

Co mohu pro své dítě udělat...?

Mluvte s dětmi o drogách - vysvětlujte jim, o co jde, drogy nejsou žádná tajemství. Mluvte o drogách stejně jako o dalších nepříjemnostech v životě, které tu jsou a je jim možno se vyhnout. Mluvte vždy způsobem přiměřeným věku dítěte.

Nepodceňujte své děti - ví často o drogách víc, než si myslíte. Naslouchejte pozorně a všimněte si detailů.

Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru - právě nedostatek v sebehodnocení, pocit nedostatečnosti a „komplexy“ mohou přiblížit Vaše dítě drogám. Nebojte se vyjádřit své pozitivní hodnocení - v odůvodněných případech. Nebojte se pochválit. Naučte své dítě se vyrovnat i s negativní zkušeností.

Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém - schopnost rozlišit mezi dobrým a špatným ovlivňuje významně rozhodování. K pozitivním i negativním hodnotám by mělo dítě dojít samo. Rodiče by měli vést a ukazovat směr - ne mentorovat.

Pomozte dítěti zvládat negativní tlaky ze strany vrstevníků - podporujte individualitu svého dítěte. Vysvětlujte mu, že nemusí být stejný jako ostatní. Být jedinečný a jiný je to, co se hodí.

Podporujte všechny pozitivní aktivity vašeho dítěte - způsob trávení volného času je jedním z významných faktorů, ovlivňujících možný vznik problémů s návykovou látkou. Nejen podporujte - ale aktivně vyhledávejte zájmy a vlohly svého dítěte. Investovaný čas i peníze jsou vkladem, který se vyplatí - dítě musí vědět, že ho máte rádi. Důležité je naučit své dítě říkat v určitých situacích „NE“.

Co si počít, když zjistíme, že naše dítě užívá návykové látky?

1. **Nepanikařit!**
2. **Sehnat si všechny dostupné informace**
3. **Být důsledný**
4. **Nepopírat problém**
5. **Hledat odbornou pomoc**

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



Na koho a kam se mohu obrátit pro radu i pomoc?

Název organizace	Kontaktní osoba	Kontakt telefon/e-mail	Kontakt adresa
Centrum U Větrníku kontaktní centrum pro osoby ohrožené drogovou závislostí	Michal Matula	567 310 987 kacko.jihlava@caritas.cz	U Větrníku 17 Jihlava
K-centrum Noe kontaktní a poradenské centrum pro osoby ohrožené drog. závislostí	Ing. Mgr. Ivo Vitek	568 840 688 noe.trebic@charita.cz	Hybešova 10 Třebíč
Spektrum kontaktní a poradenské centrum pro osoby s drogovou závislostí	Mgr. Josef Soukal	566 620 098 spektrum@kolping.cz	Žižkova 16 Žďár nad Sáz.
Následná péče pro uživatele návykových látek	Bc. Jiřka Holemářová	567 331 120 734 435 282 naslednapece.jihlava@caritas.cz	U Větrníku 17 Jihlava
Psychiatrická léčebna odd. pro léčbu závislostí	prim. MUDr. Jana Bartesová	567 552 313 plj@plj.cz	Brněnská 54 Jihlava
Psychiatrická léčebna oddělení návykových nemocí	prim. MUDr. Hana Houdková	569 478 170 hhoudkova@plhb.cz	Rozkošská 2322 Havlíčkův Brod
Psychiatrická léčebna PATEB s.r.o. oddělení závislostí	prim. MUDr. Věra Benešová	568 450 790 pateb@pateb.cz	Budějovická 625 Jemnice
Ambulance pro léčbu závislostí	MUDr. Juraj Tkáč	567 574 555 605 717 470 info@at-ambulance.cz	Vrchlického 57 Jihlava
Ambulance pro léčbu závislostí	MUDr. Kateřina Michutová	777 780 255 mudr.michutova@seznam.cz	Havlíčková 30 Jihlava
Ambulance pro léčbu závislostí	MUDr. Marie Zrnečková	566 690 224 info@poliklinikazr.cz	Studentská 4 Žďár nad Sáz.

Linka bezpečí – Rodičovská linka: 840 111 234

Kraj Vysočina

Individuální projekt „Podpora systému primární prevence sociálně patologických jevů“



MĚ SE TO NETÝKÁ! ALE CO KDYBY...?

„Mám pocit, že moje dítě experimentuje s marihuanou... Kamarádi mého syna prý berou pervitin... Otec mého syna se opíjel a já se bojím, že syn na tom bude stejně...“

Závislostí na návykových látkách jsou pro jedince rizikem vážných zdravotních, psychických i sociálních dopadů, nemluvě o ohrožení života a zdraví.

V mnoha případech jde o pouhý experiment, někdy o řešení tíživé situace nebo o dlouhodobě přehlížený problém ze strany nejbližších.



esf evropský sociální fond v ČR

EVROPSKÁ UNIE

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost

Kraj Vysočina

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