



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



# *Průvodce pro rodiny*

*uživatelů drog, alkoholu, hráčů...*



MANUÁL PRO RODIČE (NEJEN) KLIENTŮ ADIKTOLOGICKÝCH AMBULANCÍ



Představte si výstup na kopec. Nejdřív ho máte před sebou, je velký, vysoký, navíc je horko a vy jste z posledních dní či měsíců dost unavení. Vůbec se vám nahoru nechce. Pak na kopec přece jenom s velkým sebezapřením vystoupíte a nahoře si odpočínáte a rozhlédnete se. A najednou vidíte do mnoha stran a vidíte mnoho věcí. Před vámi je například krajina zalitá sluncem, vlevo a vpravo jsou mraky, zatím ještě nevíte, jestli nepříjde déšť či bouřka, a za sebe nevidíte, jen cosi tušíte. Dole pod kopcem jsou pole, lesy, řeky, města, známé i neznámé části krajiny. Vidíte pohodlnou cestu v lukách, sotva znatelnou pěšinu mezi hustými stromy i hluboký brod, ze kterého jde strach.

Podobné je to s naší publikací, přijít do kontaktu s léčbou závislostí svého dítěte či svého blízkého, je jako vylézt na kopec, na který se nikomu nechce. To, že tohoto průvodce právě otevíráte znamená, že již za sebou máte první, a možná tu nejtěžší část cesty. Přiznali jste si, že vaše dítě má se závislostí problém a rozhodli jste se vyhledat odbornou pomoc. Ať už v některé z našich adiktologických ambulancí Magdaléna, nebo kdekoli jinde. A když už nahoru vystoupáte, ještě vůbec není vyhráno, ale aspoň rozhled je lepší. V jednotlivých kapitolách vám proto takovýto rozhled z kopce a vidění možných cest nabízíme.

Možná však zatím stále váháte, zda se na kopec vůbec vydávat a jak vám mohou být služby odborníků při této cestě prospěšné. I k tomu by měl tento průvodce sloužit: pomoci vám lépe se zorientovat v aktuální složité situaci, zjistit, kde se asi tak nacházíte, vyhodnotit možnosti a srovnat priority. Vaši momentální situaci za vás tato publikace nevyřeší, ale pevně věříme, že vám pomůže získat rozhled, odhadnout přibližná úskalí, která vás čekají a připravit se na ně. Cestu k úspěšnému řešení za vás nikdo neujde. Půjdete vy sami, my vám budeme rádi průvodci a tato publikace budiž dobrou mapou.

*Tým terapeutů adiktologické ambulance Magdaléna, o. p. s.*

PS: Průvodce byl vytvořený především pro rodiče dětí (ať už jsou starší či mladistvé, bydlí s vámi, či žijí samy), které se potýkají se závislostí. Doporučení zde uvedená však můžete bez problémů aplikovat také na své partnery či další blízké osoby. V kapitolách týkajících se konzumace alkoholu jsme s touto variantou dokonce počítali, neboť tento problém se dotýká mnoha rodin. V tomto duchu byly přizpůsobeny také příklady z naší ambulantní praxe, které v publikaci naleznete.

## Obsah

1. **Je to závislost?** (znaky, vznik a léčba závislosti v ČR) **4**
2. **Proč?** (nejčastější důvody užívání drog) **7**
3. **Cesty krajinou emocí** (emoce v léčbě i v rodině) **10**
4. **Co nefunguje – slepé uličky** (nefunkční přístupy) **13**
5. **Čtyři cesty a která je správná?** (možné způsoby řešení) **18**
6. **Cesty komunikace** (jak a o čem mluvit) **22**
7. **Motivace. A jak to s ní je?** (jak podpořit rozhodnutí k léčbě) **26**
8. **Na cestě ke změně** (fáze změny) **30**
9. **Jak je to s tou konzumací alkoholu?** **32**
10. **Dům, kam nezatéká aneb „suchá domácnost“**  
(jak vytvořit bezpečné prostředí) **35**
11. **Krizová situace – je vše ztraceno?** (příklady možných krizí) **38**
12. **Kdy chodit do ambulance a kdy se nechat hospitalizovat?** **42**
13. **Jsme v cíli?** (kontakty, doporučená literatura) **45**



# 1. Je to závislost?

(znaky, vznik a léčba závislosti v ČR)



## Závislost a škodlivé užívání

Závislost se laicky definuje například tak, že nelze bez dané drogy být, fungovat.

Jednou z odborných definicí je sledování následujících šesti příznaků:

- **Bažení** – silná touha, nutkání znovu a znovu užít drogu.
- **Zhoršená kontrola** ve vztahu k droze – neschopnost dodržení předsevzetí nebo slibu, že drogu v nějaký čas nebo v množství neužije.
- **Odvykací stav** – „absták“ – po určité době bez drogy je člověku psychicky či fyzicky velmi zle.

- **Změna tolerance** – původní dávka nestačí, musí se postupně zvyšovat.
- **Zanedbávání zájmů i povinností** – droga postupně vytlačuje některé zájmy, čas na přátele, čas na plnění povinností (např. zhoršení studijních výsledků).
- **Pokračování navzdory následkům** – přestože rozumově jsou člověku zřejmé nepříjemné důsledky užívání drog, v užívání drogy pokračuje.

Pro diagnózu závislosti je třeba naplnit **minimálně tři** z těchto podmínek.

## Vznik závislosti je ovlivňován:

- osobnostními předpoklady,
- sociálním prostředím – rodina, vrstevníci, škola nebo pracovní prostředí, dostupnost drog...,
- četností užívání,
- vrozenými předpoklady,
- typem drogy.

Není však zcela rozhodující, zda jde už o závislost. Závislosti obvykle předchází **škodlivé užívání** drog, alkoholu nebo **škodlivé hraní**. Důsledky škodlivého užívání se často projevují mnohem dříve, než se závislost plně rozvine (poškozované vztahy, zdraví, práce, studium, finance). **Škodlivé užívání** je v naší společnosti mnohem častější než diagnóza závislosti a už v tuto chvíli je důležité vyhledat odbornou pomoc.

## Léčba závislosti a poradenství má v ČR tyto formy:

- 1) ambulantní (docházím na pravidelné konzultace),
- 2) rezidenční, tj. pobytovou (jsem někde ubytován),
- 3) stacionární (chodím někam denně na celý den),
- 4) on-line (poradny a fóra na internetu).

**Závislí či jejich blízcí mohou v ČR najít pomoc, podporu či radu v těchto zařízeních:**

#### *Ambulantní léčba*

- 1) adiktologické ambulance či poradny pro všechny druhy závislosti,
- 2) adiktologické ambulance či poradny specializované na děti a mládež,
- 3) adiktologické ambulance či poradny specializované na patologické hráče.

#### *Pobyťová léčba a doléčování\**

- 1) detox v psychiatrické nemocnici (obvykle 1–4 týdny),
- 2) oddělení závislosti v psychiatrických nemocnicích (obvykle 1–6 měsíců),
- 3) terapeutické komunity či sanatoria pro závislé (obvykle 6–12 měsíců),
- 4) doléčovací centra pro absolventy léčby (obvykle 3–6 měsíců).

**V současné době se v našich zařízeních nejčastěji setkáváme s těmito podobami závislosti:**

- 1) závislost na alkoholu,
- 2) závislost na drogách,
- 3) závislost na lécích,
- 4) závislost na tabáku,
- 5) závislost na hrách (kurzové sázení či hraní her),
- 6) závislost kombinovaná s duševním onemocněním.

\* Toto rozdělení neberte jako nutně posloupné, systém adiktologické péče v ČR je možné si představit jako projíždějící vlak. Každý přistoupí a nastoupí v jiné stanici vždy podle svých aktuálních potřeb.

## **2. Proč?** (nejčastější důvody užívání drog)



Proč se naše dítě vydalo na cestu životem s drogami, alkoholem, závislostí? K drogám a závislosti vede mnoho cest. Jako rodiče si jich u svých dětí nemusíme všimnout a ani naše děti si nejspíš cestu závislosti samy pro sebe nikdy nepředstavovaly. Z jednoho podařeného experimentu se stal víkendový rituál, který postupně prorostl do běžného života. Z krátkého výletu za dobrodružstvím se stal běh na dlouhou trať.

### **Proč lidé berou drogy?**

Obecně platí, že drogy jsou hrozba, která s sebou nese problémy, riziko závislosti, kriminalitu. Proč by tohle měl člověk dobrovolně podstupovat? Protože drogy nabízejí zdánlivě jednoduchou cestu k cíli.

S užíváním drog souvisí jak jejich **snadná dostupnost**, tak současná **rychlá doba** i snaha být **výkonný a úspěšný**.

### Důvody k užívání drog nebo alkoholu jsou různé:

- Uvolnit se, bavit se, zbavit se únavy, zvýšit výkon atd.
- Zbavit se strachu, zažít pocity štěstí, zahnat smutek.
- Cítit se přitažlivý, žádoucí, beze studu.
- Ulevit od bolesti (tělesné i duševní).
- Patřit do skupiny, kde se cítím dobře.
- Vidět jiné nebo nové souvislosti, řešení.
- Najít inspiraci, být kreativní, více vnímat barvy, hudbu atd.
- Hledat a nacházet hloubku, přesahy, mystično a jiné.

