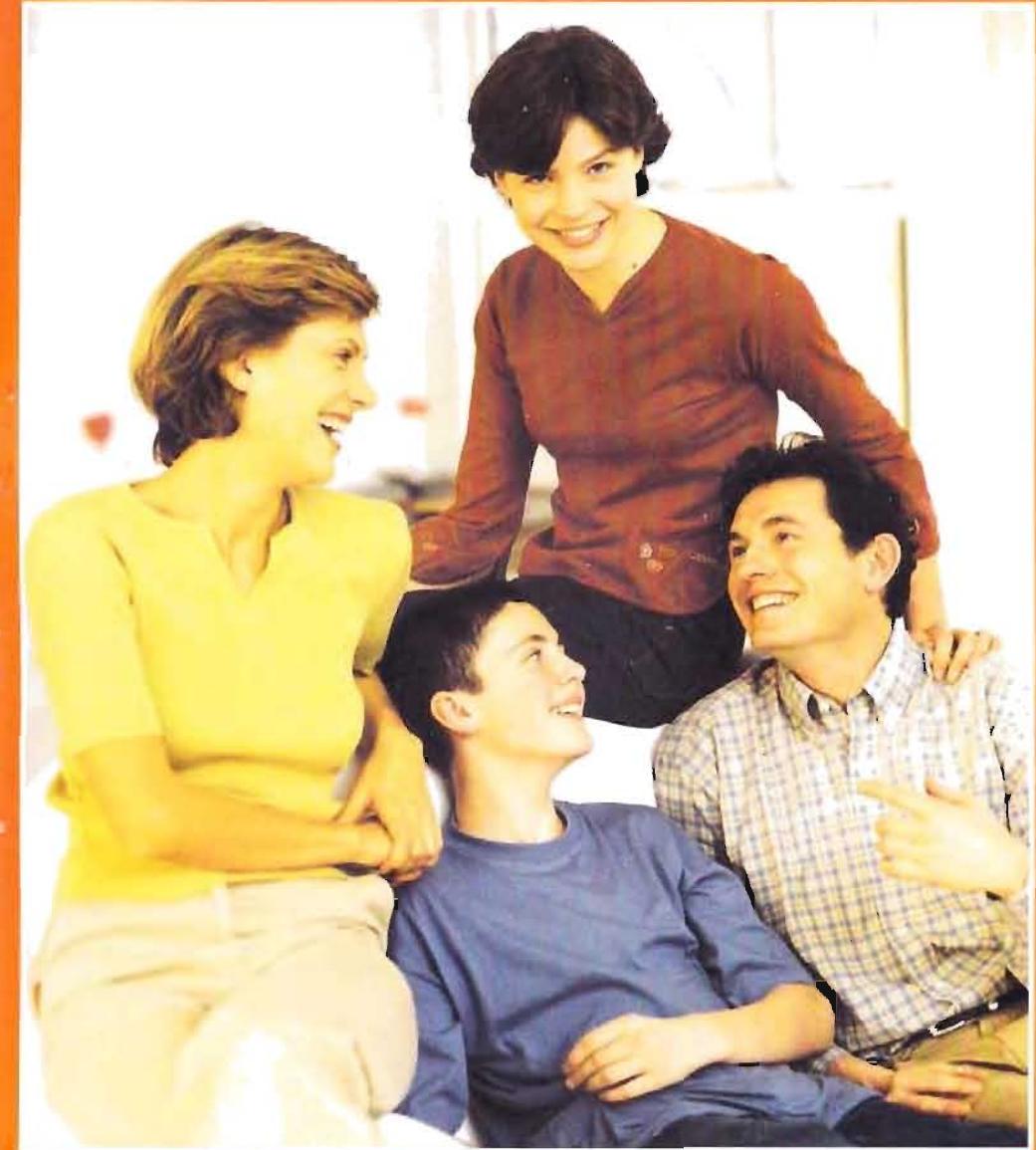




VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

Odborný poradce: MUDr. Jiří Presl

Distribuce:



ŘEKNI DROGÁM

ne!

Desatero protidrogové prevence



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
ČESKÉ REPUBLIKY

Tato publikace vznikla za laskavého přispění Všeobecné zdravotní pojišťovny  
České republiky v rámci projektu „Řekni drogám ne!“.

Mediální partner projektu:

**Radiožurnál**  
 ČESKÝ ROZHLAS 1

*Jen loni přibylo 4200 mladých lidí závislých na drogách. Našich dětí, příbuzných, partnerů a přátel. Nás 8400 dospělých postihlo něco, o čem se nám nezdálo ani v nejhorších snech. Dopadla na nás droga. Řešení je složité, bolestné a nekonečně vzdálené.*

*Každá informace, rada, i ta nejmenší, má cenu zlata. Má svou cenu i nyní, kdy možná ještě není pozdě.*

*Čtěte, nechcete-li se zařadit do desetitisícové řady těch, kteří se ve svých dětech, ale i v sobě zkłamali!*

**MUDr. Vladimír Polanecký,**

**národní koordinátor  
drogové epidemiologie**

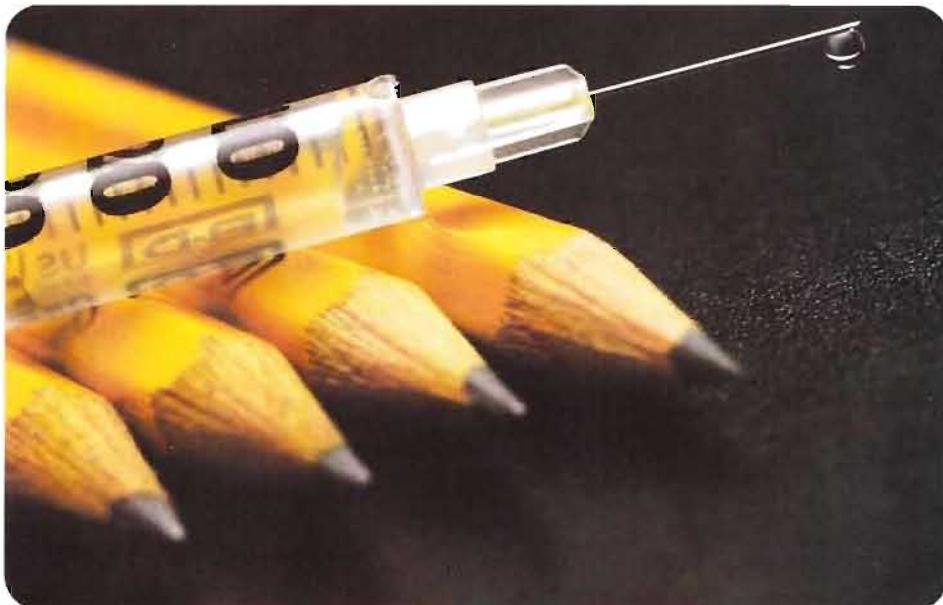
# Desatero

## protidrogové prevence aneb

Jednoho dne se to může stát. Nikomu bych to nepřál, ale drogy se prostě staly součástí našeho života stejně jako zvyšující se kriminalita, dopravní kolapsy či všudypřítomná, vlezlá reklama. Jestliže zařadíme mezi tzv. nelegální drogy marihuanu – a to musíme, protože i konopí je na seznamu zakázaných návykových látek – pak je třeba si přiznat, že drogy jsou mezi současnou mládeží poměrně rozšířené a dosti často široce tolerované.

