

---

---

## OBSAH

---

---

OBSAH	1
ÚVOD	9
K čemu tato kniha může být a proč je, jaká je	9
PROČ ZAČÍNÁJÍ?	11
CO TO VLASTNĚ JE „ZÁVISLOST“?	14
Stupeň závažnosti užívání drog a závislosti	14
DROGY A JEJICH ÚČINKY	17
Marihuana a hašiš	18
Pervitin	19
Heroin	20
Halucinogeny	20
Těkavé látky	21
VAROVNÁ ZNAMENÍ, KTERÁ SIGNALIZUJÍ	
MOŽNÉ UŽÍVÁNÍ DROG	22
Varovná znamení	23
Jak reagovat na užívání drog	25
KTERÉ ZVYKY V RODINĚ ZVYŠUJÍ RIZIKO	
UŽÍVÁNÍ DROG	27
Malé varování	27
Svoboda ano, či ne?	27
Předčasně zralé děti	28
Dítě jako důvěrník rodiče	29
Když dítě „musí“ být příliš hodné a dokonalé	30
Nadměrná volnost a nedostatek kontaktu mezi rodiči a dítětem	31
Příliš liberální a nedůsledná výchova	32
Nadměrná kontrola a náročnost	33
Když je výchova jen to, co se říká	35
Manipulativní jednání v rodině	36
Konflikty se u nás neřešily...	38
Řešení nepříjemných pocitů pomocí náhradních prostředků	40
Nadměrný stud	43
Nadměrné pocity viny	44
Negativní stereotypy	45

Stěhování	46
Chtěli jsme pro něj to nejlepší aneb dítě – nástroj neuspokojených ambicí rodičů	47
Výběr školy a perspektiva dítěte	49
Rozvod	49
Poruchy příjmu potravy	51
<b>VLIV PARTY A VRSTEVNÍKŮ</b>	56
Mám právo znát kamarády svého dítěte?	57
Lze poznat nevhodné kamarády?	61
Dá se něco dělat, aby nepodleh(a) vlivu špatné party?	62
<b>JAK MLUVIT S DĚTMI O DROGÁCH</b>	64
<b>JAKÉ ZVYKY V RODINĚ ZVYŠUJÍ ODOLNOST DÍTĚTE VŮČI DROGÁM</b>	67
Pravidla, zvyky a tradice	67
Schopnost reagovat na nečekané změny a vyvíjet se	69
Schopnost poskytovat dostatečné bezpečí a zároveň dost podnětů pro vývoj dítěte	70
Dodržování dohod a důsledky selhání	72
Řešení problémů bez dlouhého odkládání	73
Chválení – zdroj sebevědomí	75
Rodič – vzor zdravého sebevědomí	76
Zdravý vztah k alkoholu a tabáku	76
Muž v rodině – zdroj potenciálu	77
Společná jídla	79
Domácí práce	80
Výlety a cesty na chatu	82
Rodinné oslavy a návštěvy	84
Postoje k otázkám zdraví a nemoci	86
Čas jen pro děti	89
Čas jen pro dospělé	91
<b>CO SE DĚJE VE ŠKOLE</b>	92
Vliv školy na dítě	92
Školní úspěšnost a neúspěšnost	93
První známky problémů	94
Čeho se vyvarovat v komunikaci se školou	94
Několik rad při podezření na užívání drog	96
Preventivní programy ve škole	96

TELEVIZE A POČÍTAČ – PŘÍTEL, NEBO ĎÁBEL? ———	98
Televize jako člen rodiny —————	98
Užitečné tipy —————	99
LÉČBA – KDO MŮŽE POMOCI A JAK —————	103
Protidrogové instituce a odborníci —————	103
Principy terapie drogové závislosti —————	104
Rodinná terapie... co to je a k čemu slouží —————	106
Důležité otázky týkající se léčby závislosti na drogách —————	107
Jak mohou rodina a blízcí lidé pomoci při léčbě —————	109
TYPICKÉ PROBLÉMOVÉ SITUACE – JAK SE CHOVAT —————	113
Dítě přijde domů v podivném stavu, zřejmě pod vlivem drogy —————	113
Najdete u dítěte předměty naznačující kontakt s drogami ———	116
Třídní učitelka pošle zprávu, že dítě je podezřelé z užívání nebo distribuce drog —————	118
Dítě opakovaně chodí domů pozdě nebo dokonce další den ———	119
Dítě se výrazně zhorší v prospěchu a chování —————	120
Doma se začnou ztrácet věci nebo peníze —————	121
Dítě se začne stahovat do sebe —————	122
Dítě mění zvyky spojené s jídlem – nejí, nebo se přejídá ———	123
Víte, že drogy užívá, trápíte se a dítě pokračuje dál ———	124
Dítě se vrací z ústavní léčby závislosti —————	124
CO ŘÍKÁ ZÁKON NA DROGY —————	127
PŘÍLOHY – LEGISLATIVA —————	129
Hlavní části zákonů týkající se drog —————	129
Příloha k Závaznému pokynu policejního prezidenta č. 39/1998 —————	132
Příloha č. 1 k Závaznému pokynu policejního prezidenta č. 12/1999 – výňatek —————	133