

#### Dítě je při vědomí a k otravě došlo nitrožilní cestou nebo vdechnutím:

Nemá smysl vyvolávat zvracení. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí. Pokud je to možné, opatřete informace o implikované látce – usnadníte tím další postup. Vhodná je komunikace s postiženým, aby neusnul a neztratil vědomí;

#### Dítě je v bezvědomí:

Nikdy nepodávejte nic ústy a nesazte se vyvolat zvracení, protože může dojít k vdechnutí zvratků. Položte postiženého do stabilizované polohy na bok, aby nezapadl jazyk. V případě, že postižený dýchá, ošetřete možná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochladnutí a pokud možno získajte informace o látce, která byla požitá, a předejte je přivolanému lékaři. Kontrolujte dýchání. Při zástavě dechu uvolněte dýchací cesty (záklonem hlavy, odstraněním zvratků nebo cizího tělesa tak, že sahnete postiženému do úst). Pak zahajte umělé dýchání z úst do úst. V případě srdeční zástavy je nutné aplikovat kardio-pulmonální resuscitaci;

### Zvláštnosti otrav u jednotlivých drog

**Alkohol:** u těžších otrav je nebezpečí vdechnutí zvratků a zástavy dechového centra. Nepodceňujte větší opilost a volejte lékaře. Nebezpečná je zejména kombinace opilosti a úrazu hlavy, a to proto, že může zakrývat známky nitrolebního krvácení;

**Léky proti bolestem a na spaní:** jejich účinky se podobají těžké opilosti a mají podobná rizika jako alkohol. Lékařská pomoc při požití vyšších dávek je nezbytně nutná;

**Marihuana a hašiš:** poměrně časté jsou úzkostné stavy. Je třeba zajistit dohled, aby uživatel pod vlivem účinku drogy neublížil sobě nebo někomu jinému. Lékařskou pomoc je třeba zajistit také v případě, že po odeznění účinku drogy, přetrvávají duševní problémy.

**Pervitin a halucinogeny (trippy), crack, kokain:** zajistit nepřetržitý dohled více osobami (postižený pod vlivem drogy může jednat nesmyslně a nebezpečně). Poměrně časté jsou úzkostné stavy a pocity pronásledování;

**Těkavé látky:** zajistit dostatek čerstvého vzduchu;

**Opiáty:** předávkování je poměrně časté, protože se mění odolnost k droze i u téhož člověka. Navíc drogy mohou být různě koncentrované. Mají tlumivý účinek na dýchání. Lékařská pomoc je potřebná. Do příchodu lékaře je důležité monitorovat dýchání postiženého. Stejně důležité je zajistit, aby postižený v případě zvracení nevdechl zvratky (v poloze vleže otočit na bok). V případě zástavy dechu ihned zahájit umělé dýchání (popř. kardiopulmonální resuscitaci);

**Otrava více látkami (např. alkohol a jiná droga):** kombinací drog nebezpečí vzrůstá – volat lékaře! Do jeho příchodu je třeba monitorovat dýchání postiženého a zajistit, aby v případě zvracení nevdechl zvratky. Při zástavě dechu je třeba ihned zahájit umělé dýchání popř. kardiopulmonální resuscitaci.

#### Vážný rozhovor s dítětem

odložte na dobu, až bude střizlivé. Zvolte vhodnou dobu, kdy vy i ono budete mít dostatek času. Rovněž tak zvolte klidné prostředí. Nedělejte zbytečné dusno, zkuste zachovat klid, neplačte, nevyčítejte. První rozhovor s dítětem asi nebude poslední. Učte se získávat a posilovat jeho důvěru směrem k vám, učte se mu pozorně naslouchat.

#### Zde je několik doporučení:

- Uvědomte si, že tvrdá racionální diskuse s dítětem, přesvědčování a kritické zpochybňování jeho problémových názorů jsou spíše vedlejší a podpůrným prostředkem ke změně jeho postojů a chování.
- Než se s dítětem pustíte do vážnějšího rozhovoru ohledně brání drog, předem se na to alespoň rámcově připravte. Přčtete si něco o charakteristikách jednotlivých drog a rizik plynoucích z jejich užívání.
- Netlačte na dítě, násilně se ho stále na něco nevyptávejte, nechovejte se k němu podbízivě (nepodbýzejte se dítěti a jalově ho nepoučujte).
- Dávejte si pozor na tón hlasu (nebuďte jízliví nebo ironičtí – dítě to může vnímat jako agresi). Nedělejte během rozhovoru dusno, nebuďte impulzivní a ve svých protiargumentech moc direktivní a kategoričtí, nemluvte nadměrně jen o rizicích z brání drog – potom se snadno dostanete do nekonstruktivní hádky.

