

# Drogová závislosť

## POPIS

Droga ako taká, ako určitá účinná látka obsiahnutá v prírodnej alebo syntetickej forme bez ohľadu na delenia a klasifikácie, sama o sebe nie je škodlivá. Neznamená žiadne riziko až do prvého kontaktu s experimentátorom. Vtedy sa spustí nebezpečná interakcia. Účinné látky obsiahnuté v tej ktorej droge nie sú zlé alebo len negatívne, ak nie sú zneužívané. Ľudstvo ich môže dokonca využívať aj prospešne pri liečbe rôznych ochorení či pri výrobe rôznych liečiv. Musia byť však pod kontrolou a rozumne sa musí s nimi narábať. Aj s autom sa dá jazdiť bezpečne i bezohľadne, aj s nožom sa dá krájať, ale aj zabíjať.

Nie je možné, aby sa čo len jedinému človeku na tejto planéte podaril opak – že ho drogy a ich zneužívanie spasia, že ho zachránia, že mu dajú novú nádej, že mu vyriešia všetky problémy, že sa mu zlepší životná situácia, napravia vzťahy v rodine, že získa zážitky bez následkov, že si nájde prácu snov a bude zarábať milióny. Áno, možno to posledné ako drogový díler, ktorý pomáha ničiť ďalšie životy a osudy s vidinou extrémnych zárobkov. V takomto prípade mu hrozí skôr krátky život, no s veľmi krátkodobou životnosťou z dôvodu predávkovania alebo odstránenia z cesty drogovou mafiou.

V každom prípade by mali byť drogy a experimentovanie s nimi pod prísnu kontrolou, len v rukách zodpovedných odborníkov v laboratórnych podmienkach. Akonáhle sa dostanú „von,“ môžu byť a sú dosť často zneužívané.

## MOŽNÉ PRÍČINY VZNIKU A PRETRVÁVANIA

Výchova začína v rodine. Ak dieťaťu chýba citový vzťah, ak zažíva len citový chlad, tak sa v ňom vybuduje akási odozva na vyriešenie danej situácie po svojom. Úmerne svojmu veku si bude vytvárať pseudonástroje na vytvorenie vlastného riešenia, ako docieľiť to, na čo mal od útleho detstva nárok, a čo sa mu nedostávalo. Potrebuje zažiť lásku, bezpečie, prítulenie, pohľadkanie, pochopenie a on ju nezažil. Všetko toto mu v osobnostnom repertoári chýba, má citový deficit podčiarknutý odmietaním a chladom patologického rodinného prostredia, mamy a otca. Akonáhle sa dostane na úroveň vyššieho vývinového štádia, prichádzajú aj sofistikovanejšie, v zmysle prešpekulovanejšie, a hlavne vlastné riešenia, i keď vysoko pravdepodobne už veľakrát skopírované všetkými predchodcami s podobnými skúsenosťami, prípadne neskúsenosťami a dopadmi. Obracia sa na všetko, čo prichádza - mimo domov. Nemohol sa pripútať na mamu, nevie sa bezpečne odpútať od rodiny za asistencie otca a najbližších. Prichádza ponuka od partie, od rovesníkov, možno s rovnakými negatívnymi zážitkami, a stáva sa jedným z nich, chce sa im podobať, chce ich napodobňovať, pokiaľ možno vo všetkom, čím môže a dokáže. Aby sa ukázal, tak sa bude snažiť byť spomedzi nich najlepším, ale v negatívnom spektre. Toto správanie

nie je podmienené ani rodičovskou láskou, ani výchovou, čo sa nemusí rokmi budovať ani utužovať v každodennej interakcii, ide to hneď a bez námahy.

Stáva sa pomerne často, že rodičia u svojich detí zaregistrujú príznaky brania drog, ale odmietajú si to priznať. Puberta sama o sebe je rizikový faktor, takže ako rodičia musíte byť veľmi pozorní.

Pokiaľ sa u vášho dieťaťa vyskytujú nasledujúce príznaky (najmä viacero súčasne), znamená to, že sa s ním niečo deje a treba bezodkladne vyhľadať odbornú pomoc.

Pravdepodobnosť vyliečenia, vyriešenia problému je tým vyššia, čím sa v skoršej etape podarí presvedčiť dieťa, aby sa podrobilo terapii.