Kdo z nás by něco z toho někdy nechtěl? **Drogy nabízejí změnu rychle** a jednoduše. Nesou s sebou ale velké riziko. Mohou na jedné straně velmi rychle na chvíli dodat energii, ale pak si svou daň vyberou třeba v únavě, v agresi. A kudy z velké únavy? Vždyť cestu už dotyčný zkusil, fungovala, byla rychlá a jednoduchá. To je jeden z příkladů vzniku kolotoče závislosti, ze kterého není lehké se vymanit.

### Co vzniku závislosti nahrává

Šance na vzniku závislosti se zvyšuje souhrou mnoha okolností – biologických, sociálních a psychických:

#### Faktory biologické

- dědičnost,
- schopnost a rychlost těla odbourávat alkohol, případně jiné látky,
- sklony k depresím.

#### Faktory psychologické

- silná potřeba péče,
- nižší tolerance vůči bolesti,
- sklony k agresi,
- deprivace,
- nízké sebevědomí,
- psychické poruchy a mnohé další.

### Faktory sociální

- vliv rodiny,
- vliv vrstevníků,
- vliv školy,
- vliv společenského postavení a norem (například vztah společnosti k užívání alkoholu).

Při hledání příčiny vzniku závislosti je důležité, z jakého úhlu situaci hodnotíme. Dítě může tvrdit, že to byla zvědavost, co ho přivedlo k drogám. Rodič naopak vidí vliv party nebo hledá příčinu sám v sobě, v partnerovi. Pokud to odborníkům v ambulanci dovolíte, mohou společně s vámi pátrat jak v rodinné mapě, tak v cestě životem vašeho dítěte. Připravte se ale na to, že nenajdete jen jednu jedinou příčinu. Půjde o mozaiku, která se poskládala až sem, ke společné práci na cestě ze závislosti ven.

### Příběh z ambulantní praxe

18letý Marek chodí k nám do ambulance rok. Kvůli pervitinu nedělal střední školu, v žádné práci nevydržel, s rodiči má nekonečnou řadu konfliktů. Když přišel poprvé, v 17 letech spolu s rodiči, rodiče chtěli vědět, kde udělali chybu, že jejich Marek si vybral takový způsob života? Marek měl do té doby dobré výsledky ve škole, měl kamarády, s rodinou normálně fungoval. A jak sám říká, jednou na zábavě zkusil pervitin a bylo to super. Nic víc, nic míň. Za týden věděl, že by to chtěl zažít znova...

### 3. Cesty krajinou emocí

(emoce v léčbě i v rodině)



V českém prostředí známe čtyři barvy turistického značení: červenou, modrou, žlutou a zelenou. Za hranicemi Čech je možné narazit i na černou turistickou značku. Turistické značky nás pomohou provést touto kapitolou a krajinou emocí.

Samozřejmě, že emocí momentálně zažíváte mnoho. Ventilujete je od rána do večera, dusíte je v sobě či musíte snášet emoce vašich nejbližších. V adiktologické ambulanci nabízíme cestu porozumění vašim vlastním emocím, jejich přijetí, možnosti jejich projevení a na straně druhé i schopnost vnímat emoce vašich nejbližších. Emoce ve vztazích považujeme za důležité a v léčbě závislosti jim tedy přikládáme odpovídající prostor. Pomáhají nám orientovat se v tom, jak na tom jako jednotlivci i rodina jste, jak vypadá mapa rodiny, co nejčastěji cítíte.

#### Vztek a hněv

Často k nám přicházíte po červené značce, vidíte „rudě“, **jste naštvaní, vzteklí, nahněvaní** na své děti a možná i na sebe. Mějte hněv a vztek, máte na ně právo. Je nám to srozumitelné, pravděpodobně bychom se ve vaší situaci hněvali také. Připadá nám důležité hněv a vztek při konzultacích sdílet a postupně ho tak ze sebe dostávat.

#### Naděje

Přicházíte po zelené, **máte naději**, jako tráva a listí rašící zjara. Pojďme ji společně upevňovat, sbírat z ní sílu do dalších dní. Naděje je důležitá, staří námořníci by mohli povídat.

#### Smutek a stud

Naděje ale může zežloutnout, tak jako listy a tráva na podzim nebo při suchu. Když jdete po žluté, z podzimních dní **přichází smutek**, možná **chladivý stud**. Někdy se stydíte za situaci, v níž se nacházíte. Smutek ani stud nejsou příjemné, známe to. Ale jsou důležité a je potřeba je sdílet a neutápet se s nimi o samotě, kdy mohou příliš narůst. Zkuste je použít třeba jako bod uvědomění, že už je potřeba, abyste jak vy, tak vaše děti, situaci začali měnit a obracet v lepší časy.

#### Vina, výčitky, strach a beznadě

Černá cesta je **cesta pocitů viny, výčitek, totální bezvýchodnosti a beznaděje**. Či **cesta strachu, že může být ještě hůř**. Ale vězte, že ani ta nemusí vést do ještě černější tmy. Říká se, že strach je emoce, která vždy posouvala lidstvo dopředu. Báli jsme se tmy, ochočili jsme si oheň. Báli jsme se se predátorů, vymysleli jsme si účinné zbraně na obranu. Uvědomíte-li si svůj strach, můžete tím aktivovat svůj potenciál přijít na řešení situace.

#### Klid a spokojenost

A nakonec je tu značka modrá. Vede **klidně a spokojeně** jako řeka. Když situaci s vaším závislým dítětem začnete řešit a použijete-li při tom své emoce, začnou se věci často měnit, obracet k lepšímu.

— **Vaše komunikace je díky vzájemnému sdílení emocí otevřenější.**



- Všichni jste díky postupnému ventilování emocí vědomější si sama sebe a své role ve vaší rodině.
- Cítíte se často spokojeněji, když vyplavíte svoje „emoční přehradu“ a už se jimi tolik nezatěžujete.

Zaměstnanci v ambulancích si společně s rodiči či blízkými projdou červenou, žlutou, zelenou i černou trasou a pak se postupně dostanou na modrou značku spokojenosti a klidu. Základy samozřejmě slíbit nelze, z místa A do místa B se není možné dostat lusknutím prstu. Ale cestu, která obsahuje postupné pokroky a malé posuny skrze emoce můžeme doporučit.

### Příběh z ambulantní praxe

Markétě je dvacet osm let, s ní a její rodinou pracujeme více než rok. Markéta brala několik let pervitin, zneužívala alkohol, má zkušenost i s poruchou příjmu potravy. Po celou dobu jsme pracovali s konceptem, že její rodiče si toho s ní zažili dost, byli na ni naštvaní, styděli se za to, jaký poprask vždy vzbudila na malé jihočeské obci, měli o ni strach, cítili vinu apod. Tomuto jsme se věnovali dlouho. Po nějaké době, to už jsme pluli po modré cestě spokojenosti, si i sama Markéta dovolila pustit emoce, které v sobě vůči svým rodičům cítila. I ona měla v sobě naštvaní za některé situace v dětství a shledali jsme zdravým a jejich vztahu prospěšným je společně sdílet. Markétě to pomohlo, aby se stala konečně dospělou ženou, přestala být zatížena a brzděna emocemi spojenými s její minulostí. S rodiči, k nimž se do svých dvaceti osmi let stále vztahovala jako „malá holka“, má konečně dospělý vztah.

## 4. Co nefunguje – slepé uličky (nefunkční přístupy)



Velmi zjednodušeně můžeme říci, že nefunkční či špatně fungující je vše, co se pohybuje v jakémkoliv extrémním nastavení. Buď je toho pro danou situaci až příliš mnoho, nebo naopak příliš málo. Toto jsou nejčastější nefunkční situace týkající se závislosti.

### Utajování problému s drogami

Jak se na nás naše okolí (sousedé, kolegové, přátelé, příbuzní) bude dívat, až se dozví, že naše dítě má potíže s drogami? Nezavrhnou nás? Budeme mít nadále dobré vztahy? Neuděláme si ostudu?

Není nutné sdělovat každému ve vašem okolí, co jako rodina prožíváte. Ale i vaše dítě je nuceno přiznat si na rovinu a otevřeně, že má problém s drogami. Pokud ho chcete podpořit, měli byste (společně s terapeuty



v ambulanci) tuto situaci otevřeně pojmenovat. Pokud vás situace nutí lhát, vymýšlet různá nepravdivá vysvětlení, a to dokonce i velmi blízkým lidem, je na místě zvážit změnu přístupu. Může se totiž stát, že ve snaze chránit svého syna nebo dceru ztratíte důvěru velmi důležitých lidí. Některým stačí sdělení, že naše dítě teď není doma (např. prodavače v obchodě), jiným je potřeba situaci dobře vysvětlit (například 12letému bratrovi). Utajováním své situace se u mnoha lidí připravujete o možnost získat od nich podporu nebo pomoc, například zjištěním, že si podobným problémem prošli taky.

### **Jako by se nic nestalo, nedostatek zájmu**

Zjistili jste, že vaše dítě užívá drogy, proběhlo pár opatření, syn či dcera slíbili, že budou v pořádku a rodina se opět vrátila do způsobu života před drogami. O ničem kolem drog už se nemluví, stejně jako se nemluví o tom, co se stalo. Je to vyřešené, opravené, jde se dál.

