

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
VLIV PARTY A VRSTEVNÍKŮ	56
Mám právo znát kamarády svého dítěte?	57
Lze poznat nevhodné kamarády?	61
Dá se něco dělat, aby nepodleh(a) vlivu špatné party?	62
JAK MLUVIT S DĚTMI O DROGÁCH	64
JAKÉ ZVYKY V RODINĚ ZVYŠUJÍ ODOLNOST DÍTĚTE VŮČI DROGÁM	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
CO SE DĚJE VE ŠKOLE	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