Príznaky užívania drog možno rozdeliť na jemné náznaky a na zreteľné indikátory, kde patria: tajomstvá, zmena okruhu priateľov, zmena v oblečení a výzore, narastajúca izolácia, zmena v záujmoch a činnostiach, zhoršenie známok, zmena v správaní voči členom vlastnej domácnosti, celonočné pobyty mimo domov, vlastnenie očných kvapiek, vzdanie sa športu.

K zreteľným indikátorom, že dieťa začalo užívať drogu, patria: hlboká depresia, spavosť, útek od rodiny, absencie v škole, začatie fajčenia, finančné problémy, zmena hmotnosti, noví a vekovo starší kamaráti, rebelstvo a hádavosť, telesné ubližovanie mladším súrodencom, zmena témy, keď sa začne hovoriť o drogách.

Poplašné signály, indikátory, o ktorých už nemožno mať pochybnosti, sú najmä: inštrumenty v detskej, študentskej izbe (striekačka a pod.), veľké sumy peňazí, vpichy na predlaktí, opuchnuté a ovisnuté viečka, opakovane červené oči, rozťahnuté alebo naopak stiahnuté zrenice, miznutie vecí z domácnosti.

## VÝCHOVNÉ CHYBY

Argumenty typu, že nik ma dostatočne nevaroval, že som podľahol tlaku rovesníkov, že som sa kamarátil s nesprávnymi ľuďmi, ktorí ma dostali na šikmú plochu a že ma zatiahli do rôznych kriminálnych činov už neobstoja a sú len akýmsi klišé a útekem pred zodpovednosťou, vziať si ponaučenie a začať riešiť problém, zastaviť sa. Do tohto procesu vstupujú skutoční priatelia, rodičia, ktorým na deťoch vždy záležalo a i naďalej záleží a bude záležať, ako aj odborníci na rôznych úrovniach a v rôznych oblastiach súvisiaceho pracovného zamerania. Žiaľ, skúsenosť z protidrogovej praxe je však často taká, že človek musí padnúť až na samé dno, aby pochopil, čo spravil, aby pochopil, že potrebuje novú šancu, aby zistil, že to on musí teraz vystrieť ruky za vystierajúcimi rukami, ktoré už dávno ochabli. Že to on musí začať utierať slzy uplakaných očí svojim najbližším, že už sa nemôže spoliehať len na seba, ale musí priznať pád a porážku a povedať si sám sebe: „Zlyhal som, potrebujem Boha, potrebujem ľudí, ktorí mi pomôžu.“

Pokiaľ zostane človek nachádzajúci sa v tejto fáze i naďalej ľahostajný k svojej situácii, zdraviu, bližšiemu i vzdialenejšiemu sociálnemu prostrediu, tak padne ešte hlbšie a môže to mať fatálny záver. Až keď si uvedomí vlastnú bezmocnosť a porážku, potom pochopí a situácia sa začne meniť. Veľakrát je osobná katastrofa kombinovaná aj s inými, ako sú exekúcie, trestná minulosť, ochorenia HIV, hepatitída typu C, a ďalšie nepriaznivé skutočnosti. Tu je veľmi dôležité začať pomaly, ale precízne rozpletať kľbko okrem svojich aj viacerými rukami a vymotávať sa krok po kroku z problémov, kde sa dostal z vlastného pričinenia.

## NÁPRAVA A RIEŠENIA

Prevenciu môžeme v najvšeobecnejšom zmysle slova vnímať ako predchádzanie určitým problémom. Termín prevencia sa z pohľadu sociálnej pedagogiky a ďalších príbuzných vedných disciplín používa aj vo vzťahu k sociálno-patologickým javom všeobecne, a teda aj k drogovým závislostiam. Jej predmetom je spôsob, akým možno problém riešiť v celej kontinuite špecifických a nešpecifických prejavov vrátane individuálnych a spoločenských dimenzií problému. Prevenciu chápeme ako súbor určitých opatrení zameraných na predchádzanie sociálno-patologickým javom, ktoré spolu úzko súvisia.