- Mějte na paměti, že vyslechnout dítě ještě neznamená přistupovat na jeho názory.
- Apely na rozumnost, jako např. „Není to normální, škodí to zdraví, umřeš, skončíš v kriminále, nedělej to, co by tomu řekla babička.“ a další jiné úporné přemlouvání se většinou mají účinkem.
- Neprobouzejte v dítěti pocity viny řečmi typu: „Jak jsi nám to mohl udělat? Podívej se, jak se kvůli tobě maminka tráplí.“. Ponechat dítě, aby se v pocitech viny dlouhodobě utápelo, je škodlivé. Ono si do velké míry své chování uvědomuje a ví, že svým blízkým ubližuje.
- Pozorně dítě poslouchajte, vyzdvihujte jednotlivé fragmenty, které jsou v jeho sdělení více racionální, na ty navazujte a dítě požádejte, ať vám o tom řekne něco více.
- Pokládejte dítěti zpochybňující otázky, např. „Skutečně si myslíš, že kouřit marihuanu je normální? Hm, to je zajímavé. A znáš nějaké své kamarády, kteří marihuanu nekouří a přitom jsou také normální?“ . Nebojte se říci nevím, když něco nevíte, nebo promiň, když se v něčem mýlíte. Tím důvěru dítěte neztrácíte, naopak vzájemný vztah posilujete.
- Když je dítě komunikativní, odměňte ho (usmějte se na něj, udělejte mu dobrou večeři). Co se týče vašich návrhů, aby dítě podstoupilo nějakou léčbu, je toto vhodné udělat v době, kdy dítě prodělává abstinenční potíže, kocovinu, nebo tzv. dojezd po drogové jízdě. V této fázi je dítě často více přístupné uvažovat o pozitivní změně svého chování, protože je naměkko a více na něj doléhají různé problémy, které si natropilo v důsledku brání drog.

Drogové testy si můžete koupit v lékárně. Jejich cena je různá podle toho, kolik druhů drog je test schopen odhalit, o jakého se jedná výrobce, o jakou jde lékárnu. Cena testů se pohybuje zhruba od 50 Kč za test na jeden druh drogy do 250 Kč za multipanelový test, který zjistí pozitivitu na více drog zároveň. Testy se provádějí z moči. Doporučujeme, aby rodič stejného pohlaví dohlížel na to, jestli dítě dává skutečně svou a opravdu čerstvou moč. Hodnoty testů jsou orientační, záleží na jejich citlivosti a na dávce drogy. Z naší praxe vyplývá poznatek, že nemálo klasických papírkových testů vychází falešně pozitivně či negativně, tudíž vám doporučujeme nechat si ověřit výsledky v biochemické laboratoři (poradte se o tom s praktickým lékařem).

- Nepanikařte a nespolehejte na rychlá a zázračná řešení
- Uvědomte si náročnost období dospívání, aneb pro teenageri berou drogy
- Promluvte si s dítětem o jeho problému s drogami
- Uvědomte si své možnosti a praktikujte tvrdou lásku
- Sepište rodinnou dohodu, buďte konkrétní
- Vysvětlete smysl pravidel pro zdravý vývoj dospívajícího dítěte
- Důslednost stojí mnoho energie, ale vždy máte na vybranou
- Trestejte nepřijatelné chování dítěte
- Zabezpečte si svůj majetek, nefinancujte dítěti drogy, trestejte krádeže
- Dítě odměňujte, pozitivně motivujte, posilujte jeho sebevědomí a buďte mu příkladným modelem chování
- Plánujte s dítětem jeho čas, pomozte mu odpoutávat se od rizikových kamarádů
- Sledujte vývoj a změny v chování vašeho dítěte, buďte trpěliví
- Dělejte rodinné porady, buďte transparentní
- Spolupracujte s dalšími dospělými a odborníky

### Kdo nabízí drogu a jak ji odmítnout

S velkou pravděpodobností se stává, že nabídka drogy přijde od nějakého kamaráda. Rádi bychom vás seznámili s nejpoužívanějšími odmítnutími, se kterými byste měli vaše ratolety při vhodném povídání seznámit. Snažit se jim vysvětlit, že pár minut nácviku odmítnutí před zrcadlem je výhodnější, než několik hodin zvracení na WC nebo celodenní muka v depresích.