Pokud na sobě dítě pracovalo v nějaké léčbě nebo terapii, mají rodiče někdy pocit, že není důvod, aby se sebou nebo kolem sebe cokoliv měnili. Změnit se musí dítě, které to přece taky slíbilo. Rodič důvěruje a věří slibům, ale nijak neověřuje jejich plnění, nezabývá se tím, co je potřeba v rodině dělat jinak, aby mohly být sliby a plány dítěte reálné. V rodině nejsou (stejně jako dříve) definovaná pravidla, hranice nebo požadavky. U dospívajícího dítěte snadno vzniká pocit malého zájmu, a tím i prostor pro návrat k původnímu chování spojenému s drogami.

### **Přísná kontrola, dohled, stoprocentní přehled**

Opakem předchozího přístupu může být snaha rodičů mít neustále přehled, co se s jejich potomkem děje. Chtějí mít informace o všem, co jejich syn nebo dcera dělají, čím se zabývají, s kým se schází, zda na drogy znovu nemyslí apod. Zájem je obrovský, zahlcující a pro dítě postupně unavující. Dítě přichází o svůj osobní prostor, o svoje soukromí. Má příliš organizovaného a kontrolovaného času a nedostatek volného času pro sebe. V počátcích může takto nastavené rodinné prostředí přijímat, ale postupně bude hledat, jak z kontroly uniknout, nebo bude prožívat pocity nedůvěry, neschopnosti, nekompetentnosti.

### **Pomoc ve všem = dělání všeho za dítě**

Jde o přílišnou péči s malou mírou zodpovědnosti danou dítěti. Někdy má rodič pocit, že spoustu věcí ví, umí, dělal, zažil, snadno vidí, co je

potřeba a s větší lehkostí může leccos udělat místo svého potomka. Ale dítě se potřebuje věci naučit, a to tak, že překonává překážky, dělá chyby, někdy mu to nejde, dosahuje cíle, který není snadný.

Než se pustíme do pomoci svému dítěti, je třeba si vyjasnit několik věcí:

1. Byli jsme o pomoc požádáni?
2. Je naše pomoc skutečně potřebná? Stačí naše podpora jen v rovině projevení zájmu, případně rady? Potřebuje dítě, abychom ho spíše motivovali a podpořili, aby mělo pro danou věc odvahu?
3. Co je dítě schopné udělat samotné?
4. Je možná dohoda podmínek rodičovské pomoci, případně domluva, že naopak dítě v něčem pomůže rodičům?

Cílem ale není pomoc svému dítěti naprosto odmítat: „Jsou to tvoje problémy, ty sis to způsobil, ty si to vyřeš.“ Situace, kdy pomoc již dopředu opakovaně zamítáme, vytváří pro dítě pocit našeho nezájmu o něj, nemotivuje ho.

### **Příslib velkých darů**

Někdy vypadá jako cesta z drogových potíží dát dítěti dost velkou motivaci, slib něčeho mimořádného. „Přestaneš-li, koupíme ti byt...“, „Pojedeš na půl roku do Ameriky, když...“ V takové chvíli rodiče nabízí svému potomkovi, že zážitky s drogami přebijí něčím silnějším, zajímavějším a lákavějším. Jakékoliv mimořádné věci a odměny odvádějí dítě od sebe samého. Nedělá věci pro sebe a pro změnu, ale proto, aby získalo něco, co je pro něj v tu chvíli ještě lepší. Co nabídneme, až bude byt koupený, jaká nová motivace ho na cestě bez drog udrží? Kolik drahých a skvělých zážitků a odměn budete schopni příštích několik let platit? Odměna a ocenění v podobě mimořádného dárku přijít může, ale neměla by být hnacím motorem změny. Nabízet mimořádnou odměnu lze ve chvíli, kdy se věci dobře daří a dítě na cestě změny nachází už motivaci v sobě.

### **Vydírání, manipulace**

Většina rodičů je ochotná udělat téměř cokoliv proto, aby svému dítěti pomohla vrátit se zpět na cestu životem bez drog. Pokud se to nedaří, umí někdy svůj tlak na změnu v životě zesílit tak, že se jedná o vydírání nebo o manipulaci. „Jestli s tím nepřestaneš, umřu.“ „Jestli teď odejdeš,

už mě nikdy neuvidíš, domů už tě nikdy nepustím.“, „To kvůli tobě je máma nemocná.“ „Slib mi, že nebudeš večer nikam chodit, stýkat se s nikým z party a dostaneš ode mne cokoliv, co si budeš přát.“ „Nemůžeš teď odejít ven, víš, jak mi bude, probřečím celý večer, budu se o tebe bát, nebudu spát... Já vím, že mě máš rád a nedopustíš to.“

Součástí vydírání bývá i vyhrožování věcmi, které nejsou pravdivé, nejsou reálné nebo víte, že se stejně nestanou. Jak vydírání, tak manipulace nedává prostor dítěti pro jeho rozhodnutí, jeho volbu. A možnost vlastní volby je důležitá i za tu cenu, že to bude volba špatná a nikoliv ta, kterou byste si přáli. Nelze nikoho donutit, aby dělal to, co si přeje někdo jiný. Příliš velký tlak navíc umí u dítěte danou cestu znevěrohodnit právě proto, že ho do dané věci nutí; s o to větší vervou se jí umí bránit. Co ale udělat můžete, je nastavit hranice tak, aby váš potomek svými špatnými rozhodnutími ještě více nezhoršoval život vám nebo dalším členům rodiny.

### **Důvěra partnerovi dítěte (kamarádovi)**

Když se objeví problém s drogami, bývají rodiče zoufalí. Znovu přehodnocují, nebo teprve zjišťují, jací lidé patří do okruhu přátel jejich dítěte, kdo z nich patří spíše do drogového okruhu a kdo je, co se týče drog, bezpečný. Pochopitelnou snahou je podpořit dobré a bezpečné vztahy kolem svého dítěte. Pokud se kolem vašeho dítěte objeví někdo, kdo mluví tak, že nám to zní velmi rozumně, drogy odmítá a navrhuje, že si vezme situaci vašeho dítěte do svých rukou, může se to jevit jako dobré řešení. U dívek (dcer) je schopný takovou roli sehrát výrazně starší partner, ale může to být i starší partnerka syna nebo jen starší kamarád dítěte. Může nabízet, že dítě půjde bydlet k němu, on na vše dohlédne, o vše se postará, v jeho přítomnosti už žádné problematické chování nebude. Ve skutečnosti se může jednat o člověka, který má sám potíže se závislostí na drogách, ale umí své problémy před vámi dobře skrýt a rozumně promluvit.

### **Zjišťování, čím je to vina**

Slepou uličkou v situaci, kdy se odhalí závislostní problém, je hledání viníka. Je to vina dítěte? Málo si vážilo toho, co má? Zneužívalo důvěru rodičů? Je to vina otce, který tráví mnoho hodin v práci a neměl nikdy čas se dítěti věnovat? Je to vina matky, která byla ochotná vše pro dítě zajistit a udělat? Je to vina školy, která děti správně nevedla? Je to vina

špatných kamarádů, kteří dítě zkazili, svedli na špatnou cestu? Bohužel za celou situací není jen jedna osoba nebo jedna věc, která problém způsobila. Obvykle jde o souběh mnoha okolností, které vznik drogových potíží u syna či dcery akcelerovaly. Podstatnější otázkou v této situaci zůstává, co můžeme dělat jinak, jaké změny udělat ve svém přístupu k synovi nebo dceři, abychom je mohli nasměrovat či podpořit v setrvání na cestě bez závislosti.

## 5. Čtyři cesty a která je správná?

(možné způsoby řešení)



Představme si závislost vašeho dítěte a vše, co se kolem toho u vás doma děje, jako krajinu. Cesty touto krajinou jsou možné způsoby řešení vaší situace. Krajina bývá různá a způsoby, tedy trasy, kterými krajinou chodíme, bývají také rozdílné. I závislost vašich dětí má podobu různých cest.

Na základě každodenní praxe můžeme mluvit o čtyřech hlavních způsobech cestování po krajině.

### Jistě a spolehlivě, s rozvahou

Mnozí chodí jen po vyznačených trasách, protože ví, odkud a kam vedou, ví, co je na nich čeká, jsou to trasy legální a chodí po nich většina společnosti. Chodí se po nich na jistotu a spolehlivě.

### Co nejrychleji k cíli

Jindy lze zvolit zkratky, zvážit a rozhlédnout se, jestli tu náhodou není nějaká jednodušší a rychlejší cesta. Jde o to, dostat se rychle a snadno do cíle.

### Riskantně, odvázně se silným zážitkem

Někteří riskují a bez ohledu na obavu o svůj majetek, zdraví či dokonce život zvolili krkolomnou cestu po skále rovnou dolů. Hlava nehlava, jen když je to pořádný a silný zážitek.

### Opatrně a bojácně

A jsou situace, kdy strach a obavy brzdí rozhodnutí, zda se na cestu vůbec dát, a vyvolává otázky, jestli není lepší počkat na lepší podmínky. Někdy je strach tak silný, že nedovolí nikam jít a radí zůstat doma.

Když se vaše dítě rozhodne pro abstinenci, vzpomeňte si na toto: Vaši závislí blízcí, jakkoliv to nemusí platit úplně a vždycky, se pohybují ve druhé až čtvrté z výše popsaných skupin, někdy mezi nimi i přechází.