K najvýznamnejším prostriedkom primárnej prevencie drogových závislostí, teda prevencie ešte pred vznikom, koketovania s drogou, experimentovania a samotných drogových závislostí, patrí výchova detí v rodinách, pôsobenie v škole a v mimoškolských aktivitách. Vplyvným nástrojom v preventívnom pôsobení je aj sociálna politika štátu, ktorá ovplyvňuje systém vzdelávania, zamestnanosť, stabilitu rodiny, fungovanie policajného i súdneho aparátu.

Výchova je vedenie, starostlivosť, formovanie, životná pomoc, podpora, sprevádzanie životom, pomoc k svojpomoci. V rodine je potrebné deti vychovávať k hodnotám lásky, slušnosti, úcty, tolerancie, priateľstva, solidarity a dobra. Výchova v rodine má rozvíjať vzťah k sebe samému, vzťah k spoločnosti, k ľuďom, k rodine, k drogovzdornosti, vzťah k prírode i vzťah k Bohu.

V rámci rodiny je potrebné od samého malička dieťaťa, spolu tráviť čo najviac spoločného času, ísť deťom vzorom, pretože deti sa v raných vývinových štádiách učia napodobovaním, rodičia musia hlavne malé deti adekvátne upozorňovať na to, čo je vhodné a čo nevhodné jednoduchým a postupným spôsobom bez hĺbkového vysvetľovania, aby to dieťa pochopilo. Nie je vhodné, napr. jednoročnému dieťaťu, 20 minút zoširoka argumentovať, že prečo sa to nesmie, ale že sa to nesmie, jednoducho ho treba len upozorniť. Dieťa to aj tak nepochopí a robí si naďalej, čo chce. Neskôr bude čas aj na rozhovory i na hlbšie rozhovory.

Rodičia a rodina by mali deti adekvátne a postupne zapájať do všetkého rodinného diania, do všetkých domácich prác, čím ich postupne, nenásilne a rozumne, budú pripravovať na život. Naučiť ich skromnosti, naplňať životnú zásadu, príslovie, že najskôr je práca a potom koláče alebo pláca, najskôr práca a potom zábava či oddych, že platí, že najskôr sú povinnosti a až potom práva – nikdy nie naopak. Rodičia by mali pripravovať deti na postupné odpútanie, až po osamostatnenie, samozrejme, s celoživotným sociálnym a emocionálnym zázemím a prepojením na rodinu, na ktorú sa môžu zakaždým obracať, na ktorú sa môžu kedykoľvek spoľahnúť, kde sa môžu vracieť, či prísť po radu i pomoc.

Konečným cieľom (produktom) výchovy má byť človek vychovaný a kvalitne pripravený vychovávať ďalších – viesť novú generáciu, nové potomstvo. Vychovaný človek má byť schopný odovzdať všetko pozitívne, dobré a kvalitné novej generácii, aby bola minimálne rovnako kvalitná a pripravená ako tá predchádzajúca.

Každú dobrú výchovu vystrieda seba výchova a následné vychovávanie ďalších. Nevýchovu vystrieda, žiaľ, nevychovanosť a vážne celoživotné problémy a útrapy. Kde sa investuje je aj zisk, kde investícia chýba, nie je nič. Výchova je náročná, mravčia a každodenná práca. Je to práca na plný úväzok, na 24 hodín denne a navyše nezaplatená. Práca, po vykonaní ktorej okamžité výsledky nevidíme. Je to akoby skladanie puzzle, ktoré je dokončené a dokonalé, až po vložení posledného dielik. Plody výchovnej práce sa dostavia až po rokoch.

Významnú súčasť života dieťaťa zohrávajú aj rovesníci, spolužiaci, kamaráti, priatelia. Aby sa čo najviac eliminovali prípadné riziká drogových závislostí, rodičia by mali mať dohľad nad okruhom detských priateľov, s ktorými sa dieťa stýka a o ich rodinách, či žijú zodpovedne, usporiadane, či sa v nich často nepopíja, nedroguje..., čo by tiež mohlo negatívne pôsobiť na formovanie osobnosti dieťaťa, pretože by to mohlo vnímať ako prirodzené, normálne a neskôr by to mohlo ovplyvniť aj jeho prípadný pozitívny vzťah, napr. k alkoholu.