**Drogy jsou mezi současnou mládeží poměrně rozšířené a dosti často široce tolerované.**

nejsou – nebo jsou jejich rizika různými způsoby snižována či zamílována. Experimentování s různými psychotropními látkami není dnes zkrátka nic výjimečného. Stane se ale, a ne zřídka, že experiment po určité době přeroste v problém, a zde



# Drogový problém

## Jak ho poznat, co si počít, ale hlavně – jak mu předejít

je pak již jen krok ke vzniku skutečné drogové závislosti se všemi příslušnými důsledky.

### Jak tedy fázi ohrožení poznat?

Jak zjistit skutečnost, že naše dítě experimentuje nebo již bere drogy, ale hlavně – jak této skutečnosti předejít? Je třeba říci rovnou, že neexistuje žádný stoprocentně zaručený postup v jakémkoli směru. Pokud jde o experimenty, můžeme často nalézt jen celou řadu více či méně nápadných projevů, které jako kamínky v mozaice mohou teprve správnou kombinací složit celkový obraz.

Je třeba si všimat všeho. Nelze hned zpočátku očekávat nález drog (i když ani tuto situaci nelze zcela vyloučit) či pomůcek k jejich užívání, protože zejména zpočátku si experimentující jedinci dávají dobrý pozor a obratně se vyhýbají prozrazení. Jinak řečeno – pokud se podobné proprietary objeví, nejde již velmi pravděpodobně o počáteční stadium problému, ale celá věc se táhne delší dobu, jistě řadu měsíců.

Počáteční příznaky nemusí s drogami přímo souviset. Často zde nacházíme změnu původních zájmů, náhlé odmítání dříve vitaných aktivit, lhostejnost či obecný, dříve nepřítomný negativismus. Jindy nao-

**Pokud najdeme u potomka stopy po vpichu injekční stříkačkou, není o čem dál hovořit – drogový problém nastal.**

pak vypjaté protidrogové postoje mohou být maskovacím manévrům. Můžeme nalézt náhlé změny nálad – ale nemusíme. Nápadné je opakování náhlé a neodůvodněné veselí, stejně jako déletrvající stavy skleslosti a únavy. Podezřelá bývá také náhlá denní spavost a nápadné hubnutí. Obdobné příznaky mohou ale také doprovázet dospívání či být projevem některého somatického onemocnění, na to je také dobré nezapomínat.

První problémy s heroinem se v rodině často projevují ztrátami peněz či dobře prodejních drobností. Zmizení všech osobních cenných věcí včetně šatstva sice dítě často přesvědčivě vysvětluje, ale důvod bývá nezřídká prozaický – nevybírává snaha potlačit stále třízivější tělesné abstinenční příznaky koupí další dávky pouličního opiátu. Pokud najdeme u potomka stopy po vpichu injekční stříkačkou, není o čem dál hovořit – drogový problém nastal.

Zde se dostáváme k bodu číslo dvě.

# Drogový problém

## Jak ho poznat, co si počít, ale hlavně – jak mu předejít

### Co si počít?

Jak takovou situaci řešit? Je třeba si uvědomit, že daný problém s vysokou pravděpodobností nevznikl včera a také jej nebude možné vyřešit během několika dnů. Takže nespěchat. Neukvapovat se, nepropadat panice. Sehnat si nejprve co nejvíce informací, a teprve potom jednat.

Je dobře vědět, že stejně tak jako pomoc je možné neuváženým jednáním celou situaci dále zhoršit. Doporučuji vyhledat zařízení, které v dané oblasti profesionálně pracuje a poskytuje konzultace, třeba i po telefonu či internetu. Zde je možné získat nezaujaté hodnocení závažnosti konkrétní situace a postupy, které mohou pozitivně zapůsobit. Stejně tak je možné (a neméně stejně důležité) se zde dozvědět, co nefunguje. Jestliže ale konečně zvolíme nějaký způsob řešení drogového problému v rodině, je nutná důslednost a pevnost určeného postupu. Dá se říci, že vždy existuje cesta, která vede alespoň ke zlepšení stávající situace, omezení aktuálních zdravotních, sociálních a právních rizik – když už ne k okamžité nápravě.

**Stejně tak jako pomocí je možné neuváženým jednáním celou situaci dále zhoršit.**

**Prevence je metoda, která může zafungovat překvapivě dobře, a to ve všech svých podobách.**

Existuje přístup, kterému bude věnována největší část této publikace, a to prostě proto, že je to postup sice nejsnazší, ale rozhodně nejfektivnější a nejméně bolestivý. Zároveň jde o cestu řešení, které často rodina nevěnuje žádnou nebo jen velmi malou pozornost. Vysvětlení tohoto paradoxu je jednoduché.

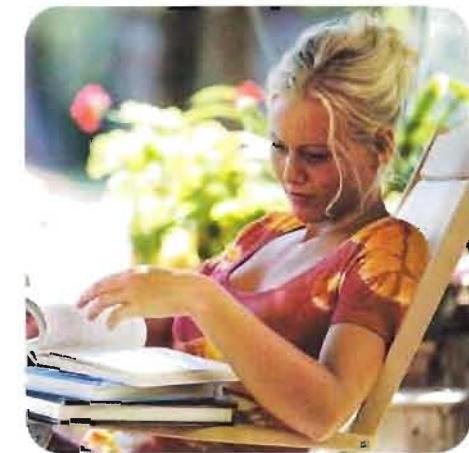
O drogách, jejich užívání a závislosti na nich slyšíme z médií často, ale málokdy se dozvídáme něco o PROTIDROGOVÉ PREVENCI. Právě prevence je metoda, která může zafungovat překvapivě dobře, a to ve všech svých podobách. Není účelem této publikace obsáhlé popisovat teorii protidrogové prevence a všechny formy jejího praktického uplatňování. Cíl je jasný. Jaké jsou hlavní body primární prevence – tedy metody, jejímž cílem je dosáhnout toho, aby mladý člověk prostě drogu nezkusil? Jak jsem již v úvodu naznačil, neexistuje žádná jediná, záračná a stoprocentně účinná metoda. Je možné ale popsat aktivity, které mohou drogové riziko výrazně potlačit. Pokusil jsem se shrnout základní postupy do pouhých deseti bodů. Zde jsou.

