

Rodičia a drogy: Ako rozpoznať príznaky užívania drog u mladistvých?

Dospievanie je kritickým obdobím v živote každého jednotlivca, keď dochádza k mnohým emocionálnym, fyzickým a sociálnym zmenám. Mladiství sú v tomto veku obzvlášť náchylní na rôzne vplyvy, vrátane tlaku rovesníkov a spoločenského očakávania. Jedným z najväčších rizík, ktorým čelia mnohí mladí ľudia, je experimentovanie s drogami.

Na Slovensku, podobne ako v iných krajinách, je téma užívania drog medzi mladistvými čoraz častejšia, čo vyvoláva obavy medzi rodičmi aj odborníkmi. Preto je mimoriadne dôležité, aby rodičia vedeli rozpoznať včasné príznaky užívania drog a účinne na ne reagovali.

Tento sprievodca ponúka praktické nástroje a rady pre rodičov, aby vedeli identifikovať varovné signály, podniknúť správne kroky a zabezpečiť svojim deťom podporu a ochranu, ktorú potrebujú.

Prečo mladiství experimentujú s drogami?

Na začiatku je dôležité pochopiť, prečo sa mladiství rozhodnú experimentovať s drogami. Dôvodov môže byť niekoľko:

1. Tlak rovesníkov

- V školskom prostredí a medzi priateľmi môže vzniknúť tlak na to, aby sa dieťa prispôbilo správaniu ostatných. Mladiství sa často cítia nútení skúsiť niečo, čo by inak odmietli, len preto, aby zapadli do kolektívu.

2. Zvedavosť

- Pre niektorých mladistvých môže byť droga len jedným z mnohých spôsobov, ako uspokojiť svoju zvedavosť. Chcú vyskúšať niečo nové, čo im poskytne pocit dobrodružstva alebo pocit úniku z reality.

3. Útek pred problémami

- Drogová závislosť môže byť dôsledkom psychologických alebo sociálnych problémov. Mladiství, ktorí prežívajú emocionálnu bolesť, stres, depresiu alebo problémy doma či v škole, môžu drogy vnímať ako spôsob úniku alebo zmiernenia svojich problémov.

4. Nedostatok informácií

- Niektorí mladí ľudia môžu drogy skúsiť jednoducho preto, že si nie sú vedomí rizík spojených s ich užívaním. Nedostatočná edukácia o nebezpečenstvách a dôsledkoch drogovej závislosti môže viesť k tomu, že ich budú vnímať ako neškodné.

Varovné príznaky užívania drog u mladistvých

1. Zmeny v správaní

- Jedným z najvýraznejších varovných signálov je náhla zmena správania dieťaťa. Ak bolo dieťa predtým otvorené a komunikatívne a zrazu sa stiahne do seba, stane sa podráždeným, nervóznym alebo agresívnym, môže ísť o príznak užívania drog. Zároveň si môžete všimnúť ignorovanie rodinných pravidiel, vyhýbanie sa komunikácii a časté nezhody s rodičmi či súrodencami.

2. Zmeny v priateľstvách a sociálnych kruhoch

- Mladiství, ktorí začnú užívať drogy, často menia svojich priateľov. Ak si všimnete, že

sa vaše dieťa prestáva stretávať so starými priateľmi a začne tráviť čas s novými ľuďmi, ktorých nechce predstaviť rodine, je dôležité zbystriť pozornosť. Užívanie drog môže viesť k vyhľadávaniu skupín, ktoré takéto správanie podporujú.

3. Fyzické príznaky užívania drog

- Fyzické zmeny sú často jedným z najviditeľnejších príznakov. Patrí sem náhly úbytok alebo prírastok na váhe, prepadnutý alebo unavený vzhľad, rozšírené alebo zúžené zrenice, časté krvácanie z nosa (pri niektorých látkach ako kokaín) alebo aj problémy s motorikou a koordináciou. Zhoršená osobná hygiena či nezáujem o vzhľad môžu byť ďalšími signálmi.

4. Zmeny v školskom výkone a dochádzke

- Užívanie drog môže výrazne ovplyvniť schopnosť sústrediť sa, plniť úlohy a celkový výkon v škole. Ak sa vaše dieťa začne zhoršovať v škole, vynecháva hodiny, mešká do školy alebo sa vyhýba domácim úlohám, môže to byť dôsledok drogovej závislosti. Tieto zmeny sú často sprevádzané aj stratou záujmu o mimoškolské aktivity a koníčky, ktoré predtým milovalo.

