

ZÁVISLOST

I na naší škole se někdy setkávám se žáky, kteří požíli návykovou látku anebo jsou závislí na informačních technologiích. Na nich tráví velké množství času a jsou pro ně nedílnou a nepostradatelnou součástí životů. Pojdme si shrnout o závislosti pár informací, jak závislost rozpoznat i jak pomoci.

ZÁVISLOST se rozlišuje látková (psychoaktivní látky jako je alkohol, drogy, kouření atd.) a nelátková (digitální technologie, tj. hazardní hry=gambling, hráčská porucha=gaming).

Látková závislost je definována 6 kritérii. Když žák splňuje alespoň 3 níže uvedená kritéria v posledních 12 měsících, dá se hovořit o závislosti. Jsou to:

- Bažení – neodolatelná chuť požití návykovou látku
- Ztráta kontroly nad užíváním látky
- Pokračování v užívání i přes negativní důsledky
- Zvyšující se tolerance návykové látky
- Zanedbávání volnočasových aktivit
- Vyskytuje se somatický odvykací stav

Nelátková závislost je definována 9 znaky. Pokud se vyskytuje 5 a více znaků v uplynulém roce, můžeme mluvit o závislosti na digitálních technologiích. Znaky jsou:

- Zaujetí digitálním světem
- Zhoršení psychického a fyzického stavu při odejmutí
- Zvyšující se tolerance, kdy se navyšuje čas
- Ztráta kontroly nad užíváním
- Ztráta zájmů
- Pokračování přes nepříznivé důsledky
- Lhaní
- Využití digitálního světa pro zmírnění negativních pocitů
- Zhoršení nebo ztráta práce, školy, kariéry

Nejdůležitější je včasná intervence, adekvátní a účinná pomoc a podpora. **Jak můžete pomoci vy, rodiče?**

Mezi **posilující, pozitivní faktory** patří vřelé prostředí v rodině se zdravou komunikací, rozumět emocím, nastavená pravidla (laskavý způsob, bezpečný prostor), zájem o dítě, trávení volného času a střídavý přístup k návykovým látkám, tzv. selským rozumem vyhodnotit.

Mezi **negativní faktory** patří nezdravá komunikace (hádky, domácí násilí atd.), psychiatrické onemocnění v rodině, někdo v rodině užívá návykové látky, emoční oploštělost, absentující otec, příliš autoritativní výchovný styl. Patří sem i psychologické faktory jako duševní porucha dítěte (např. ADHD, posttraumatická stresová porucha, úzkostné poruchy atd.), rozvod rodičů, nízká odolnost vůči zátěži, zvýšená impulzivita, nejistá identita, nízká sebeúcta.

Závislí žáci mohou být ve školním prostředí rozpoznatelní pro rodiče i učitele na základě příznaků: usíná ve škole, zhoršila se sebek péče, zhoršil se psychický stav, straní se kolektivu, zhoršil se prospěch, častější absence, zhoršuje se soustředění a krátkodobá paměť

Co dělat, když zjistíte, že máte závislé dítě?

Klíčová je trojice profesí – psychiatr, psycholog a adiktolog, na které je možné se obrátit.

Psychiatr – zhodnotí stav a diagnostikuje spolu s adiktologem závislostní poruchu. Může medikovat.

Psycholog – diagnostikuje psychologické obtíže na základě psychologického vyšetření.

Adiktolog – poskytuje závislému terapii, základní léčba trvá 3 měsíce, někdy je potřeba pracovat s celou rodinou. Při těžkých závislostech je někdy vhodná i lůžková, pobytová péče na detoxikačním oddělení.

V současné době u dětí vede ke vzniku závislostí:

Digitální technologie

Kratom – volně dostupná látka, která má stimulační účinky v nižších dávkách, ve vyšších naopak sedativní.

Polysyntetické kanabinoidy – HHC, THC-P

Energetické nápoje

Nikotinové výrobky

Buďme pozorní k psychickým i fyzickým změnám u dětí/žáků. Mějme odvahu jim změnit negativní, nezdravé závislosti na zdravé, příjemné. Doprovázejme je láskou a tolerancí k jejich chybám i nadějí, že zvládnou žít bez závislosti. K tomu potřebují hodně odvahy děti i my dospělí.

Mgr. Petra Lišková, školní psychologka