

# **Informační materiál pro rodiče**

ŠIKANA

DROGY

## **Vážení rodiče,**

školní preventivní strategie naší školy ve snaze o snížení rizika výskytu sociopatologických jevů počítá také se spoluprací rodiny. Proto byl vytvořen tento informační materiál, který si klade za cíl informovat Vás postupně o různých formách rizikového chování.

Tento školní rok Vás informuji o možných nejčastějších příznacích šikany a užívání návykových látek.

V materiálu najdete také základní informace o drogách a seznámíte se s druhy drog. Po přečtení tohoto materiálu se budete rovněž orientovat v tom, jak dané drogy vypadají.

Pevně věřím, že Vám tyto informace pomohou při řešení případných problémů. Budeme však všichni rádi, když tento materiál zůstane ryze na úrovni preventivní.

**Mgr. Olga Výtisková**

školní metodik prevence

## Jak rozpoznat šikanu?

❖ **Rodiče žáků se doporučuje upozornit zejména na to, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:**



- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechut' jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

### ❖ **Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být např.**

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

(Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť přízpusobovací konflikty nejsou vzácností!)

### ❖ **Přímé znaky šikanování mohou být např.**

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo "legrací" zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

## Jak předejít drogovým problémům?

### ➤ **Mluvte s dětmi o drogách i v rodinách.**

Vysvětlete jim, o co jde, že drogy nejsou pro vás žádné tajemství. Mluvte vždy způsobem přiměřeným věku.

Přesvědčte se, že dítě skutečně rozumí použitým výrazům a názvům.



### ➤ **Nepodceňujte své děti.**

Ví často o drogách víc, než si myslíte. Nesnažte se poučovat, právě v oblasti drogové problematiky ze sebe můžete snadno udělat hlupáka. Naslouchejte pozorně, všimněte si detailů.

### ➤ **Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru.**

Právě nedostatek sebehodnocení, pocity nedostatečnosti a „komplexy“ mohou vaše dítě přiblížit k drogám. Vyjádřete své pozitivní hodnocení – v odůvodněných případech. Nebojte se dítě pochválit.

### ➤ **Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém.**

Schopnost rozlišit mezi dobrým a špatným ovlivňuje rozhodování. K pozitivním i negativním hodnotám by dítě mělo dojít samo. Rodiče by dítěti měli vést, ukazovat směr – ne mentorovat.

### ➤ **Buďte pozitivním příkladem.**

Lehce řečeno – těžce provedeno. Alkohol a nikotin jsou také drogy (legální a společností vysoce tolerované).

### ➤ **Pomozte dítěti zvládnout negativní tlaky ze strany vrstevníků.**

Podporujte jeho individualitu. Vysvětlete mu, že nemusí být stejný jako ostatní. Být jedinečný a jiný je to, co se hodnotí.

### ➤ **Podporujte všechny pozitivní aktivity svého dítěte.**

Způsob trávení volného času je jedním z důležitých faktorů ovlivňujících možný vznik drogových problémů. Podporujte a vyhledávejte zájmy a vlohy svého dítěte. Investovaný čas i peníze jsou vkladem, který se vyplatí.

### ➤ **Nebojte se přiznat si nevědomost.**

Drogy jsou téma pro celou společnost. V případě nejasností se orientujte na instituce, které s drogovou problematikou skutečně pracují, mají zkušenosti a důvěru klientů – ať již postižených, či jejich rodičů.

### ➤ **Nebojte se ptát.**

Profesionální instituce jsou zde právě proto, aby vám odpovídaly. Naše škola pak proto, aby Vám s případnými problémy Vašich dětí pomohlo.

## Jak odhalit braní drog?



### ✓ **Problémy ve škole.**

Nemusí se objevit hned zpočátku, dá se ale říci, že braní drog k potížím dříve nebo později nutně vede. Objevují se absence, zhoršuje se prospěch. Paradoxně snaha o udržení dobrého prospěchu či o složení náročných zkoušek bývá důvodem k prvnímu drogovému experimentu.

### ✓ **Ztráta původních zájmů.**

Jedná se hlavně o původní časově i fyzicky náročné koníčky, jako je sport, nejrůznější umělecká činnost. Setkáváme se s rezolutním odmítáním dříve milované zábavy. Kritika je vedena z pozice „nemá to cenu“ atd.