# I. Prevence

## nemusí být specifická, nikdy není brzy

Není nutné si myslet, že protidrogová prevence musí být jen a jedině o drogách (jaké jsou, jak se jim vyhnout, co nám hrozí atd.). Není dobré věci zjednodušovat a generalizovat. Drogy nejsou jen zlo. Látky, které ovlivňují psychiku, slouží každý den v každé nemocnici a medicína by se bez nich těžko obešla. Droga – tedy látka ovlivňující psychiku – není sama o sobě zlá či nebezpečná. Nebezpečný může být způsob a okolnosti jejího zneužívání. Drogou, a to i smrtelně nebezpečnou, se může stát lecjáký lék. Koneckonců drogami (těmi legálními) jsme obklopeni na každém kroku.

Již přístup a zacházení s návykovými látkami obecně (ať už jde o léky, či alkohol a cigarety) může být dobrým preventivním faktorem. Není přece nutné řešit kdejaký stres či bolest hlavy polykáním různých prášků (i když tento přístup vidíme v reklamách), stejně jako není nutné sahat v podobných situacích automaticky po „panáku“. Právě správné postupy při řeše-



ní záťažových situací v běžném životě mohou být velmi účinnou nespecifickou protidrogovou prevencí. Nemusí zde jít jen o výskyt podobných situací přímo v rodině. Stejně důležitý je postoj rodičů vůči obdobným situacím v okolním světě – třeba na televizní obrazovce. Děti jsou k těmto přístupům velice vnímavé, a to od nejútlejšího věku.

Nemá smysl hledat „optimální“ věk, kdy začít s prevencí proti drogám. Nikdy není brzy. Jde jen o to, najít vhodnou formu a obsah přiměřený věku dítěte. Velice podobně by měla působit dobrá zařízení pro předškolní věk dítěte a škola. Nebojte se v těchto zařízeních zeptat, co dělají v oblasti protidrogové prevence, jestli něco chystají a co konkrétně. Neostýchejte se nabídnout pomoc.

**Droga není sama o sobě zlá či nebezpečná. Nebezpečný může být způsob a okolnosti jejího zneužívání.**

## 2. Mluvíme-li

### o drogách, pak otevřeně

Nemá smysl si něco nalhávat. Drogou jsou (a budou) všude kolem nás a našich dětí. Problém je v tom, že děti věděj často více než rodiče, a to dokonce na základě konkrétních příkladů, které vidí kolem sebe.

V této fázi působí drogy spíše jako lákadlo, protože tolerance vůči nim je mezi mládeží obecně dost vysoká a odstrašujících případů je v dostupném okruhu kontaktu většinou málo. Spíše se děti setkávají se spolužáky a kamarády, od kterých slyší o různých, většinou spíše „zajímavých“ a „bezrizikových“ experimentech.

Z médií naopak přicházejí často naivně strašící zprávy o drogách „vyvolávajících závislost po první dávce“ a podobně. Drogový problém je v médiích opakovaně zjednodušován, jednotlivé druhy drog jsou házeny „do jednoho pytle“, co se týče rizika závislosti i předávkování. Informace se soustřeďují na povrchní senzace o zadržených pašerácích a odhalených tajných laboratořích na produkci drog. To je málo.

**Mluvme otevřeně  
a nebojme se přiznat  
svoji neznalost  
– zároveň se snahou  
dozvědět se více.**



I když ve věku internetu není vcelku problém obstarat si, co je potřebné, ne každý má k internetu přístup nebo příslušné vědomosti. O drogách se musí s dětmi mluvit, je třeba vyjádřit zájem.

**Nemá smysl  
poučovat, tvářit  
se vševědoucně  
či pouze strašit.**

Není nutné mít zásadní, hluboké znalosti drogové problematiky k tomu, abychom mohli správně zapůsobit. Důležité jsou

## 2. Mluvíme-li

### o drogách, pak otevřeně

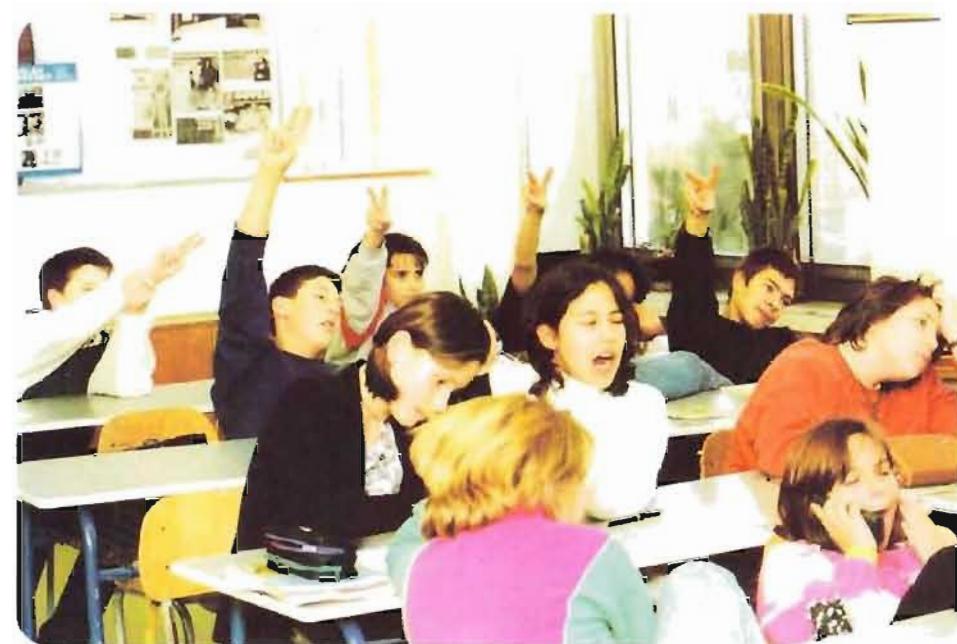
**Drogy jsou (a budou)  
kolem nás a našich dětí.**

opět spíše obecné postoje než konkrétní přesná znalost účinku té které drogy. Mluvme otevřeně a nebojme se přiznat svoji neznalost – zároveň se snahou dozvědět se více. Dopadneme v očích dětí rozumně lépe, než když demonstrujeme lacné mediální postoje a necháme se pak snadno zahnat „do kouta“ třeba pouhým srovnáváním rizik marihuany a alkoholu.

Právě konfrontace rizik těchto dvou nejrozšířenějších drog bývá v rodinách častým tématem. Alkohol jako legální a oficiální droga světa dospělých versus

marihuana jako droga kriminalizovaná, která hraje často roli symbolu vzpoury proti rodičovským autoritám i establishmentu vůbec.

