

Číslo 9
Prevenčia



ALKOHOL



DROGY



GAMBLING

NEWSLETTER

OBSAH

Highlight mesiaca	1
Príbeh zo života	2 - 3
Keď dieťa trpí závislosťou. Ako to zvládnuť?	4 - 5

HIGHLIGHT MESIACA

Začal sa školský rok, ktorý je v súčasnosti ovplyvnený pretrvávajúcou pandémiou COVID-19. Napriek novej, dynamicky sa meniacej situácii súvisiacej s hrozbou šírenia koronavírusu, nezabúdajme na prevenciu vzniku závislostí.



Drogy sa nevyhýbajú ani školskému prostrediu a zároveň sú to práve vzdelávacie inštitúcie, ktoré majú v spolupráci s rodinou výrazný vplyv na vzorce správania detí a mladých dospelých ľudí.

Centrum Oáza zameriava svoju pozornosť práve na komplexnú pomoc nielen závislému, ale aj rodine, ktorá je neoddeliteľne zasiahnutá vzniknutou situáciou a stáva sa spoluzávislou. V tomto čísle Newslettera nájdete aj rady pre rodičov závislého dieťaťa. →

SPOKOJNOSŤ
CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB n.o.



**SPOKOJNOSŤ- centrum
sociálnych služieb, n. o.**

Bakalárska 2,
971 01 Prievidza
budova Žilinskej univerzity,
3. poschodie, č. dverí 321.

Všetci ste vítaní a anonymita
zaručená!

Prevenčné a poradenské
centrum pre všetkých
obyvateľov okresu Prievidze.

Poskytované služby
sú **bezplatné**.

Ak si nás nájdete, ďakujeme za
prejavenú dôveru.

0905 329 661, 0902 197 957

www.ispokojnost.sk



poradca@ispokojnost.sk



[Oáza Nssdr](https://www.facebook.com/OazaNssdr)

PRÍBEH ZO ŽIVOTA

Životný príbeh maloletej Hany, ktorá sa stretla so závislosťou už v útlom veku vytvára priestor na zamyslenie, do akej miery ovplyvňuje rodinné prostredie vzorce správania dieťaťa. Rodina je pre dieťa miestom lásky, bezpečia a prijatia. Čo sa ale stane, ak dieťa v rodine stráca istotu, uniká z nej a hľadá bezpečie na nesprávnych miestach?

Detstvo

Rodičom žijúcim v zahraničí sa narodilo vytúžené dieťa. Ich predstava bola žiť v zahraničí, aby sa mohli lepšie finančne zabezpečiť a dieťaťu poskytnúť lepšiu budúcnosť. Sen sa však začal rozplývať už počas tehotenstva matky. Hana sa narodila ako predčasne narodené dieťa v 8. mesiaci. Vzhľadom k tomu, že nastali komplikácie, rodičia sa dohodli, že matka sa vráti spolu dcérou na Slovensko, aby mohla podstúpiť všetky potrebné vyšetrenia. Otec zostal naďalej pracovať v zahraničí. Matka zabezpečovala Hane riadnu osobnú starostlivosť najlepšie, ako vedela. Hana však mávala časté koliky. Celé dni a noci plakala, nespala. Bola veľmi nepokojná. Matka celú situáciu zle znášala, nevedela dcére pomôcť a začala sa veľmi trápiť. Narastalo zúfalstvo a nepokoj, ktorý matka držala v sebe a nevedomky to prenášala na dcéru. Celá situácia a strach o svoje dieťa prerastala. Mama Hanu nenechala žiť. Bála sa, že ju stratí. Už pri bežnom pohybe alebo menšom zamrčaní bolo dieťa vytrhnuté z klúdu, zo spánku a skončilo v náručí matky. Časom sa zdravotné problémy Hany vytrácali. Rástla a všetci traja boli spokojní a šťastní.

Vplyv rodiny na vývin dieťaťa

Po finančnej stránke sa rodičom darilo a mohli opäť začať žiť svoj vytúžený sen spoločne ako rodina. Rodičia si kúpili dom na dedine. No malo to jeden háčik. Dom bol situovaný priamo oproti pohostinstvu, ktoré obaja rodičia začali navštevovať a holdovať alkoholickým nápojom. Vzhľadom k tomu, že mali dostatok finančných prostriedkov začali podnikáť a pohostinstvo odkúpili. Vôbec si neuvedomovali, že v pohostinstve boli častejšie ako doma so svojou vytúženou dcérou. Samozrejme, maloletú Hanu brávali so sebou. Hana vyrastala v zafajčenom pohostinstve a pri rodičoch, ktorí boli pod vplyvom alkoholu. Hana sa ocitla v životnej situácii, kedy nemala zabezpečenú riadnu osobnú starostlivosť, nepoznala lásku, objatie, súcit, pochopenie. Poznala iba materiálnu hodnotu. Čokoľvek chcela, jej bolo dopriate. Tento životný štýl sa na nej zásadne podpísal. Postupom času Hanini rodičia už nenachádzali medzi sebou porozumenie, pochopenie a nevedeli nájsť medzi sebou kompromis. Ich život sa radikálne zmenil v okamihu jedného večera. Medzi rodičmi, ktorí boli pod vplyvom alkoholických nápojov nastala hádka, ktorá skončila fyzickým útokom na matku. Matka podala na partnera trestné oznámenie a otec bol odsúdený na výkon trestu odňatia slobody.