V týchto súvislostiach je dôležité uvedomiť si, že žiadne dieťa nežije v skleníkových, sterilných podmienkach bezpečného a prajného sveta. Rodič by mal dbať o to, aby boli všetky zlé, nevhodné, nebezpečné vplyvy okolitého sveta, čo najviac tlmené a mali čo najmenší vplyv na dieťa, na formovanie jeho osobnosti. Čím menej bude robiť rodič, tým širší bude priestor na pôsobenie niekoho iného a naopak. Zaberajme priestor, aby ho nezabral niekto iný. Postupom času sa stáva z vychovávaného vychovaný, „vzbrojený,“ ktorý sa sám postaví zoči-voči problémom či nástrahám a bude im schopný čeliť, samostatne ich riešiť. Ak príde čas a neskôr sa stane rodičom, bude ochraňovať a postupne, kontinuálne, na ich riešenie pripravovať aj svoje potomstvo.

## DOPORUČENIA, ODKAZY A KONTAKTY

Človek je tvor zvedavý a chce vyskúšať všetko aj za cenu rizík či negatívnych skúseností iných. Často sa nevie poučiť z chýb a omylov druhých a časom považuje varovania dokonca za smiešne a zbytočné, nič nehovoriace do aktuálnej situácie. Je veľkým omylom tvrdiť, že mne sa to stať nemôže, že po jednej dávke sa stať závislým nemôžem, že to mám pod kontrolu, viem čo robím, alebo že stará, aj keď skúsenejšia generácia má nemoderné názory, že život si treba užiť, že žijeme len raz.... Áno, práve toto je jadro problému – žijeme skutočne len raz a máme len jedno zdravie, ktoré si vo všeobecnosti dobrovoľne ničíme a devastujeme – cigaretou začínajúc a zmesou najrozličnejších drog, polymorfnou závislosťou či dokonca až smrťou končiac.

V Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Hlohovci vykonávame na všetkých základných a stredných školách nášho okresu sýtu primárnu prevenciu drogových závislostí, ale aj prevenciu pred ďalšími sociálno-patologickými javmi v rámci rôznych osvedčených kvalitných programov. Ďalšou formou sú „Peer programy,“ ktoré sú zamerané na prácu rovesníkov s rovesníkmi, najmä vo voľnom čase v prevencii drogových závislostí pod vedením učiteľa a odborného zamestnanca Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Hlohovci.

Tieto programy vykonávajú skúsení a vzdelaní odborníci.

Pokiaľ máte podozrenie, že niečo nie je v poriadku, že sa niečo s Vaším dieťaťom deje, že máte podozrenie, že zneužíva drogy, treba urýchlene prísť a situáciu budeme spolu riešiť.

### Literatúra:

KOMÁRIK, Emil. 1998. *Pedagogika emocionálne a sociálne narušených*. 1. vyd. Bratislava : Univerzita Komenského, 1998. 192 s. ISBN 80-223-1289-4.

Kratochvílová, Emília. 2001. *Pedagogika voľného času, sociálna pedagogika a sociálna práca*. In *Pedagogické revue*, roč. 53, 2001, č. 5, s. 415-423.

KUNÁK, S., *Vybrané možnosti primárnej prevencie negatívnych vplyvov na deti a mládež*, DAVIDknihy, o. z., Hlohovec, 2019, s.141. ISBN 978-80-972464-2-6

Ondrejkoč, Peter. 1997. *Socializácia mládeže ako východisková kategória sociológie výchovy a sociológie mládeže: príspevok k riešeniu problémov sociológie výchovy a mládeže*. 1. vyd. Bratislava : Veda, 1997. 203 s. ISBN 80-224-0476-4.

Ondrejkoč, Peter – BREZÁK, Jozef – LUBELCOVÁ, Gabriela – POLÁKOVÁ, Eva – VLČKOVÁ, Mária. 2001. *Sociálna patológia*. 2. vyd. Bratislava : Veda, 2001. 310 s. ISBN 80-224-0685-6.

Ondrejkoč, Peter – POLIAKOVÁ, Eva a kol. 1999. *Protidrogová výchova*. 1. vyd. Bratislava : Veda, 1999. 356 s. ISBN 80-224-0553-1.

ZELINA, Miron. 1996. *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa*. 2. vyd. Bratislava : IRIS, 1996. 230 s. ISBN 80-967013-4-7.

ZELINA, Miron – UHEREKOVÁ, Mária 2003. *Ako byť sám sebou?* Bratislava : Poľana, 2003. 56 s. ISBN 80-89002-82-X.