5. Finančné problémy a stratené veci

- Drogy sú často spojené s nákladmi, ktoré mladiství nemajú ako pokryť. Ak si všimnete, že si vaše dieťa pýta viac peňazí bez vysvetlenia, alebo sa začnú strácať peniaze či cenné predmety z vášho domova, môže to byť varovný signál. Užívanie drog môže viesť k zadlžovaniu sa alebo ku krádeži s cieľom získať financie na nákup drog.

6. Izolácia a tajomné správanie

- Mladiství, ktorí užívajú drogy, sa môžu začať viac izolovať od rodiny. Časté zamykanie v izbe, nechota hovoriť o tom, kde boli a čo robili, alebo tajné telefonáty môžu byť príznakmi problémov. Ak sa dieťa vyhýba rodinným aktivitám a trávi čas mimo domova bez vysvetlenia, je to ďalší dôvod na obavy.

Ako konať, ak máte podozrenie na užívanie drog

1. Otvoriť dialóg bez obviňovania

- Ak máte podozrenie, že vaše dieťa užíva drogy, je dôležité začať rozhovor citlivo a bez obviňovania. Konfrontácia s hnevom môže spôsobiť, že sa dieťa uzavrie a prestane komunikovať. Namiesto toho sa snažte vytvoriť otvorenú diskusiu, kde sa budete zaujímať o jeho pocity a dôvody. Ukážte mu, že vám záleží na jeho zdraví a bezpečnosti.

2. Vyhľadanie odbornej pomoci

- Ak zistíte, že vaše dieťa experimentuje s drogami, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Drogová závislosť je komplexný problém, ktorý si vyžaduje odborné poradenstvo. Môžete sa obrátiť na psychológov, sociálnych pracovníkov alebo špecializované organizácie, ktoré ponúkajú pomoc rodinám čeliacim drogovej závislosti.

3. Podpora a vytvorenie bezpečného prostredia

- Je dôležité vytvoriť prostredie, kde sa dieťa cíti bezpečne a podporovane. Namiesto trestania sa zamerajte na ponúkanie riešení a alternatív. Pomôžte mu nájsť aktivity, ktoré ho zaujímajú a môžu mu pomôcť prekonať pokušenie k užívaniu drog.

4. Spolupráca so školou a komunitou

- Mnohé školy ponúkajú programy prevencie drogovej závislosti a môžu poskytnúť podporu aj rodičom. Neváhajte kontaktovať školského poradcu alebo komunitné

organizácie, ktoré vám môžu pomôcť s riešením situácie. Spolupráca medzi rodinou, školou a komunitou je kľúčová pri predchádzaní ďalšiemu užívaniu drog.

Príklady dobrej praxe

1. Preventívne programy na školách

- Na Slovensku existuje množstvo programov na školách, ktoré sa venujú prevencii užívania drog. Programy ako „Drogy nie sú cesta“ alebo „Kam vedú drogy?“ sú zamerané na zvýšenie povedomia mladistvých o nebezpečenstvách drog a poskytujú im alternatívy, ako riešiť problémy bez úniku k drogám.

2. Športové a umelecké aktivity ako prevencia

- Iniciatívy ako „Zober loptu, nie drogy“ podporujú mladých ľudí v aktívnom trávení voľného času prostredníctvom športu alebo umenia. Mladiství, ktorí sa venujú športu alebo majú iné záľuby, sú menej náchylní na užívanie drog, pretože majú pozitívne kanály na vyjadrenie svojich emócií a prekonávanie výziev.

3. Programy na podporu rodičov

- Niektoré neziskové organizácie na Slovensku ponúkajú školenia a workshopy pre rodičov, aby im pomohli rozpoznať príznaky užívania drog u svojich detí a vedeli, ako efektívne zasiahnuť. Programy ako „Rodičia a drogy“ poskytujú nástroje a zdroje, ktoré rodičom pomáhajú zvládať túto náročnú situáciu.

Zdroje

1. Národné monitorovacie centrum pre drogy a drogové závislosti. (2021). **Správa o stave drogovej problematiky na Slovensku**. Dostupné na: www.infodrogy.sk
2. WHO. (2014). **Preventing Drug Use Among Children and Adolescents: A Research-Based Guide**. Dostupné na: www.who.int
3. Národná linka pomoci pre drogové závislosti. **Ako rozoznať závislosť a čo robiť?**. Dostupné na: www.drogy.sk
4. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). (2022). **Trends and Developments in Drug Use Among Adolescents**. Dostupné na: www.emcdda.europa.eu
5. Ministerstvo školstva SR. **Preventívne programy v oblasti drog na školách**. Dostupné na: www.minedu.sk