Jsou buďto:

- **Zkratkaři**, kteří chodí zkratkami. Znamená to, že mají nějaké větší či menší trable v duši, v práci či ve vztahu a nemají dovednost tyto potíže zvládat tak jako my ostatní. Volí si tedy za pomocníka alkohol či drogu. S alkoholem jsou otevřenější, odváznější, schopnější, výkonnější, více sexy. Prostě takoví, jací by chtěli být. Samozřejmě je to jenom zkratka. Netrvá dlouho a uvědomí si, že s alkoholem ani drogou své problémy stejně nevyřeší. Naopak, situace je ještě horší, stanou se závislými.
- **Hazardéři** zase své trápení zakrývají frajeřinou: „Ne, nic mě netrápí, podívej, jak jsem v pohodě“, řeknou a skočí z patnácti metrů šipku do zatopeného lomu. Stav opilosti či sjetí se drogou jsou tomuto skoku dosti podobné, je to adrenalin, a to oni vyhledávají. Že se z adrenalinu stane časem jen závislost, tupá a nezáživná nutnost opatřovat si další a další dávku silného zážitku, je nasnadě. Každopádně každý závislý si zpočátku myslí, že jeho případ to nebude.



- **Bázlivci** sedí doma. Světa se z různých důvodů bojí, ať už zažívají málo důvěry v druhé či v sebe samé. Někdy bývají úzkostliví či depresivní. Neví o tom, že se tento stav dá řešit terapeuticky či léky a jako léčbu volí drogy nebo alkohol.

Ted, když jste se svým potomkem přišli do poradny, bude vaším společným úkolem dostat ho do skupiny první. Tedy zorientovat se v krajině, zjistit, jaké jsou před vámi cesty a vybrat z nich tu nejvhodnější, nejbezpečnější, nejlépe přehlednou a tudíž předvídatelnou. Dále společně s terapeuty prostudujete pořádně cestu na mapě a pokusíte se správně přečíst všechny symboly, které se na cestě nacházejí a mohou ji ovlivnit. A nakonec společně vyberete vhodné a odolné vybavení na cestu a dáte vašemu dítěti veškerou podporu, aby se po této cestě rozhodlo jít, jakkoliv to třeba není jeho styl.

- **Zkratkař:** Dejte svému dítěti podporu, aby už ve světě nevolilo zkratky, které ke skutečnému cíli stejně nevedou.
- **Hazardér:** Dejte mu podporu nevyhledávat cestu vzrušení z alkoholu a drog. Pomozte mu najít jiné způsoby, jak zdravě zažívat adrenalin.
- **Bázlivec:** Dejte mu podporu, odvahy a sílu vyjít z domu do světa, kterého se bojí.

K bezpečnému putování po správné cestě slouží čitelná mapa, tj. pevně nastavené hranice kudy jít. Ty obnáší především jasné dohody mezi rodiči a dětmi jak a co bude.

Může se jednat např. o:

- **Časy odchodů a příchodu domů.** (A co stane, když nebudou dodrženy?)
- **Pravidelnou docházku do školy či práce.** (A co se bude dít, když budou absence?)
- **Osoby, s nimiž se nebude vaše dítě stýkat.** (A co se stane, pokud se s nimi setká?)
- **Místa, na která bude či nebude chodit.** (A co, pokud tam dál bude chodit?)
- **Pravidelnost docházení do ambulance či na testování.** (A co když přestane chodit?)

Záleží samozřejmě na věku dítěte, vašem vztahu s ním, předchozích zkušenostech a otevřené komunikaci. V tomto všem vám v ambulanci rádi pomůžeme se zorientovat, pomůžeme vám nastavit jasné a vymahatelné dohody a pravidla.

### Příběh z ambulantní praxe

Nešťastná maminka Květa a její syn Tomáš, závislý na pervitinu. Do ambulance chodí už pár měsíců a často sklouzávají k podobnému modelu. Tomáš má nějaký průšvih, např. nepřišel do práce, maminka na něj uhoď, že bude-li se to opakovat, vyhodí ho z domu. Za týden je další problém – Tomáš prodal nějaké matčiny věci, matka mu opět vyhrožuje, že stane-li se to ještě jednou, půjde z domu. Oba ale ví, že k vyhazovu nikdy nedojde. Maminka v tu chvíli možná myslí svou výhrůžku vážně, ale není tak jednoduché vyhodit své dítě na ulici. A Tomáš si dál dělá, co chce. Nemají totiž pevně nastavené hranice a Tomáš si tedy není vědom žádných skutečných důsledků svého závislého chování. Učíme maminku používat reálné a uskutečnitelné argumenty a Tomáše slyšet matčin strach o něj a vidět nutnost domluvy dodržovat. Maminka přestává používat argument vyhození z domu, ale zároveň přestala Tomášovi dopřávat dosud samozřejmé věci (např. pro něj přestala vařit), protože ji nepřispívá na domácnost. Tomáš si začíná uvědomovat, že mu fetování nemůže donekonečna procházet.

## 6. Cesty komunikace (jak a o čem mluvit)



V odborné i populární literatuře najdeme mnoho typů a druhů komunikace. Opět si je můžeme trochu zjednodušit turistickým značením. Máme tu zase červenou, žlutou, zelenou a modrou. Všechny barvy cest jsou důležité, všemi se dá chodit, každou z nich si lidé zažijí a všechny dohromady vedou k tomu, aby život vašich dětí i váš byl spokojenější a kvalitnější.

Pojďme se podívat o čem všem je potřeba mluvit:

### O vzteku a naštvaní, je třeba mluvit asertivně

Cesta po červené souvisí, jak už víte, s emocemi hněvu, vzteku, naštvaní. Dále si k tomu přidejte ale i asertivitu, zdravé prosazování svého názoru a postoje. Je důležité, aby bylo jasno. Jste-li někdy ve vztahu k vašemu dítěti naštvaný, cítíte vztek, je potřeba jej ventilovat. Je důležité se spo-

lečně s terapeutem naučit formu takového ventilování, protože právě tato emoce má často tendenci nás ovládnout. Ale nestyďte se a buďte otevření a čitelní v tom, co se vám děje.

- Není důvod, proč by vás vaše dítě nemělo zažít pravdivé, tj. někdy dost naštvané.
- Není důvod, proč by nemělo vidět, že máte jasný postoj, na kterém trváte a který po něm vyžadujete. K tomu, že bere drogy či pije přes míru, logicky patří nějaký dopad na jeho okolí, a toho by si vaše dítě mělo být vědomo.

V ambulantní praxi to znamená ne neefektivní obviňování a souzení vašich dětí, ale autentické a osobní věty tohoto druhu:

- „Štve mě, že se na tebe už nemůžu spolehnout, včera jsi mi něco slíbil a nedodržel jsi to.“
- „Štve mě, že jsi mi zase sebral peníze.“
- „Bolí a trápí mě, když lžeš.“
- „Rozhněvalo mě, když jsem zjistil, že chodíš za babičkou a taháš z ní peníze na drogy.“
- „Až mě příště zase poprosíš o peníze na autobus do školy, nedám ti je, protože jsi tam už několikrát za sebou nejel a peníze jsi utratil za chlast. Musíme to vyřešit nějak jinak.“

### O smutku, beznaději a uzavírání se

Cesta po žluté souvisí s podzimní atmosférou, smutkem, beznadějí a také s uzavřeností, nechutí, opatrností a neochotou komunikovat.

- Někdy se cítíte úplně **paralyzovaní**, máte pocit, že se nedá nic dělat. Právě jste zjistili, že vaše dítě pravděpodobně bere drogy (např. našli jste u něj pytlíček s něčím bílým) a místo toho, aby to s vámi řešilo, odešlo někam pryč. Co teď?
- Jindy máte z komunikace **strach**. Máte pocit, že možná něco není v pořádku, ale bojíte se zeptat. Přemýšlíte, jak tajně udělat dítěti testy na drogy, protože si nedovedete představit, že byste se ho zeptali napřímo.
- **Stydíte se**, že by se to měl dozvědět ještě někdo jiný, např. kolegové v práci či prarodiče.

Je důležité právě v tuto chvíli přijít do ambulance, klidně i bez dětí. Děti přizveme záhy, až vy budete připraveni. Přijďte si udělat jasno, co cítíte, čeho se bojíte, za co se stydíte a pojďme společně najít cesty, jak o tom s dítětem mluvit. Ambulance je anonymní, od nás se nikam nic nedonese.

## O chybách, strachu, nejistotě

Na cestě po zelené se učíte růst. Jako tráva zjara. Už spolupracujeme všichni společně, včetně vašeho dítěte. Učíte se o problému komunikovat a přirozeně děláte chyby. Jako správní zelenáči. Nevadí, nějak se začít musí.

- Ve vzájemné komunikaci s dítětem dál hledáte a **dáváte hranice**.
- Dáváte najevo, co pro vás je a není tolerovatelné.
- **Učíte se** vzájemné **empatii**, naslouchání si navzájem a ohleduplnosti vůči sobě. Učíte se snášet frustraci.
- Jste dostatečně připraveni bavit se o své zranitelnosti, křehkosti, pochybnostech a nejistotách.