Problémy legalizace, dekriminalizace, rizik užívání a předávkování, zdravotního poškození – to všechno jsou běžná téma diskusí mezi mládeží a je více než užitečné právě o těchto skutečnostech vědět co možná nejvíce. Tyto vědomosti jsou nejlepší obranou proti tvrzením typu: „Ale vždyť marihuana je méně škodlivá než alkohol, který pijete vy, tak co!“



# 3. Zajímejme se

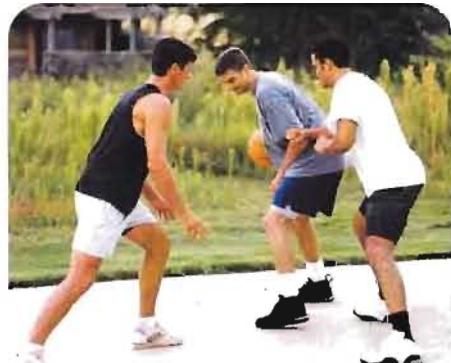
## o volnočasové aktivity dítěte, naslouchejme

Je užitečné vědět, co dělají naše děti ve volném čase. Nejen kde jsou, ale také s kým a co se tam asi děje. Způsob trávení volného času je totiž faktorem, který často o mnohem vypovídá. Je samozřejmé, že zájmy, koníčky a aktivity se proměňují s věkem, ale je nutno si všimat náhlých změn a zlomů. Právě překvapivý náhlý a demonstrativní nezájem o původně milovaný způsob trávení volného času může (ale pozor – jen „může“) být jedním z projevů příklonu ke drogovému prostředí, resp. k lidem (spolužákům, kamarádům), kteří s drogami přinejmenším experimentují.

Stejně tak je důležité si všimat, jak děti nakládají a hospodaří s penězi. Za co a kolik utráci. Drogy stojí peníze. Náhlé změny finančního „režimu“, neodůvodněné utrácení, půjčky nebo dokonce prodávání vlastních věcí jsou jedním z velmi nápadných varovných příznaků. Je nutno dětem naslouchat. Nejen tehdy, když zahájíme rozhovor, ale kdykoliv.

Konverzace nemusí vždycky probíhat jen prostřednictvím slov. Všímejme si postojů,

**Všímejme si postojů,  
hodnocení, celkové  
orientace. Všímejme  
si změn.**



hodnocení, celkové orientace. Všímejme si změn. Náhlé objevení zájmu o drogovou problematiku nebo náhle vzniklé razantní odsuzování všeho „drogového“ mohou být další důležitou doplňkovou informací. Buďme ostražití.

Všímejme si nejen našich dětí, ale i jejich spolužáků a kamarádů, jejich postojů a vzájemných vztahů. Buďme opatrní, ale na druhé straně také dostatečně tolerantní. Ne vše, co se nám nelibí, musí být nutně rizikové či nebezpečné. Ne každý, kdo mluví tolerantně o marihuaně, ji musí kouřit, ne každý, kdo navštěvuje taneční party, musí brát nutně „extázi“ nebo „tripy“.

To, že člověk bere drogy, nemá napsáno na čele. Extravagantní vzhled ještě nemusí nic znamenat. Naopak. Stává se, že ti, kteří již berou drogy déle, se snaží být spíše nenápadní a nepřitahovat pozornost okolí. Mají svých problémů dost.

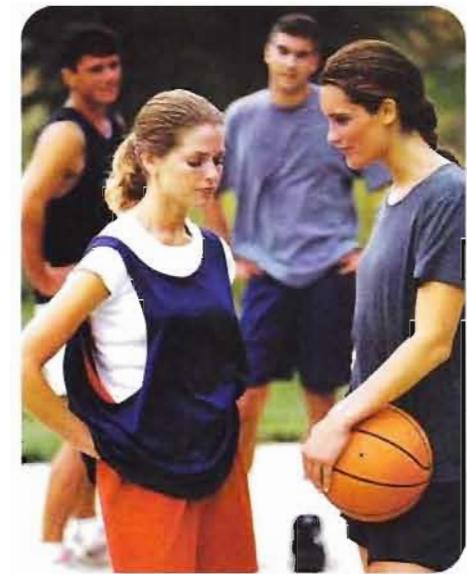
# 4. Podporujme

## talent a zájem

Existují zájmové aktivity a způsoby trávení volného času, které jsou nejen pro děti, ale i pro rodiče časově a často i finančně velmi náročné. Pokud ale dítě projevuje zájem a talent, není lepší preventivní investice. Je totiž šance – pokud se dítě „chytné“ a vydrží – že se dostane do prostředí s vlastní hodnotovou stupnicí a orientací.

Příkladem může být jakákoli parta soustředěná kolem sportovního odvětví – ale zrovna tak kolem hudby, výtvarné činnosti, sběratelství, modelářství apod. Není podstatné, o co jde, a není také podstatné, jestli se nám, dospělým, zrovna tenhle způsob trávení volného času zdá ideální. Daleko důležitější je, jak semknutá je „parta“ kolem daného zájmu, co pro něj dokáže udělat a obětovat. Prostě jak si cenní hodnot, které právě ten či onen sport či jiná aktivita poskytuje.

Právě zde vzniká pevně fixovaná hodnotová stupnice, která dokonce nemusí zcela konvenovat s běžným hodnotovým systémem „dospělé“ společnosti. To není podstatné. Podstatná je pevnost takto vytvo-



řených kvalit. Jinak řečeno – soudržnost „party“ a „tah“ daného tématu.

Každá, byť sebemenší jiskérka talentu je hodna všemožné podpory rodičů. Podporou nemusí být jen peníze. Hodnotnější může být třeba nepředstírané vyjádření zájmu a ochota pomoci. Pevně vytvořený systém hodnot navázaný na ten či jiný způsob trávení volného času je bariérou proti drogovým problémům. Není samozřejmě zárukou stoprocentní. Jinak řečeno, nezabrání třeba experimentu s marihuanou, ale dokáže ochránit proti experimentování či přímo před přechodem k „tvrdým“ drogám. Zde najednou vystupují do popředí argumenty „zda to stojí za to“ nebo „co mi to může vzít“ – ovšem tyto argumenty vznikají uvnitř a nejsou výsledkem tlaku okolí. To jim dává neocenitelnou hodnotu.

# 5. Vychovávejme

## k zodpovědnosti

Tato výzva zní jako fráze, a přitom jde o jeden z nejpodstatnějších preventivních faktorů. Pokusím se to vysvětlit. Právě problém se zodpovědností za vlastní chování a postupně stále vytříbenější smysl pro přenášení zodpovědnosti na okolí je jednou z hlavních charakteristik vzniku drogového problému a závislosti.



