

Jak poznám, že moje dítě užívá drogy?

Jednoduchá odpověď neexistuje. U dospívajících mohou být změny nálad a chování způsobené i jinými věcmi – dospíváním, problémy ve škole, nešťastnou láskou nebo psychickými obtížemi. Nespoléhejte jen na domněnky a zkuste si o tom v klidu promluvit.

Jak na rozhovor:

- Domluvte si čas: „Máš večer chvíli? Rád/a bych si s tebou popovídal/a.“
- Řekněte, co vás trápí: „Všiml/a jsem si, že se ti poslední dobou hůř učí a mám z toho obavy.“
- Mluvte o svých pocitech, neobviňujte. Vyhněte se větám typu „Tohle je tvoje vina“ nebo ultimátům.
- Buďte trpěliví a dejte dítěti prostor – někdy trvá, než se odhodlá k otevřenosti.
- Hledejte společné řešení: „Mám dojem, že se něco děje. Chci, abys věděl/a, že stojím při tobě a rád/a ti pomůžu.“

Když máte podezření, že dítě užívá drogy

- Sledujte změny – výkyvy nálad, zhoršení prospěchu, jiné kamarády, tajnůstkářství.
- Ptejte se, co se děje, a nabídněte podporu.

- Nespoléhejte na to, že to „samo přejde“. Čím dříve začnete situaci řešit, tím větší šance je, že se zvládne bez vážnějších následků.



Modelová situace:

Syn začal být unavený, zavírá se v pokoji, známky se zhoršily.

Rodič řekne: „Vidím, že se něco změnilo. Nerozumím tomu a mám o tebe starost. Chci, abys věděl, že jsem tu pro tebe, a rád ti pomůžu.“

Co je dobré vědět

- Drogy ve škole nejsou „selhání rodiče“ – je to problém prostředí, kde se pohybuje hodně dětí.
- Dospívající jsou citlivější – jejich mozek a tělo se stále vyvíjí, proto mají drogy větší dopad než u dospělých.
- Otevřená komunikace je nejdůležitější prevence – i když dítě drogy nezkouší, pomůže mu vědět, že vám může důvěřovat.

Kam se obrátit o pomoc

- Rodičovská linka
- Online poradna SANANIM – anonymní chat s odborníky na závislosti
- Poradny pro rodiny a nízkoprahová centra
- Česká školní inspekce – pokud škola problém neřeší