Učíte se říkat věty, jako:

- „**Rád bych ti věřil**, že už je všechno v pohodě, ale ještě na to nemám, **dej mi čas**.“
- „**Bojím se**, že až uvidíš své kamarády, zase se jimi necháš stáhnout zpět.“
- „**Ještě nevěřím**, že u sebe můžeš mít tolik peněz a neutratíš je. Můžeme se domluvit, že si jich vezmeš méně. Budu pak klidnější.“

## Mluvit o důvěře a klidu

Prošli jste si územím hněvu a vzteku po červené značce. Prošli jste si územím studu a strachu po žluté. Prošli jste zelenou a naučili se spolu otevřeně a efektivně komunikovat.

A nakonec je tu modrá. Právě k ní směřuje práce v ambulanci. Po čase, který je vyplněn usilovnou prací každého z vás na sobě a rodinných vztazích, začnete zažívat klid. Třeba i najdete odvahu k velkorysosti. Konečně vidíte a cítíte, že vašemu dítěti můžete věřit.

- „OK, odjíždíme na dovolenou, dům máš na starosti a věříme ti, že se tu nic, co by se nám nelíbilo, nestane.“
- „Ani mě nenapadlo, že bych o tebe měl mít strach.  
**Vím, že ti můžu věřit.**“

Jak jsme o tom už několikrát psali. Cesta do tohoto bodu není jednoduchá a krátká. Trvá různě dlouho a má spoustu nástrah. Není ani jisté, že musí dopadnout ideálně. Nemusí. Ale máte-li zájem na tom, aby dopadla co nejlépe, **komunikace**, jejíž podoby jsme si tu popsali, bude vaším nejdůležitějším cestovním zavazadlem.



## 7. Motivace. A jak to s ní je?

(jak podpořit rozhodnutí k léčbě)



### Příběh z ambulantní praxe

Přichází otec s dcerou, unavení, vyřízení, v beznaději. Jeho žena a její maminka už dvacet let pije a nikdo s ní nemůže hnout. Má za sebou dvě léčby, kterými prošla jak horký nůž máslem, bez škrábnutí, bez sebereflexe a okamžitě po odchodu z léčby začala pít znovu. V souvislosti s alkoholem má za sebou řadu opravdu vážných úrazů, které by jiný důchodce možná ani nepřežil. Ona si z nich nevzala ponaučení a pije dál. Její játra mají tak vysoké hodnoty, že jí doktor doporučuje transplantaci. Je jí to prý jedno, ať si klidně umře, věk na to má. Vnuci se s ní nechtějí vídat, dcera s ní má kontakt sporadický. Nevadí jí to. Její muž má pocit, že

mu nezbývá než trpně hledět na to, jak se žena jeho života upíjí k smrti. Protože ona ve svém pití nevidí problém. Není motivována k jakékoliv změně. Příbuzní vyzkoušeli spoustu věcí, které obvykle blízcí závislých zkoušejí, ovšem bez výsledku. Stáli jsme tedy nad mapou, která byla velmi dobře přehledná, ale neviděli jsme absolutně žádné cesty.

Nakonec jsme se shodli na tom, že jejich žena a matka zatím není motivovaná ke změně. Těžko ji přimět, aby chodila do naší ambulance, když žádný problém nevidí. Dohodli jsme se, že klienti svou maminku a ženu neopustí, ale nebudou ji ani podporovat v pití: nebudou ji vozit do obchodu, kde si kupovala alkohol a domluví se sousedy, aby jí ani oni podobný servis neposkytovali. Postupným omezením zdrojů a podpory k pití se společně pokusíme pomaličku probudit její motivaci a uvědomit si, že má problém, který je potřeba řešit.

### „A teď nám porad'te, odborníci!“

V ambulanci se velmi často bavíme o tom, že s motivací to vůbec není jednoduché. Než dojde k rozhodnutí ke změně života, chvíli to trvá. **Samotné rozhodnutí k léčbě či abstinenci je vlastně až pokročilou fází procesu změny.**

První fází je období, kdy problém závislého vidí především jeho nejbližší. Ti mu domlouvají, radí, snaží se ho napravit, nasměrovat ho ke změně. Obvykle to nikam nevede. Závislý, jakkoliv si pravděpodobně je vědom problému, si své chování obhájí. Nemyslí to zle, záleží mu na dobrém vztahu s blízkými. **Obhajování je komunikační reflex**, naše přirozená a automatická reakce na napravování od okolí. Většina z nás nemá ráda, když nás druzí napravují. A čím více jsme napravováni, tím více se obhajujeme.

**Vášim úkolem v této fázi je nechat svého blízkého zažít a uvědomit si rozpor ve svém životě. Rozpor mezi tím, jak žije a tím, jak bych žít chtěl.** Můžete mu např. dávat najevo, jak se mění váš vztah k němu, jak negativně na vás dopadají důsledky jeho závislého chování.

Věřte tomu, že tento rozpor zažívá někdy každý závislý. Jen se jim o tom těžko mluví. Lepší je dělat ramena, že jsou takto spokojení. Žít v takovém

rozporu a občas si ho uvědomit, je první fází procesu změny. Pro vás je důležité vědět, že se dá něco dělat už v okamžiku, kdy vaše dítě ještě zdaleka nic dělat nechce.

**Neméně důležitou aktivitou je dát vašemu dítěti podporu, aby zahlédlo, že má schopnosti a víru změnu uskutečnit.** Teprve při kombinaci **chtění** svůj život změnit a **víry** v sebe, může váš potomek odstartovat cestu, která ke změně povede.

V další fázi se pak vaše dítě zkouší změnit.

**Přichází okamžik, kdy se samo rozhodne ke změně a začne hledat cestu ke spokojenějšímu životu.** Zde je především třeba vaší podpory, trpělivosti, otevřenosti, ale i pozornosti. Jako se batole učí chodit a padá, stejně tak vaše závislé dítě se učí žít jinak a občas to nezvládne. Po několikaměsíční abstinenci se např. napije či si dá drogu. Toto selhání (*relaps*) řešte, ale nemusíte hned propadat panice. Pokud se relapsu dostatečně a včas věnujete, pokusíte se najít, proč a jak se stal, může se stát pouhým klopýtnutím na cestě ke změně. Pádem, z něhož se vaše dítě naučí, jak chodit lépe.

I nadále může vaše dítě zažívat různé rozpory a vy s ním. Jeho motivace bude chvílemi slábnout či bude cítit odpor ke změně. Může být jako vzteklé malé dítě, které se zlobí, že mu něco nejde tak samozřejmě jako dospělému. Vaším úkolem bude obrnit se trpělivostí a věřit mu, že to nakonec zvládne. Jakkoliv to může trvat dlouho.

Nakonec si ještě jednou zopakujme vaší možnou úlohou na cestě fázemi změny vašeho dítěte:

- Zkuste chápat a uvědomovat si, v jaké fázi procesu změny se vaše dítě nachází.
- Vzpomeňte si na efekt „napravování“ a „obhajování“ a jeho nefunkčnost.
- Sdílejte své emoce místo toho, abyste dítě soudili.
- Popisujte situaci a dávejte najevo zájem, než abyste své dítě hodnotili.
- Pomozte svému dítěti zažít rozpor toho, jak žije a jak by žít chtělo.

- Pomozte mu uvědomit si, že má zdroje, schopnosti a nápady své touhy uskutečňovat.
- Pomozte mu probudit víru v sebe a sílu v sobě.
- V okamžiku jeho rozhodnutí se změnit mu pomozte držet se jeho schopností, víry a síly.
- V další fázi, když se ke změně rozhodne, mu pomozte řešit a ustát neúspěchy, okamžiky slabosti a pochybnosti o sobě a svém rozhodnutí.
- Nadále při něm stůjte, protože cesta k úplně uzdravě ze závislosti je dlouhá.

Nezapomeňte, že nejste sami. Ve všech výše zmíněných okamžicích vám odborníci v adiktologické ambulanci nabídnou svou podporu při doprovázení na společných konzultacích. Ve dvou se to lépe táhne, ve třech či čtyřech ještě lépe.

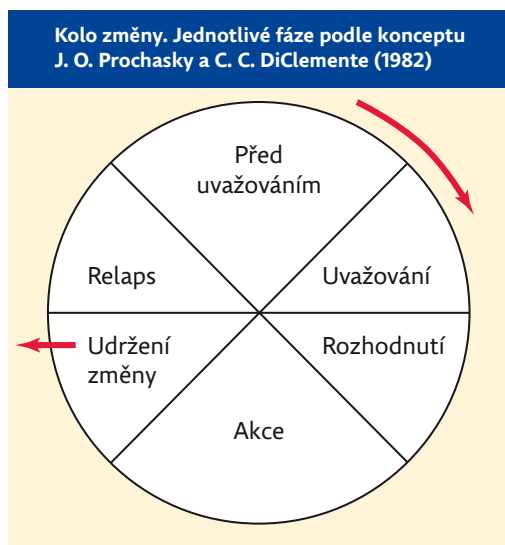
## 8. Na cestě ke změně (fáze změny)

**Změna je proces**, ne jednorázová náhlá událost, a to jak v běžném životě, tak v boji se závislostí.

A jako v každém procesu, i tady procházíme určitými fázemi, ve kterých se můžeme pohybovat různě dlouho a různými směry.