Existuje dokonce model jakýchsi „drogových rodičů“ – tedy rodičů, kteří systémem výchovy jakoby přímo směřují dítě do budoucích problémů s návykovými látkami. Oproti očekávání nejde o rodiče zaneprázdnené, o tisíckrát omílaný prototyp dnešní „zaměstnané“ rodiny – ale právě naopak. Jde o rodiče pečující, přepečlivé, přestastrostlivé a příliš ochranitelské. Zkrátka – nic se nesmí přehánět. Právě tento způsob výchovy, který zařizuje, ochraňuje, neustále hlídá a kontroluje (to všechno s pocitem, že „dáváme všechno“), může být velice rizikový. Nedává totiž dítěti možnost sebeprosazení, vytvoře-

**Obranou proti budoucím problémům s návykovými látkami jsou jasné stanovené hranice zodpovědnosti, vždy uměřené věku.**

ní si své pozice ve světě dospělých. Právě naopak.

Dává signál, že zodpovědností není třeba, protože všechno je předem zajištěno a rodiče se vždycky postarájí. Při skutečném vzniku drogového problému se tyto postoje rodičů vůči dítěti dále prohlubují, a místo aby pomáhaly, situaci zhoršují, resp. neumožňují její řešení. Obranou proti budoucím problémům s návykovými látkami jsou jasné stanovené hranice zodpovědnosti, vždy uměřené věku. Tohle je tvoje věc. Za to jsi zodpovědný. Podaří se? Dobре. Nepodaří? Následuje příslušný postih. Zodpovědnost dálé trvá, po neúspěchu ji nepřebírájí rodiče.

Je jistě velmi obtížné udržet v obdobných postupech správnou míru. Nezatěžovat málo ani příliš. Stanovit jasné limity v chování a na dodržování stanovených podmínek trvat. Jde ale o postoje, které se vyplatí.

# 6. Vzdělávejme

## SE

*Drogová problematika je složitá. Není nutné být expertem na jednotlivá téma, ale základní znalosti mohou pomoci.*

Je dobré vědět, které drogy jsou vyráběny, prodávány a užívány v našem bezprostředním okolí. Měli bychom znát jejich základní dělení podle účinků a rizik. Je přínosem vědět, jak jednotlivé drogy vypadají, jakým způsobem se berou a co je k tomu potřeba. Výhodou je znalost často zneužívaných léků (mohou sloužit jako náhražka ilegálních drog) alespoň podle názvu.

Mimochedom – znát rizika léků ovlivňujících psychiku, například běžně užívaných (a zneužívaných) prášků na spaní a na uklidnění, je prevencí i pro dospělou po-

pulaci. Závislost na legálních drogách, v tomto případě na psychotropních léčích, je stejně devastující proces jako závislost na pouličních drogách.

Rozhodně neškodí jít trochu pod povrch věcí a nespokojit se, třeba v oblasti práva, s primitivním předsudkem: „Je třeba to všechno zavřít.“ Zjednodušování nepomůže. Přitom není nic složitého seznámit se s obsahem § 187 trestního zákona, a tak se dozvědět, jaká jsou rizika spojená s výrobou, dovozem a vývozem, distribucí a držením drog pro vlastní potřebu. Tyto



**Potřeby ke vpichování heroinu – nejčastěji užívané injekční stříkačky, dezinfekce, „psaníčka“ s drogou, lžička a citron (nebo kyselina) na rozpouštění drogy**

# 6. Vzdělávejme

SE

informace je možné získat. Existuje celá řada způsobů. I u nás vyšla řada seriozních publikací, které se drogové problematice věnují, a vycházejí další a další.

Nepřebernou studnicí informací o drogách je také internet, ale tady pozor. Internet obsahuje informace všeho druhu. Kvalitní, obsažné a přínosné – ale také celou řadu balastu a nesmyslů. Zde je nejlépe orientovat se na stránky renomovaných státních či nestátních institucí, a to jak našich, tak zahraničních. Na internetu existují i on-line poradny, které poskytou žádané informace, a to i anonymnímu zadateli. Při každém okresním (obvodním) úřadu existuje osoba tzv. okresního protidrogového koordinátora. Právě tento člověk je školen k tomu, aby dovedl poskytnout kvalifikované informace o možnostech prevence, první pomoci, léčby a podobně. Pozor na mediální informace. Jde často o povrchní, zjednodušující, senzacechtivá sdělení – často nepřesná či zcela nepravdivá. Drogы jsou vděčné mediální téma a mnoho novinářů si nedá práci jít pod povrch věcí. Psát o drogách je jednoduché a možnosti snadných řešení se nabízejí.

Drogy jsou vděčné téma i pro politiky a jejich strany. Právě na nich lze bez většího úsilí (třeba změnou zákona) předvést, jak moc záleží tomu kterému veřejnému činiteli na ochraně a bezpečí voličů. Výsledek je ale vždy stejný. Drogы na ulicích byly,



Sušené konopí (marihuana)  
připravené ke kouření



LSD, zde v podobě tzv. tripů (drobných čtverečků papíru s obrázky a symboly obsahujícími zaschlou kapku roztoku drogy) a mikrotripů (drobných hvězdiček s drohou)



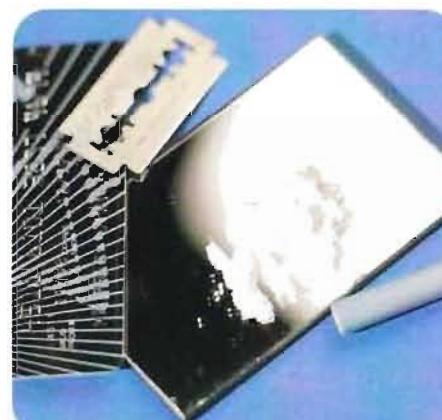
Potřeby užívané ke kouření (inhalací) heroinu

# 6. Vzdělávejme

SE

jsou a budou. Tato skutečnost závisí nikoli na politických aktivitách, ale na toleranci vůči drogám mezi mládeží a na poptávce po nich. Pokud bude mládež ochotna za drogy platit, najde se za každých okolností druhá strana, která vytvoří nabídku a peníze inkasuje. Nedejme se mást.

Zodpovědnost je na nás samotných. Nikdo nás neochrání. Je dobré vědět, že ve školách jsou učitelé, kteří se protidrogovou prevencí zabývají. Řada z nich má skutečný zájem a jejich aktivity přesahují rámec povinnosti. Je dobré vědět, kdo takto pracuje právě na „naší“ škole a jak. Poučná komunikace mezi učitelem a žáky může být také fungujícím prvkem protidrogové prevence.