### ✓ **Změna přátel a party.**

Nejde ani tak o vzhled a způsob vyjadřování, jako spíše o způsob trávení volného času. Pravidelné a velmi časté jsou návštěvy diskoték a hudebních klubů, což se stává vlastně jedinou zábavou. Organizované skupiny mládeže jsou stmeleny silnou vnitřní ideologií a riziko drogových problémů snižují. Je třeba udržet míru, protože riziková jsou do extrému strukturovaná společenství – sekty.

### ✓ **Změna chování.**

Nápadné jsou ničím neodůvodněné stavy neobvyklé veselosti či aktivity. Na pováženou je náhle vzniklá noční nespavost spojená často s nesmyslným kutěním a podobným konáním. Stejně závažné jsou nápadné stavy skleslosti, únavy, opakující se depresivní rozklady. Nelze však vyloučit, že podobné chování může být prostě projevem onemocnění.

### ✓ **Slabost, spaní přes den.**

Celkově klesající výkonnost, zhoršená koncentrace a hlavně náhle vzniklé spaní přes den jsou možnými příznaky užívání drog.

### ✓ **Ztráta chuti k jídlu, hubnutí.**

Jeden z velmi nápadných příznaků braní tzv. stimulačních drog (u nás hlavně pervitin). Tyto látky potlačují chuť k jídlu, hubnutí je přirozeným důsledkem. Opiáty a halucinogeny se tak neprojevují.

### ✓ **Kožní defekty.**

Jedná se o stopy po škrábancích a jiných sebepoškozeních, zejména na obličeji a hřbetech rukou.

### ✓ **Mizení peněz.**

Zpočátku malé mizející finanční částky, rodinné finanční „podvůdky“ se postupně mění v zoufalou snahu sehnat dostatek peněz na drogy. Následují krádeže peněz či jiných cenných věcí, včetně věcí ve vlastnictví dítěte nebo oblíbeného oblečení.

### ✓ **Nález stříkaček, jehel a drog.**

Zde je situace jasná. Pozor ale, poměrně často se stává, že rodiče rádi uvěří verzi, že věci jsou někoho cizího, u dítěte jen v úschově. Toto vysvětlení je sice možné, ale vysoce nepravděpodobné.

### ✓ **Stopy po injekčním vpichu na končetinách.**

Zde již není o čem diskutovat.

## Známky ovlivnění drogou



**Alkohol** vyvolává obecně známý obraz opilosti, podobně se projevují i některé tlumivé léky, z dítěte ale není cítit alkohol (např. mluví nezřetelně, je utlumené, má zhoršenou pohybovou souhru a hůře udržuje rovnováhu).

Při intoxikaci **konopím** bývají zarudlé spojivky, dítě hlasitě mluví, nepřiměřeně se směje, přítomen bývá i dosti typický zápach připomínající pálicí se bramborovou natí. Mohou se objevovat i závratě a poruchy rovnováhy při chůzi. Pro tuto drogu jsou také do jisté míry typické poruchy paměti.

**Pervitin** se projevuje nadměrnou a často bezúčelnou aktivitou. Zornice jsou rozšířené. Tato droga také vyvolává dosti často pocity pronásledování (paranoiditu). Poměrně typickým příznakem po odeznění působení pervitinu nebo MDMA (“extáze”) bývá dlouhý, i vícedenní spánek jako projev spánkového dluhu a vyčerpání. To je někdy spojeno s depresí.

**Halucinogeny** (např. LSD) se projevují poruchami vnímání, jako jsou halucinace a iluze, časté je podivné a nesmyslné chování, pohrouženost do vnitřního světa, zmatenost. Zornice bývají rozšířené. Po odeznění účinků drogy mohou přetrvávat duševní potíže, jako např. deprese.

**Heroin:** Dítě je utlumené, spavé, pohroužené ve vnitřním světě, zúžené zornice na světlo, dech je pomalý, řeč často nesrozumitelná. Libost (euforie) bývá vystřídána nezájmem a někdy i depresí.

**Těkavé látky** se projeví typickým zápachem příslušné těkavé látky (např. toluen) z dechu a oděvu.

# Co si počít, když rodiče zjistí, že dítě bere drogy?

## **1) NEPANIKAŘIT**

Je třeba si uvědomit, že braní drog, na které jsem právě přišli – nevzniklo včera ani předečím. Dle praktických zkušeností lze říci, že doba neodhaleného drogového experimentování je delší, než rodiče předpokládají. Rok i více trvá často doba, kdy bere dítě drogy a rodina nic netuší.