Dobrým příkladem je *Kolo změny* (podle konceptu J. O. Prochasky a C. C. DiClemente)

Kdekoliv je možné na cestě změny z kruhu vystoupit, vrátit se o krok zpět, ale aby změna mohla být trvalá, je potřeba projít dostatečně dlouhou fází **udržení změny** – v případě závislosti jde nejčastěji o udržení abstinence, o změnu rodinných pravidel a nastavení hranic. Pro blízké závislých to znamená, že na cestě změnou musí používat trochu jinou cestovní výbavu, než měli doposud.



**Před uvažováním** – nezájem, neuvažování o změně, nehledání cesty.

**Uvažování** – vážné uvažování a zvažování potřeby a způsobu změny.

**Rozhodnutí** – rozhodnutí ke změně, plán akce.

**Akce** – uskutečňování plánu, práce na změně.

**Udržení změny** – přijetí změny a její zařazení do životního stylu.

**Relaps** – selhání (nemusí znamenat konec změny, ale návrat do kterékoliv fáze změny).

## 9. Jak je to s tou konzumací alkoholu?



Stojíte před rozcestníkem, vidíte, že k cíli vede několik cest a nevíte, pro jakou se rozhodnout. Červená znamená náročnou cestu přes kopce, ale slibuje zajímavý výhled, modrá vás povede klidnou cestou podél řeky, žlutá míří přes vesnice, kde bude asi rušno.

**S podobným dilematem se jistě setkáváte, když přijde řeč na pití vašeho potomka a když (ideálně společně) zvažujete, jakou cestou se vydat.**

Vy máte pocit, že už toho bylo dost a že by vaše dítě mělo přestat. Nejraději byste zvolili náročnou červenou s výhledem na kvalitnější společný život. Váš syn či dcera ale často mívají dojem jiný, přece by stačilo jen maličko ubrat, pít o trochu méně a všechno by bylo v pořádku. Nejraději by volili pohodlnou modrou. Nedovedou si představit, že by se se svou závislostí a chutí na alkoholu rozloučili úplně. Navíc všichni kolem přece tak trochu pijí, nemůžou přestat úplně, byli by každému pro smích.

V oblasti alkoholu je toto rozhodování opravdu těžké, česká tradice je (bohužel) všudypřítomná. V Čechách vládne pivo, na Moravě víno, ve Slezsku pálenka, ale nejlépe je jim všem pohromadě a pokud možno při každé větší či menší příležitosti. **Výzkumy uvádí, že kolem pěti procent Čechů pije tzv. „problémově“ a dalších dvacet procent „rizikově“, to už je čtvrtina národa, co svou konzumaci nezvládá. Přičemž nezvládáním je myšleno, že si neumějí říci stop, jakkoliv je evidentní, že se pití alkoholu negativně podepisuje na jejich zdraví, psychice, vztazích s blízkými či výkonu v práci.** Další polovina pak pije taky a pití se bohužel nevyhýbá ani mládeži. V tomto „sportu“ v celosvětových žebříčcích, vždy stojíme na stupínku vítězů.

A vaše dítě by mělo patřit k zbývajícím jedné čtvrtině národa, která nepije?

Někteří tu představu neunesou a chytají se jakéhokoliv stébla. I odborníci jsou v této oblasti rozdělení:

- Někteří jsou zastánci červené značky – tj. radí a vedou k úplně a doživotní abstinenci a jediné tuto cestu považují za úspěšnou.
- Jiní si naopak dovedou představit, že by závislí pili „méně“ či „za nějaký čas“ a na tuto variantu je postupně připravují.

V médiích se vede obdobná bitva, na jedné straně tu jsou varování před riziky alkoholu (od poškození jater, trávicího systému, srdce až po různé druhy rakoviny, nemluvě o cca pěti tisících dopravních nehod ročně, kdy byl řidič pod vlivem alkoholu), jiní zase nabádají k výchově k „správněmu“, tj. mírnému a rozumnému pití alkoholu.

Jsme tedy na rozcestí:

- Je možné (a mnohdy žádoucí) **přestat pít úplně.**
- Je možné **pít méně** a mít svoje pití pod kontrolou.

Chápeme, že na této křižovatce často přešlapujete a táhne vás to tam i tam. Je lépe si proto připomenout, že přešlapovat je lepší:

- S jasnými a nezkraslenými vyhlídkami, kam které cesta povede.
- S vědomím toho, jaké výhody a rizika nám pití přináší.
- Se **společnou komunikací** a vzájemným sdílením celé rodiny.



Pojďte se s tímto hledáním správné cesty podělit s odborníky, pojdte při konzultacích společně hledat tu správnou barvu, po které jít. V ambulancích vám pomohou cestu vidět střízlivě a objektivně a vy se pak budeme moci rozhodnout v podobném duchu.

### Příběh z ambulantní praxe

Karel k nám docházel asi tři měsíce. Přišel s tím, že když dorazí domů z hospody, chová se agresivně. Jednou rozbil sušák na prádlo, jeho žena z něj měla strach a jeho to mrzelo. Už nechtěl, aby se ho jeho blízcí báli, chtěl „s pitím něco dělat“.

Když jsme rozebírali situace z posledních měsíců a let, přišli jsme společně na to, že se takto chová, když pije s kamarády pivo a tvrdý alkohol. Když si dá jedno pivo po práci či skleničku vína se svou ženou, jeho chování je jiné. Karel tedy začal měnit své návyky, s kamarády si chodí už jen zahrát fotbal, ale pít s nimi po sportu nejde, tuší, jak by to skončilo a nestojí o to. Zásadně se také začal vyhýbat tvrdému alkoholu, také tam ví, jak by to skončilo. S ženou se občas napije vína. Agresivní už nebývá, pochvaluje si, jak je život lepší. Nedávno dokonce změnil i práci. Všechno, na čem jsme se domluvili se daří, je spokojený.

## 10. Dům, kam nezatéká aneb „suchá domácnost“ (jak vytvořit bezpečné prostředí)



S vámi a vašimi blízkými se setkáváme ve chvíli, kdy hledáme nejvhodnější cesty, po kterých jít dál a také vhodnou cestovní výbavu. Zkoumáme místa a situace, ve kterých se právě nacházíte a pomáháme se zorientovat. Je ale jedno místo, které my odborníci známe tak maximálně z vašeho vyprávění. Prostor, kde jste jen vy se svými blízkými, máte tam své soukromí, a tak by to správně mělo být. Je to vaše domácnost, byt, dům, prostě místo, kde společně žijete či se tam potkáváte.

Důležité je, aby toto místo bylo: intimní a soukromé, ale hlavně **bezpečné**.

A nejdůležitější pro bezpečnost každého příbytku je dobrá střecha, podlaha a pevné zdi. Do vašeho bytu či domu by totiž nemělo téci. Ani horem ani spodem. Proto:

- **Vaše domácnost** by měla být suchá, to znamená **bez alkoholu**. **Máte-li chuť podpořit vašeho blízkého ve skvělém rozhodnutí abstinovat, nestavte mu do cesty zbytečná pokušení v podobě zásob vína ve sklepe, plného baru tvrdého alkoholu či vychlazených piv v lednici.**

Rozhodnutí vašich blízkých je zpočátku křehké a proto vaši blízcí potřebují nějakou chvíli jít s pomocí berliček, než budou mít dostatek sil, aby zvládli nástrahy a všemožná pokušení náročné cesty sami a s pevnou vůlí. Takovou berličkou budiž „**suchá domácnost**“. Vaše návštěvy jistě pochopí, že zrovna máte jiné priority, než je hostit alkoholem a vaši blízcí budou rádi, když nebudou muset doma zápasit s chutí jít se večer tajně napít.

- **Závislost na alkoholu souvisí se silným nutkáním se napít i mnoho týdnů od započetí abstinence.**

Říkáme tomu „chutě“ či „bažení“ a každý závislý se musí naučit něco dělat, aby je zahnal. Každopádně není třeba učit se tomu chozením kolem lednice plné piv.

- **Suchá domácnost** se netýká jen alkoholu. Týká se také **drog a léků, které závislý často kombinuje s alkoholem.**

Konzumace léků může závislého vrátit zpět na cestu alkoholu či může vytvořit závislost novou. Léky jsou v českých domácnostech běžné, najdeme je v každé lékárnice, a bude dobře je na čas schovat, aby nebyly na očích a nadosah. Jde především o návykové druhy léků, jako jsou: analgetika, hypnotika, benzodiazepiny, opioidy či anxiolytika.

- **Dalším neopominutelným faktem je, že každý závislý má svoje tajné skrýše, kam si schovával alkohol, drogy či věci potřebné k jejich konzumaci.**

Tato místa a nejlépe celý byt je třeba projít, vyčistit, vyklidit. Klidně přestavujte nábytek, malujte, stěhujte. Důležité je, aby si vaši blízcí nepřipomínali staré časy ve starých kulisách.

„Suchá domácnost“ se týká pořádného úklidu a společné péče všech o to, aby už do domu neteklo.

## Příběh z ambulantní praxe

Pan Karel je alkoholik, léčí se přibližně jeden rok. Miluje svou chalupu, vždy na ni rád jezdil a relaxoval od městského života. Naposledy tam zažil zajímavou událost. Při štípání dřeva na dvorku si vzpomněl, že v dřevníku mezi poleny má ještě schovanou jednu poslední lahev. Při rozhovoru v ambulanci připustil, že kdyby abstinenci uklid, jak on „suché domácnosti“ říká, chtěl udělat opravdu pořádně, asi by si na ni vzpomněl, ale chtěl si ještě nechat otevřená zadní vrátka k pití. Lahev našťástí našel až v době, kdy už měl motivaci dostatečně silnou na to, aby alkohol vylil a pracoval dál.