Kokain a potřeby používané k jeho užívání



Heroin znečistěný



Braun



Hašiš

# 7. Dávejme

## správný rodičovský příklad

K tomuto bodu není vcelku co dodat. Vztahy v rodině, postoj rodičů vůči legálním drogám, tedy k alkoholu a cigaretám, je neobyčejně významný. Nemá smysl zde moralizovat. Každý si musí udělat inventuru vlastního chování.

Je známou skutečností, že jedním z faktorů ovlivňujících vznik drogového problému je i dědičnost. Je statisticky prokázáno, že v rodinách, kde jeden (nebo oba) z rodičů je závislý na alkoholu, se v potomstvu toto onemocnění vyskytuje častěji.

U nelegálních drog je celá situace o to složitější, že jednotlivých druhů drog je celá řada, mají různou chemickou strukturu, různé účinky i různá zdravotní rizika. Jejich studium je daleko náročnější a informací tedy méně.

Lze ale uvést jednu skutečnost. Naše (často moralizující) společnost není rozhodně vůči drogám zdrženlivá. Podíváme-li se na počet konzumentů alkoholu, tedy osob, které se alkoholu zcela nezříkají, a připočteme-li k nim kuřáky tabáku, a vlastně i konzumenty kávy (též lehká povzbuzující droga), dále pak nejrůznější uživatele léků ovlivňujících psychiku, vidíme, že zásadových, skutečných abstinentů není mnoho.

Konsumace nejrůznějších psychotropních látek je jedním z fenoménů současné doby. Není se co divit. Stačí se podívat na

**Naše (často moralizující) společnost není rozhodně vůči drogám zdrženlivá.**



# 8. Nebojmě se

## zasáhnout v okolí dítěte

O drogách nestačí jen mluvit. Existují situace, kdy může být účinnou prevencí aktivity. Průmý zásah. Nebojmě se zjistit, jaká je situace ohledně drogových problémů ve škole našeho dítěte.

Zeptejme se učitelů, navažme kontakt s rodiči ostatních dětí. Pokud se objevují varovné příznaky, nebojmě se na škole vyžadovat aktivní přístup. Nabídněme pomoc. Je třeba trpělivosti, protože podobné problémy nejde vyřešit ze dne na den. Váhavost ale nepomůže.

**Nebojmě se zjistit, jaká je situace ohledně drogových problémů ve škole našeho dítěte.**

## Nepropadějme panice

To, že se v okolí vašeho dítěte objevily drogy, ještě nemusí nic znamenat. Situaci ale rozhodně nelze podceňovat. Právě v tomto okamžiku je čas získat všechny dostupné informace a pak jednat.



# 9. Budeme realističtí

Drogy jsou součástí naší společnosti. Drogové problémy vznikají, a ne vždy mají řešení. VŽDY lze ale nalézt postup, který může situaci alespoň zlepšit.

Některé problémy prostě v daném okamžiku řešitelné nejsou. To ale ještě neznamená, že nejsou řešitelné vůbec. Jinak řečeno – to, že člověk říká, že je v pohodě, má drogy pod kontrolou a může přestat, kdy chce, ještě neznamená, že tomu tak bude trvale.

V tomto okamžiku je pravděpodobnost dosažení abstinence léčbou jen velmi malá. Pozor! Pravděpodobnost dosáhnout téhož represí je prakticky nulová. To ale

**Drogy jsou součástí naší společnosti. Drogové problémy vznikají, a ne vždy mají řešení. VŽDY lze ale nalézt postup, který může situaci alespoň zlepšit.**

ještě neznamená, že se nedá nic dělat, že se nedá pomoci. Že nelze učinit takové kroky, které pomohou přežít do doby, kdy se postoj ke drogám u dotyčné osoby změní. I to znamená moc. Průběžné aktivity zlepšující situaci bývají ale náročné a pro rodinu často těžko pochopitelné.



Rostoucí konopí (samičí rostlina)

Často je žádáno, aby rodiče postupovali zcela jinak, než byli zvyklí. Je zde v drtivé většině případů zapotřebí odborné pomoci. Je třeba navázat kontakt s terapeutickým zařízením, a to co nejdříve. Navržené kroky je potřeba si dobrě promyslet a pak postupovat důsledně. Realistický přístup k drogové problematice je nutností. Jen zde vidíme výsledky. Moralizování, panikaření či bezhlavá represe k ničemu nevedou.

**Některé problémy prostě v daném okamžiku řešitelné nejsou.**

# 10. Prevence je kontinuální proces

Jednorázové aktivity nic neřeší. Pokud se rozhodneme preventivně působit, musíme vědět, že by mělo jít o dlouhodobý proces. Nečekejme okamžité výsledky. Prevence nefunguje jako hasič požárů, ale měla by být propracovaným systémem činností, které požáru zabrání vzniknout.

Pokud nezabrání, může ještě stále přecházet nejhoršímu a omezovat následky. Neexistuje žádný „nejlepší“ postup, ale pouze kombinace různých přístupů, na

kterých by se měla podílet (hlavně) rodina, ale stejně tak škola a společnost jako taková. Pokud jsou preventivní aktivity prováděny důsledně a vytrvale, vyplatí se.

**Preventivní působení by mělo být dlouhodobým procesem.**



## institucí v drogové oblasti

Praha 5: FN Motol, oddělení infekčních hepatitid, V Úvalu 84, 150 00 Praha 5, tel. 224 436 910 – komplexní lékařská péče (hepatitida, psychotherapie, konzultace)

Praha 1: Centrum metadonové substituce Drop In, Lannova 2, Praha 1, tel. 224 802 603, MUDr. Presl, MUDr. Veselý

Praha 2: Metadonový program, tel. 224 911 871, MUDr. Bečka

### Nízkoprahová zařízení

Praha 1: Drop In, Karoliny Světlé 18, tel. 222 221 431, 222 221 124 – nízkoprahové zařízení

Beroun: Tyrkys, Centrum prev. drog. závislostí, S. K. Neumana 1141, 266 01 Beroun, tel. 311 626 173

Brno: K-Centrum, Sládkova 45, 613 00 Brno, tel. 543 530 168, PhDr. Skácelová – individuál

České Budějovice: Poradenské centrum pro drogové závislosti, Na Sadech 25, tel. 386 350 888

Děčín: K-Centrum, Husovo nám. 66/8, 405 02 Děčín, tel. 412 531 415

Frydek Místek: Centrum naděje, ul. Pionýrů 2069, 738 02 Frydek-Místek, Mgr. P. Orosz, tel. 558 629 223

Havířov: Centrum drogové pomoci, Hřbitovní 2, 736 00 Havířov, Ing. M Černý, tel. 596 884 854 – poradenství, hygienický a informační servis, harm reduction

Hradec Králové: K-Centrum, tel. 495 515 907 – nízkoprahové zařízení

Hranice: Centrum Kappa, Skalní 1059, tel. 581 607 022, 605 211 218, e-mail: hranice@k-centrum.cz

Chomutov: K-Centrum, Hálkova 224, 430 01

Chomutov, tel. 474 652 030, 605 112 240, 603 809 312 (nonstop) – harm reduction, poradenství, soc. a hyg. servis

Hranice: Kontaktní centrum, vedoucí P. Ježek, tel. 603 475 734

Kadaň: K-Centrum, Věžní 958, 432 01 Kadaň, tel. 474 335 347, 603 809 312 (nonstop) – harm reduction, poradenství, streetwork, soc. a hyg. servis

Karlovy Vary: K-Centrum, Krále Jiřího 38, Mgr. M. Chržová, tel. 353 222 742, 603 809 312 (nonstop) – poradenství, harm reduction, soc. pomoc

Kladno: Středisko drogové prevence, Kročehlavská 49, 272 00 Kladno, pí Konšelová, tel. 312 682 177 – terapie (individuální, skupinová, rodinná, terénní progr.)

