/10, Uhřetěves

Tel.: 271 071 880, 271 071 881, 271 071 883.

(Text byl zkrácen. Plný rozsah najdete v brožuře „Duševní zdraví dětí a mládeže“.)



MČ Praha 22
Obec přátelská rodině
a seniorům 2024

