

OBSAH

Poděkování	7
Úvod	11
To se nám stát nemůže aneb rizikové a ochranné činitele	13
Zvláštnosti a prevence v různých věkových kategoriích	23
Různé způsoby výchovy dítěte	26
Zásady prevence	28
Jak získat důvěru dítěte	28
Jak mluvit s dětmi o alkoholu a o drogách	29
Jak předcházet nudě	33
Zdravá pravidla v rodině	34
Rodič jako nositel hodnot a vzor pro dítě	35
Jak pomoci dítěti bránit se nevhodné společnosti	37
Jak posílit zdravé sebevědomí dítěte	41
Užitečná spojení	42
Varovné signály	46
Společné známky zneužívání alkoholu a drog	46
Alkohol	48
Marihuana a hašiš	49
Tlumivé léky	51
Organická rozpouštědla	52

Látky s budivým účinkem	54
Opiáty	55
Kokain	56
LSD a další halucinace vyvolávající látky	57
Tabák	58
Anabolika (stereoidy)	59
Co dělat, když dítě přijde domů pod vlivem alkoholu nebo drog	62
Rizikové situace	63
Problémové dítě	63
Špatný prospěch ve škole	65
Nepřijetí do školy, učení nebo jejich nedokončení, nezaměstnanost mládeže	67
Problémy s alkoholem nebo s drogami u rodičů	68
Vleklý problém v rodině	70
Opakující se příběhy	72
Petr aneb Zdánlivá samostatnost	72
Fanda aneb Nerealistické signály	73
Marcelka aneb Výchova ode zdi ke zdi	73
Jirka aneb Veřejné tajemství	74
Stašek aneb Zahlcení problémem dítěte	74
Jana aneb Hledání viníka	75
Milan aneb Hranice vůle	76

Stopy naděje	77
Vzájemná dohoda možná	77
Nikdy nebylo tak zle, aby nemohlo být ještě hůř	78
Úzký a široký pohled	79
Skryté síly	79
Otevřené dveře	80
Paradoxní pomoc	80
Váš spojenec čas	82
Odborná léčba a poradenství	83
Kde najít odbornou pomoc	85
Jak poznat dobré léčebné zařízení	86
Formy léčby	87
Duchovní pomoc a problémy s alkoholem a drogami u dětí	90
Různé duchovní sdružení a organizace	91
Prevence v praxi	94
Dodatky	95
Zásady prevence v kostce	95
Co místo alkoholu a drog	96
Myslíte na sebe?	99
Malý kvíz pro zamyšlení	101
Test pro chvíle, kdy vážně nemáte na práci nic lepšího	103

Alkohol a drogy v České a Slovenské republice	106
Alkohol, drogy a zákon	118
Minikurs jógy pro rodiče	126
Některé užitečné adresy a telefony	132
Hlavní použitá literatura	141