## 11. Krizová situace – je vše ztraceno?

(příklady možných krizí)



Na cestě k čistému životu bez drog se může objevit mnoho překážek a velmi pravděpodobně některé z nich zažijete, nebo už spolu se svým potomkem zažíváte. Důvodem není to, že se dítě málo snaží, není dost motivované nebo dost neposlouchá odborníky. Hlavním důvodem je, že si (jako vždy) potřebuje věci vyzkoušet, chybovat, ověřovat (co se vlastně stane, když...) I když nastane sebesložitější situace, není důležité, že dítě udělalo chybu, že se mu něco nepovedlo nebo něco nezvládlo. Nic není ztraceno. Podstatné je, jak chybovou situaci společně s dítětem využijete, jak rychle si dítě chybu uvědomí, připustí, zastaví se a poučí se z ní.

### Jak na chybu reagovat?

Jako u mnoha jiných situací se nevyplatí reagovat extrémně. Dobrým nápadem není chybu zveličovat, rovnou ji považovat za signál, že se dítě

vrací k drogám, že je vše, co se povedlo, opět ztraceno. Stejně tak ale není dobré chybu zlehčovat, přehlížet, případně ji spolu s dítětem v dobré víře tajit.

### Hádka, konflikt, nepohoda

Každá rodina má jinak nastavenou míru nesouhlasu a konfliktu, na kterou je zvyklá. Pro někoho může být i samotná hádka krizovou situací, kdy má pocit, že se věci nedaří. Dítě, které se léčí ze závislosti, může mít potřebu z hádky uniknout (znovu)užitím drog. V takovou chvíli je dobré si připomenout, že se nejedná o nic jiného než jen o nepohodu kolem určité věci, na které jste se neshodli. Pokud shodu a vyřešení konfliktu nemůžete najít, odložte konflikt na jinou dobu (zítra, při příští návštěvě, na konzultaci v poradně apod.)

### Kontakt s drogovým známým – kamarádem či bývalým partnerem

Při léčbě závislosti je vždy dobré setkávání s lidmi užívajícími drogy přerušit, vyhýbat se jim, zbavit se možnosti je kontaktovat (vymazat telefonní číslo z mobilu, změnit nebo zrušit profil na sociálních sítích, chodit v místě bydliště jinými trasami.) Kontaktem s takovými lidmi se vaše dítě dostává opět velmi blízko droze, její možné nabídky a případnému užití. Pokud zjistíte, že je vaše dítě v kontaktu s někým z drogového období, je na místě se o situaci začít zajímat, zjistit informace, doptat se svého dítěte. Začít mluvit o tom, čeho jste si všimli, z čeho máte obavy a vyslechnout si, jak dítě možné riziko vnímá, jak se na ně připravuje.

### Nedodržení dohoda, nenaplnění očekávání

Léčba vašeho dítěte a změny, které dělá, vám jistě daly naději, že se jeho obtížná situace už zlepšuje. Vypadá to, že se důvěra mezi vámi a dítětem znovu obnovuje. V tomto rozpoložení je snadné očekávat, že vše poběží již naznačeným dobrým směrem. Proto je důležité svá očekávání formulovat do jasně daných dohod včetně toho, co se bude dít při jejich nedodržení. Pokud dohoda není dodržena, zjistěte si informace, ověřujte si fakta, ale nenechte se přemlouvát, že se nic nestalo. Vyjasněte si, v čem je zádrhel a jak dítě zajistí, aby se situace neopakovala, abyste vašim dohodám mohli důvěřovat. Pokud vaše dítě dohody **opakovaně** porušuje, je to bezpochyby varovný signál. Je namístě obrátit se o pomoc; pravděpodobně je to signálem závažného problému.

Naopak to, že jednou něco nedodrží, neznamená, že je všechno špatné a vrací se k drogám; není třeba situaci zveličovat, ale měla by mít nějaké **přiměřené důsledky**. Není v pořádku, pokud se po nedodržení dohody nestane nic nebo si toho dokonce nikdo nevšimne.

### **Předčasné vyloučení z léčby**

Vyloučení z léčebného programu, nebo odchod, protože se dítě bojí, že bude vyloučeno, není v průběhu léčení nic mimořádného. Pro rodiče je to ale často překvapivé, zvláště když případnému odchodu nic nenasvědčovalo. Ještě překvapivější může být, když zjistí, že jejich dítě bylo vyloučeno i přesto, že neporušilo pravidlo abstinence. Porušilo ale jiné významné pravidlo nebo opakovaně nedodržovalo různá další pravidla léčby. Ať dítě odchází z léčby předčasně z jakéhokoli důvodu, vše může dobře dopadnout, pokud se povede najít dobrou cestu, kterou jít dál. Je-li vaše dítě na začátku léčby, bývá dobré najít jiný léčebný program a začít ještě jednou. Pokud již absolvovalo větší část léčby, je třeba domluvit doléčování. Vaše dítě v tuto chvíli nepotřebuje zachránit, ale potřebuje vaši pomoc a podporu, aby našlo další pokračování své léčby. Vaše dítě, někdy možná dokonce i vy sami, si můžete myslet, že je vše ztraceno a že když se daná věc nepovedla, nemá to smysl. Je ale dobré ukazovat, že cestu vidíte a že pokud bude dítě aktivní, pomůžete mu. Jako vždy se vyplatí střední cesta – nedělat za dítě všechno, ale ani ho „v tom“ nenechat, aby si vše muselo vyřešit samo.

### **Relaps (znovu užití drogy)**

Při zpětném sledování vyléčených klientů se ukazuje, že relaps je častým doprovodným jevem při uzdravování ze závislosti. Ideální představa rodiče často bývá, že po absolvované léčbě se jejich dítě už drog nikdy nedotkne. Z výše popsaných krizových situací vyplývá, že tak jednoduché to není. Váš syn či dcera se mohou z různých důvodů ocitnout drogám blízko a pokud danou situaci nezvládnou, dojde k relapsu. Je to pro tu chvíli chyba, přešlap, průsvih. Ale není to konec všech snah. V této situaci je důležité, aby se dítěti povedlo co nejdříve relaps, tedy užívání drog, zastavit a co nejrychleji se opět dostalo do odborné péče. Z relapsu se nesmí stát opět dlouhé období braní drog. Je zbytečné v tuto chvíli zjišťovat, co kdo udělal špatně. Co se vlastně stalo a co příště udělat jinak bude možné řešit s odborníkem až po zastaveném relapsu. Vaše dítě ví, že udělalo chybu, a pokud se vám k této chybě přiznalo, je to dobrá zpráva, že věci netají; je to příležitost dát chybu, která se stala, do pořádku.

Není třeba reagovat extrémně – „no tak to je všechno v háji“ nebo „to nevádí, nic se nestalo, my se s mámou o vše postaráme, ničeho se neboj.“ Nechte dítě, aby pocítilo, že jste zklamaní nebo že vás situace mrzí, ale ukažte mu i to, že jste připraveni mu pomoci; podpořte ho, aby se rychle dostalo k pomoci. Pokud se nedaří s relapsem pracovat a dítě vaši pomoc nechce, najdete si pomoc a podporu **alespoň pro sebe**.

### **Dítě pod vlivem doma**

Pokud zjistíte, že máte doma dítě, které je pod vlivem, ujasněte si nejprve, zda jde o nebezpečnou situaci. Nemáte-li jistotu, zda situace neohrožuje dítě na životě, je dobré přivolat lékaře. Pokud je situace natolik vyhrcoená, že je ohrožen někdo další, například násilím, je možné zavolat také policii. Pokud takto náročné situace nehrozí, je dobré počkat, až bude vaše dítě ve stavu, kdy je schopné vnímat a komunikovat s vámi (obvykle až se vyspí). Než se dítě do takového stavu dostane, máte čas si promyslet, jak chránit sebe, zbývající členy rodiny a jaké hranice a pravidla chcete nastavit. Uvědomte si, zda situací nejsou porušeny již nastavené hranice a dohody. Bývá lepší, když se o tom, co se má dít dál, poradíte s jakýmkoliv odborníkem (s pracovníkem komunity, léčebny, adiktologické ambulance). Ve chvíli, kdy je komunikace již možná, si se svým potomkem co nejklidnějším způsobem vyjasněte, co se stalo (zda jde např. o výše zmíněný relaps), co a kde dítě užilo a hlavně co navrhuje a chce, aby se dělo dál. Informace a návrhy dítěte pak doplňte svými předem připravenými pravidly a hranicemi. Pokud touto situací dítě porušilo některou vaši již dříve stanovenou dohodu nebo hranici, mělo by pocítit předem známé důsledky.

Pokud si nejste jisti, jak se v dané situaci chovat, nebo pokud se situaci nedaří vyřešit, neváhejte a řekněte si o pomoc. V komunitě, v ambulanci nebo v doléčovacím centru se vždy najde pracovník, který vám rád pomůže vyjasnit, jak postupovat dál.



## 12. Kdy chodit do ambulance a kdy se nechat hospitalizovat?



Dalším důležitým rozcestím na vaší cestě je volba té správné trasy, kterou jít dál – tedy volba nejvhodnější léčby pro vašeho potomka.