Liberec 5: Středisko výchovné péče, Na Výšinách 451/9, pí Erbertová, p. Broža, tel. 482 750 807, 485 163 459

Litoměřice: K-Centrum, Novobranská 15, 412 01 Litoměřice, tel. 416 737 182

Most: K-Centrum, Jelemnického 1929, 434 01 Most, p. Šlehofer, tel. 476 104 877

Olomouc: Podané ruce, Denisova 17, tel. 585 220 034

Olomouc: P-Centrum, Laffayetova 9, Mgr. Dvořák, tel. 585 233 663, fax 585 233 662 – prevence, poradenství

Ostrava: Elpida, Proskovická 39, 700 30 Ostrava-Vyškovice, tel. 596 748 693 – sdružení rodičů a přátel drogově závislých

Pardubice: AD Centrum, Bělobranské nám. 140, tel. 466 510 160

Pardubice: K-Centrum, Českova 270 01, tel. 466 335 054, 603 279 884, Mgr. Zahradník

## institucí v drogové oblasti

Plzeň: K-Centrum, Havířská 11, 320 25 Plzeň, tel./fax 377 421 034 nebo 724 003 934, krizová linka 377 421 374

Praha 2: Amima, Apolinářská 4a, 128 00 Praha 2, Dr. Vodňanská, tel. 224 911 364 – rodinná terapie pro problematické konzumenty

Praha 2: Prev-Centrum, Na Folimance 13, tel. 222 561 821 (1824) – poradenství, motivační skupina, infoservis, rodičovská skupina, krizová intervence

Praha 2: Kontakt, vestíbul stanice metra Karlovo nám. (výstup Palackého nám.), tel. 604 231 085 – informační centrum soc. pomoci, poradenství, tel. 222 562 234

Praha 4: Eset – Help, Majerského 2039, 149 00 Praha 4, Mgr. Zlámaný, tel. 272 920 297 – konzultace, psychoterapie, doléčovací skupina

Praha 4: AZ Help, Pod Vilami 13, 140 00 Praha 4, p. Spurný, tel. 241 742 174, 601 213 454 – rodinná terapie, resocializace

Praha 4: Triangl, Thomayerova nemocnice, pavilon G4, Videňská 800, tel. 261 084 011, 261 084 012 – poradenství, amb. péče, stacionář, lůžková péče, víkendové aktivity, pro děti školního věku (10–15)

Praha 7: K-Centrum, Osadní 2, tel. 283 872 186 – nízkoprahové zařízení

Přerov: Kappa, nám. Přerovského povstání 1, 750 01 Přerov, Mgr. Polanský, tel. 581 207 901, 604 711 534, 603 812 691

Rumburk: Kontaktní a poradenské centrum, Sukova ul. 1055, 408 01 Rumburk, tel. 606 207 265, kontakt. prac. – Z. Malcherová, J. Beneš

Šumperk: Domus, Revoluční 5, 787 01 Šumperk, tel. 583 213 192 – kontaktní a poradenské středisko pro drogově závislé

Trutnov: Riaps, Náchodská 359, 541 01 Trutnov,

tel. 499 814 890, 499 811 356 – poradenství, výměna, soc. por.

Ústí nad Labem: K-Centrum, Stará 1, tel. 475 211 483, nízkoprahové zařízení

Zlín: kontaktní centrum Haus, Gahurova 1563/5, 760 01 Zlín, tel. 577 243 108 – terciální prevence, konzultace, sociální práce

### Léčebny

Bílá Voda: PL u Javorníka, okres Šumperk, MUDr. Jeřábek, tel. 584 413 208–09

Červený Dvůr: PL, tel. 380 739 131 – toxik. + alkoholici společně, léčba trvá 5–8 měsíců, prvních 6 týdnů detox a následná izolace, pak režimová léčba s prvky psychoterapie

Dobřany: PL, tel. na vrátnici 377 972 048, 377 813 111, 112, 113

Havlíčkův Brod: PL, tel. 569 478 111

Horní Beřkovice: PL, tel. 416 808 111 – léčba v délce do 6 měsíců

Hradec Králové: PL, Nechanice (10 km od HK), 503 15, MUDr. Čížek, tel. 495 442 007, další kontakty (možnost objednání) tel. 495 832 221, 495 833 232, 495 832 410, OAT – 495 832 288 (příjem) – muži i ženy

Jemnice: PL, Budějovická 625, 675 31 Jemnice, MUDr. Hosák, tel. 568 450 728, 568 450 790 – pro klienty 15–20 let (je možné i starší), bez detoxu, léčba 7 měsíců

Lolojice: PL, tel. 323 665 184 – komunita pro ženy, léčba společně s alkoholičkami

Opava: PL, Olomoucká 88, 746 01 Opava, MUDr. Chvíla, tel. 553 695 111, I. 147, 149 – detoxikač., 3 měsíce léčby, režim, psychoterapie

Plzeň: PL, Alej svobody 80, 323 18 Plzeň,

## institucí v drogové oblasti

MUDr. Kudrle, tel. 377 103 111, fax 377 522 566 – přijímací pohovor, léčba 2 měsíce (15 lidí), po 14 dnech vycházky, psychoterapie, relaxace, holotropní dýchání

Praha 8: PL Bohnice, Ústavní 91, tel. 284 016 144 (příjem), 284 016 231 (muži – MUDr. Prokeš, MUDr. Nešpor), tel. 284 016 318 (ženy – MUDr. Dvořák), 284 016 374 (detox)

Praha 9: Alternativa, Čakovická ul., tel. 286 580 735 – komunitní způsob, 2 měsíce, 65 Kč/den  
Želiv: PL, tel. 565 581 226 (227 – primářka, 228 – fax)