#### Zde jsou:

- Vyhni se nebezpečné situaci
- Ignoruj nabídku drogy
- Použij gesto
- Řekni „NE“, „NECHCI“ nebo „NE, DÍKY, NECHCI“
- Stručně a slušně vysvětlí, proč drogu nechceš
- Nabídni lepší možnost
- Převed' řeč jinam
- Odmítni s odložením přijetí nabídky
- Zapni si v hlavě porouchanou gramofonovou desku
- Odmítni protiútokem
- Odmítni jednou pro vždy
- Odmítni s nabídkou pomoci

#### Právní minimum pro rodiče

http://www.policie.cz/clanek/narodni-protidrogova-centrala-skpv-zakony-zakony.aspx



**„To, že nelegální drogy prostoupily do života naší společnosti, neznamená, že bychom měli rezignovat na hledání účinných prostředků, které nám pomohou snižovat nabídku i poptávku po nich. Největší zlo všech drog pro společnost spočívá v tom, že jejich užívání rozkládá přirozené sociální vazby, způsobuje zdravotní problémy a provazuje uživatele s kriminálním prostředím a chováním. Jen mladý člověk, který má dostatek objektivních informací o rizicích spojených s užíváním drog, může drogy ze svého hodnotového systému úplně vyloučit. Chytré je totiž nezačít.“**

**brig. gen Mgr. Jakub Frydrych, ředitel NPC SKPV PČR**

Být rodičem je dnes velmi nesnadné. Dnešní děti dospívají mnohem rychleji a mnoho informací o životě získávají dříve, než jim mohou skutečně porozumět a vyrovnat se s nimi. Jak všichni víme, neustále narůstá počet lidí závislých na drogách a věk těch, kteří přicházejí s drogami do kontaktu, se snižuje. Drogová závislost je jev nesmírně složitý a důvody k užívání drog jsou nejrůznější. Od hloupé hry přes individuální psychickou labilitu, pokřivené sociální vztahy v rodině i ve společnosti, neschopnost vyrovnat se s nějakou osobní prohrou, až k dědičné dispozici.

Chtějí-li rodiče, kteří se s tímto bolavým problémem setkají, uspět, musí si položit tři základní otázky:

- s jakými drogami se dnes mohou děti setkat**
- jaké škodlivé následky má (zne)užívání drog**
- jakými způsoby můžeme dětem pomoci vyhnout se droze, či se od ní odpoutat**

Drogová závislost je komplexní stav, který zahrnuje sociální, psychologické a biologické komponenty. Uživatelé drog tvoří homogenní skupinu, protože existuje mnoho forem drogové závislosti, které se liší podle typu užívaných drog a míry závislosti.

Existuje mnoho drog, které mohou vyvolat závislost; jde jednak o látky legální, jako je např. alkohol, tabák, psychotropní látky a káva, jednak o látky nelegální – např.:

**konopné drogy (konopí, hašiš)** – jsou především užívány kouřením. V menším měřítku se objevuje také perorální užití, obvykle jako součást pokrmů či nápojů nejrůznějšího druhu

**opiaty (heroin, opium)** – drogy s tlumivým účinkem, pocházejí ze surového opia získaného z nezralých makovic opiového máku

**stimulační látky (kokain, speed, amfetaminy, extáze)** – různorodá skupina drog s převažujícím stimulačním (povzbuzujícím) účinkem

**halucinogeny (lysohlávka česká, LSD)** – přírodní i syntetické látky, převažujícím účinkem je zde široké ovlivnění psychiky (změny nálady, halucinace)

**psychotropní látky (mefedron, ketamin, spice aj.)** – jedná se o často zneužívané preparáty s vysokým rizikem návyku ev. rozvoje závislosti. Existuje zde i nezanedbatelné riziko předávkování se smrtelnými následky.