- Na jedné straně tu máme **adiktologické ambulance a poradny**, kam je možno jednou týdně docházet na hodinovou konzultaci.
- Na straně druhé existují **léčebny a komunity**, kde váš blízký stráví měsíc až rok svého života.
- Dále jsou k dispozici např. **stacionáře**, kdy závislý do léčby chodí jako do práce po dobu několika týdnů na osm hodin denně a bydlí doma.

My se v naší publikaci soustředíme na ambulantní léčbu. Pojďme se tedy podívat, kdy je dobré navštívit adiktologickou ambulanci a co od takové návštěvy můžete očekávat.

Zpěvák Jarek Nohavica o tom hezky mluvil ve filmu *Rok ďábla*. Budeme-li ho parafrázovat – každý závislý má svůj kopec a kopec každého závislého má jiný vrchol. A jakkoliv jsou kopce různě vysoké a cesta na jejich vrcholy různě dlouhá, jedno je jisté – od vrcholu dál už to jde jenom z kopce dolů, někdy pomalu, někdy pěkně rychle a zprudka jako lavina. Každý sestup dolů se těžko zastavuje.

Rodiče, kteří navštíví odborníky, se obvykle nacházejí v různých fázích cesty „do kopce a z kopce“ jejich dítěte.

Pokud je váš potomek na začátku výstupu, jeho závislost ještě není „za vrcholem“, doma se to s ním dá zvládnout, do práce chodí, zdraví a psychika ještě nejsou poškozeny, vztahy mu jakž takž klapou, **je určitě dobrou volbou ambulance**. Vaše dítě si společně s vámi udělá jasno, jak svým chováním ubližuje sobě či vám, najdete společně vhodné způsoby, jak se nechovat rizikově a destruktivně a pokusíte se stabilizovat vaši situaci.

### Kdy zvolit ambulantní léčbu a co od ní můžete čekat

- Léčba v ambulanci může trvat od několika týdnů do několika let, záleží na motivaci, přístupu, hloubce problému a oblastech, které je potřeba řešit a dát do pořádku.
- Úspěchy a propady vašeho dítěte průběžně konzultujete s adiktologem a vyhodnocujete, jakou cestou jít dál, jaké kroky podnikat a jakým se spíše vyhnout.

— Častá je spolupráce i s jiným zapojenými odborníky jako jsou Probační a mediační služba, OSPOD apod. Snaha o změnu tedy probíhá na co nejvíce frontách.

Když už je váš potomek „na vrcholu“ kopce či za ním, pak několik konzultací do měsíce v ambulanci obvykle nestačí. **Doma vám to neklape, hádky a nesrovnalosti jsou na denním pořádku, dohody nejsou dodržovány, sliby nejsou plněny, v práci to dětem nefunguje, vrší se průsvihy a problémy a psychika i fyzika jdou dolů. Jak vašeho dítěte, tak bohužel často i vaše. I tehdy je dobré přijít do adiktologické ambulance, je ale pravděpodobné, že řeč bude o možnosti tzv. pobytové léčby.** Odborníci vám rádi pomůžou zachytit ten správný okamžik k nástupu do pobytové léčby, doporučí nejvhodnější zařízení a pomohou s nástupem do něj.

### Příběh z ambulantní praxe

Petra navštěvovala ambulanci asi rok. Přišla s tím, že se ráda se napije, že pitím zahání úzkosti, které občas mívá. Vedle úzkostí měla také starosti s třemi malými dětmi. A i tyto starosti občas zapíjela. Nejdříve pila jednou týdně večer, potom, co dala děti spát. S tím se dá v ambulanci docela dobře pracovat. Řešili jsme klientčiny úzkosti a starosti a Petra nad pitím občas vítězila a občas prohrávala. Nakonec ale prohry převážily a Petra začala pít denně. Velmi rychle se dostala do stadia, kdy ráno nebyla schopná vstát z postele bez sklenky piva. To už jsme nějaký čas pracovali na jejím nasměrování do pobytové léčby. Jenže Petra si nedovedla představit, že by opustila svoje děti a šla se léčit. Dál trvala na ambulantní léčbě, která jí umožňovala být se svými blízkými. Věděli jsme, že ambulantně situaci nevyřešíme, a tak jsme s Petřiným souhlasem oslovili její blízké a proběhlo několik konzultací, kdy jsme se dohodli, kde budou po dobu léčby bydlet její děti a že bude o vše postaráno. Petra se v tomto ohledu uklidnila a po velkých peripetiích se nakonec přece jen rozhodla pro léčbu a vyřídila si předstupní náležitosti. V den nástupu do léčby (v deset hodin ráno!) měla 3,5 promile alkoholu v krvi...

## 13. Jsme v cíli?



Jsme na konci našeho průvodce. Možná máte jasnější představu o cestě, která vás čeká, o značkách, po kterých jste se rozhodli vydat i o výbavě, kterou na cestu budete potřebovat. Možná máte ještě spoustu otázek, na které hledáte odpověď, ale už tušíte, kde a jak se ptát. A to je dobře. Ale jak už to s cestováním i s životem bývá, i přes propracovaný plán vás cestou potkají nečekané situace, výzvy, překvapení, výluka vlaku, strom přes cestu, nová lanovka, krásné výhledy, hluboké propasti, únava i radost. Přejeme vám, ať potkáte dobré průvodce, parťáky, najdete dobré spojení a cesta povede skutečně k cíli, pro který jste se rozhodli, ke změně, k léčbě, k abstinenci, k otevřené komunikaci, k vaší rodině.



## Kontakty

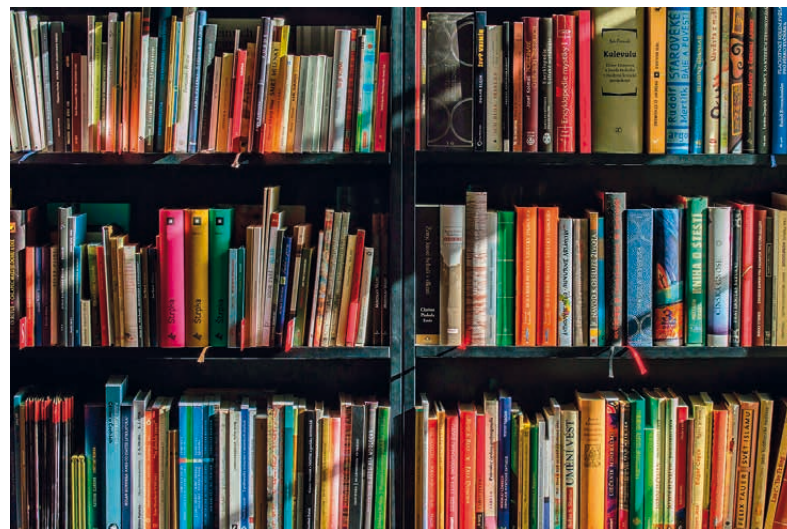


### Kam se můžete obrátit pro pomoc

Jak už mnohokrát zaznělo, je důležité požádat o pomoc, nezůstat v situaci sami, obrátit se nejen na své blízké, ale i na odborníky.

- **www. Magdalena-ops.eu**
- **Adiktologická ambulance Praha Podolí – tel.: 739 639 119**
- **Adiktologická ambulance Příbram – tel.: 739 612 018**
- Webové stránky s názvem **Mapa pomoci – drogy-info.cz** obsahují rozcestník, kontakty na zařízení poskytující léčbu, poradenství a prevenci v oblasti závislostí v České republice.  
Stránky **www.drogy-info.cz** nabízejí i glosář více než 100 pojmů z oblasti drog a drogových závislostí (<https://www.drogy-info.cz/publikace/glosar/>)

## Doporučená literatura



- Bernardová M. (2011). *Drogová závislost a rodina*. Praha: Triton
- Kolektiv autorů sdružení SANANIM, (2007) *Drogy – otázky a odpovědi*. Praha: Portál
- Nešpor K. (2018). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál
- Nešpor K., Csémy L. (1995). *Alkohol, drogy a vaše děti*. Praha: Sportpropag
- Satirová V. (2007). *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál

# Průvodce pro rodiny uživatelů drog, alkoholu, hráčů...

Manuál pro rodiče (nejen) klientů  
adiktologických ambulancí

Vydala Magdaléna, o. p. s. v roce 2019  
Vydání první

Magdaléna, o. p. s.  
Včelník 1070  
252 10 Mníšek pod Brdy  
e-mail: [info@magdalena-ops.cz](mailto:info@magdalena-ops.cz)  
[www.magdalena-ops.cz](http://www.magdalena-ops.cz)

Redakce: autorský kolektiv Magdaléna, o. p. s.  
Grafická úprava, sazba: Jana Štěpánová, RedGreenBlue

Manuál vznikl v rámci realizace projektu Rodina – klíč k úspěchu,  
registrační číslo projektu CZ.03.2.60/0.0/0.0/16\_064/0006422.





Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Manuál vznikl v rámci realizace projektu Rodina – klíč k úspěchu,  
registrační číslo projektu CZ.03.2.60/0.0/0.0/16\_064/0006422.



Magdaléna, o.p.s.  
Včelník 1070, 252 10 Mníšek pod Brdy  
e-mail: [info@magdalena-op.s.cz](mailto:info@magdalena-op.s.cz)  
[www.magdalena-ops.cz](http://www.magdalena-ops.cz)