Dítě postupně ztrácí nutnost maskovat své chování, důsledkem toho může být nález stříkačky a jehly v kapse – což by se ještě před půlrokem nestalo.

Nutné je zachovat klid. Situace se nevyřeší během týdne, ani měsíce. Budou nutná dlouhotrvající opatření.

## **2) SEHNAT SI VŠECHNY DOSTUPNÉ INFORMACE**

S důvěrou se obraťte na mne. Doporučím Vám odbornou literaturu, zejména pak instituce a zařízení, která s problémem profesionálně pracují. Konzultovat je možné i telefonicky, anonymně či pomocí emailové schránky důvěry.

## **3) BÝT DŮSLEDNÝ**

Pokud se rozhodnete k nějakému postupu, ať již na základě vlastního rozhodnutí či na základě konzultace, buďte důslední. Rozmyslete si, zda budete schopni navrhované postupy dodržovat. Nemá smysl si zde nic nalhávat.

# Druhy drog

Drogy lze rozdělit v zásadě do následujících skupin:

- Konopné drogy
- Opiáty
- Stimulační drogy
- Halucinogeny
- Psychotropní látky

## KONOPNÉ DROGY

- drogy vyrobené z konopí – **marihuana** (marijánka, tráva , hulení, kytka), **hašiš** (haš, čokoláda)



konopí seté *Cannabis sativa*



Marihuana

hašiš





různé typy dýmek sloužící ke kouření marihuany

## OPIÁTY

- drogy s tlumivým účinkem
- ze surového opia (nezralé makovice)
- **braun** (směs derivátů kodeinu)
- **heroin**



braun



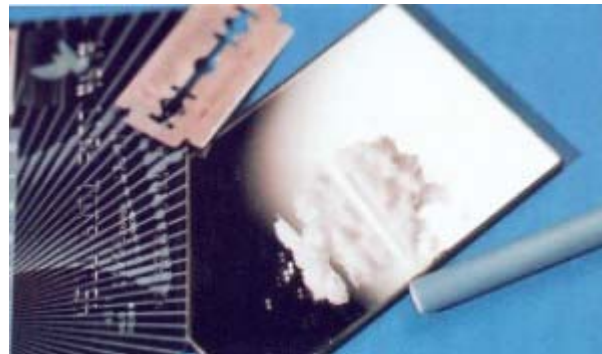
heroin

## STIMULAČNÍ DROGY

- povzbuzující účinek
- **kokain**
- **amphetamin (speed)**
- **deriváty amphetaminu (pervitin)**
- **extáze (taneční droga)**



pervitin



kokain



extáze (různé barvy, nápisy, kresby)

## HALUCINOGENY

- přírodní i syntetické látky
- ovlivňují psychiku (nálada, halucinace)
- **LSD (trip)**
- **lysohlávky (houbičky)**



LSD



lysohlávky

## PSYCHOTROPNÍ LÁTKY

- léky
- **Rohypnol**
- **Dolan**



## **Použité informační zdroje**

text:

*Život bez drog: Rady pro rodiče.* – informační materiál ČS.

Presl, J. *Drogy. Jak vlastně vypadají?*- informační materiál pro rodiče. VZP, ČR.

<http://www.stripky.cz/drogy/drogy1.html>

fotografie:

<http://www.botanical-online.com/cannabissativa.jpg>

[http://www.police.public.lu/conseils\\_prevention/campagnes/Anti\\_Drogues/ressources/Marihuana.jpg](http://www.police.public.lu/conseils_prevention/campagnes/Anti_Drogues/ressources/Marihuana.jpg)

<http://www.drogy.web3.cz/hasisodkaz.html>

[http://www.minarcik.cz/drogy/obr\\_drog/kon/mar\\_dym.JPG](http://www.minarcik.cz/drogy/obr_drog/kon/mar_dym.JPG)

<http://www.mvcr.cz/policie/npdc/fotogalerie/drogy/marihuana/hasis5.jpg>

<http://www.mvcr.cz/policie/npdc/fotogalerie/drogy/heroin/heroin2.jpg>

<http://www.fekipc.estranky.cz/clanky/drogy/drogy---ako-vlastne-vyzeraju->