### Komunity

Čeledná-Podolánky: kontakt K-Centrum Ostrava, Podolánky čp. 383, okr. Frýdek-Místek, 739 12, tel. 558 684 334, 601 500 700 – Renarkon, kontakt. linka

Karlov: Smetanova Lhota, 398 04 Čimelice, tel. 382 229 655 – terapeutická komunita, podmínkou přijetí je detox a věk pod 20 let, jedná se o střednědobou léčbu 6–8 měsíců, výběr klientů provádí P. Nosek, K-Centrum, Osadní 2, Praha 7

Magdalena: Dobříšská 52, 252 10 Mníšek pod Brdy, MUDr. Nevšiml, tel. 318 592 596, 318 599 125 – lékaři, příjem

Medvědí Kámen: Rybník 77, 345 25 Houstoň, okr. Domažlice, tel. 603 377 636 (V. Svoboda) nebo 604 726 128 (J. Jarošová, vedoucí TK)

Mukařov: Mukařov 33, pošta Jivina, pí Semianová, tel. 326 786 149

Němčice: terapeut. komunita u Strakonic, Mgr. Těmínová – tel. 383 396 120, Mgr. Dolanská, vstupní filtr K-Centrum, délka léčby cca 1 rok, nástup po detoxikaci, terapie, režim, samospráva, rehabilitace, resocializace, práce na farmě

Nová Ves: Nová Ves 55, 463 31 Chrastava, Mgr. Brát, tel. 485 146 988, dobrovolný pobyt 12–18 měsíců

Pastor Bonus, křesťanská komunita, tel. 554 737 070 – 5000 Kč měsíčné, léčba typu MONAR  
Písek: Elim, Janáčkova 47, 397 01 Písek, Ing. Hojka, tel. 326 811 294 – křestan. společenství, prac. terapie, rekvalifikace

Podcestný Mlýn: Kostelní Vydří 64, 380 01 Dačice, I. Havel, tel. 384 420 172, 603 862 519 – křesťanská komunita

Řevnice: Sádecká 169, Mgr. Platz, 257 721 231 (věk 15–18 let)

Sejřek: Sejřek u Nedvětice 13, 592 62 pošta Nědvědice, nástup přes Mgr. Nenadělovou, klub Spektrum, Horní 2, 591 01 Žďár nad Sázavou

Třinec: Teen Challenge, tel. 601 538 253, kontakt Kodáňská 29, út a čt od 20 hodin, drog. centrála Teen Challenge, křesťansky orient.

Verneřice: White Light, Mukařov 53, P. O. BOX 3, 407 25 Verneřice, tel. 602 145 461, e-mail: tkwl@ulnet.cz, Českolipská 1, 602 952 154 – mládež 15–20 let, 12 míst, 3000 Kč vstup + 100 Kč/den

### Detox

PL Apolinář: Apolinářská 4, Praha 2, tel. 224 913 119 – pro muže i ženy, MUDr. Popov 296, 869

PL Bohnice: Ústavní 91, Praha 8, tel. 284 016 374

DS Míčánka: U Roháčových kasáren 2, Praha 10, tel. 267 168 370 (8360, 1111), prim. Stančíková (přímá linka na prim. 267 018 370) – pro muže i ženy, podmínkou je následná léčba

Nemocnice s poliklinikou Most: J. E. Purkyně,

## institucí v drogové oblasti

psychiatrické oddělení D, 434 01 Most, tel. 476 172 109 – pro muže a ženy

PL Plzeň: Alej svobody, Plzeň 304 60, tel. 377 103 111 (3156, 3133, 3193) – pro muže i ženy

PL Brno: Černovice, Húskova 2, 618 32 Brno-Černovice, tel. 548 123 111

PL Bílá Voda: Bílá Voda u Javorníka 790 69, tel. 584 414 156 – pro muže i ženy od 16 let

Ústí nad Labem: Masarykova nemocnice, tel. 475 683 126 – pro muže i ženy

### Krizová centra

Palata: U Nesypky 28, tel. 257 322 366

Praha 9: „Most“, Čakovická 51, Mgr. Hajný, tel. 268 580 711 – střednědobá léčba, možnost ubytování 3 týdny, problematika potíží soužití s rodiči, psychoterapie, volnočasová a rehabilitační aktivity

Praha 2: Krizové centrum Ke Karlovu 11, tel. 224 923 255, provoz po-pá, 10–12 hod.

Praha 3: Riaps, Chelčického 39, tel. 222 586 768 – společenská skupina s neurotyky, rodinná terapie, individuál

Praha 4: Denní stacionář Nad Ondřejovem, tel. 241 444 825

Praha 8-Bohnice: Centrum krizové intervence, tel. 284 016 666

Pardubice: Krizové intervenční centrum, Masarykovo nám. 2667, 530 02 Pardubice, tel./fax 466 535 035

### Ambulantní post-péče

Budeníčky: Zařízení následné péče Budeníčky, 273 22 Šlapánice, tel. 312 591 198, kontakt MUDr. Palečková – každý den dopoledne Apoli-

nář (tel. 224 913 119), pouze pro ženy, chráněné bydlení, psychoterapie, pobyt 1 až 6 měsíců

Děčín: Děčínské doléčovací centrum, Fugnerova 665/18, 405 01 Děčín, tel. 412 520 259, 412 510 464 – chráněné bydlení, zaměstnání, skupinová terapie, poradenství, arteterapie, volnočasové aktivity...

Liberec: Doléčovací centrum Advaita, Nezvalova 662, sídliště Kunratická, Liberec 15, tel. 482 750 607 – individuální a skupinová terapie, soc. asistence, volnočasové aktivity

Praha 5: Centrum následné péče, Drop In, Holečkova ul., Mgr. Klouček, Mgr. Zlámaný, tel. 257 326 080 – doléčovací středisko, individuální i skupinová terapie, rodičovské skupiny

Praha 9: Sananim, Novovysokanská 604a, Mgr. Kuda, tel. 284 822 872, 284 825 463 – kancelář, doléc. středisko, individuál, rodinná terapie

Vlašim: Exodus, Lidická 866, 258 01 Vlašim, ThMgr. Klas, tel. 317 844 481 – linka důvěry, křesťansky laděné resocializační středisko po detoxikaci tel. 317 844 482

Praha 7: Denní stacionář Sananim, Janovského 26, Mgr. Čtrnáctá, tel. 220 803 130, 266 711 211 – nad 18 let, prvoléčba, podmínky detox nebo léčba, motivace k abstinenci celodenní program (skupiny, komunity)

### Ostatní organizace:

Alkoholic Anonymous, Na Poříčí 12, Praha 1, tel. 224 818 247

Drag Azyl, Brno, Vídeňská 3, tel. 543 246 524

Záchytná stanice, Míčánka, Praha 10, tel. 267 168 358

Chirurgie, Karlovo nám., Praha 2, tel. 224 961 111