ZDROJ: www.integrativelifecenter.com

Matka bola opäť na dcéru sama. Malá Hana v tom čase už navštevovala základnú školu. Celá minulosť sa odzrkadlila v jej vývoji a vývine. Medzi matkou a dcérou nastali problémy, dcéra prestala matku rešpektovať ako autoritu. Voľný čas trávil bez dozoru s rovesníkmi, prestala si riadne plniť povinnú školskú dochádzku a domov sa často vracala až v neskorých nočných hodinách. Po prepustení otca z výkonu trestu odňatia slobody sa rodičia starali o dcéru striedavo, avšak každý z nich mal svoje výchovné pravidlá. Všetko prerástlo do negatívneho správania v otvorenom prostredí. Matka bola viackrát privolaná na políciu, „sociálku“, či do

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

PRÍBEH ZO ŽIVOTA

nemocnice. Maloletá Hana požívala spolu s rovesníckou skupinou alkoholické nápoje, taktiež návykové, či psychotropné látky. Nevedomky kopírovala správanie svojich rodičov. Jej negatívne správanie v otvorenom prostredí a porušovanie spoločenských noriem matka už nezvládla a umiestnila dcéru na dobrovoľný pobyt do reedukačného centra. Tu nezotrvala dlho. Prosila rodičov, hlavne matku, aby ju odtiaľ zobrala, sľúbila, že sa už polepší a bude ju rešpektovať ako autoritu. Matka celú situáciu vyriešila tak, že si našla prácu v zahraničí a odsťahovala sa tam spolu s dcérou. Odtrhla ju od všetkých kamarátov a celého negatívneho prostredia. Otec so všetkým súhlasil. No tu Hana nebola šťastná. Mala jazykovú bariéru, nemala rovesníkov, ba ani spolužiakov s ktorými by si rozumela. Všetok voľný čas trávila na mobile a sociálnych sieťach. Prostredníctvom sociálnej siete udržiavala kontakty so starou partiou na Slovensku. Jej túžba bola vrátiť sa. Riešenie videla u otca a svojmu cieľu prispôsobila správanie. Vedela, že otec pracuje v zahraničí v krátkom pravidelnom cykle a viac času trávi na Slovensku. Snažila sa vyvolávať medzi matkou a ňou hádky, matku prestala opäť rešpektovať. Matka to vzdala a rodičia sa dohodli, že otec jej bude zabezpečovať riadnu osobnú starostlivosť so svojou novou partnerkou a jej deťmi.

Vždy je správny čas začať odznova

Začiatky boli pre Hanu ťažké. Nevedela sa prispôbiť novým výchovným pravidlám. Zrazu mala súrodencov, pravidlá a ľudí okolo seba, ktorí sa zaujímali o jej pocity, prežívanie, kamarátov. Tu si začala uvedomovať, že rodina je bunka šťastia, lásky, pokoja. Školu navštevuje pravidelne, cíti sa byť spokojná, šťastná. Problémy však opäť nastali medzi rodičmi, ktorí spolu nevedia vôbec komunikovať. Matka sa o dcéru zaujíma telefonicky alebo prostredníctvom sociálnej siete. Hana priznala, že matka ju za nič nepochválila, neobjala, nedôveruje jej. Východisko našla u otcovej partnerky, ktorá je presný opak jej matky. Hana však ešte nevyhrala. Jej negatívne správanie v otvorenom prostredí skúša aj u otca. Má však jednu nevýhodu. Otec a jeho partnerka sú obozretní a Hanu kontrolujú. Podľa jej správania a konania menia výchovné pravidlá a učia Hanu prispôbiť sa. Aj celé matkine neúmyselné a nevhodné správanie voči svojmu dieťaťu za sebou niečo skrývalo. Pocit závidenia, že Hane je lepšie s otcom, že je s ním šťastnejšia, spokojnejšia a že našla u neho pocit bezpečia, ochrany, istotu a lásku.

V súčasnosti Hana so svojím otcom chodí na poradenské stretnutia k nám, do centra OÁZA. Darí sa jej v škole, kde je spokojná. Zmenila myslenie, chce byť lepším človekom. Aj otec má iný prístup a učí dcéru vyzdvihať morálne hodnoty nad materiálne.

Posolstvo odborníka

Po prečítaní príbehu sa skúsme zamyslieť a poučiť z chýb iných. Pre dieťa je veľmi dôležité, aby rodičia potlačili svoj hnev voči partnerke/ovi, manželke/ovi, keď nezdíeľajú spoločnú domácnosť. Dieťa by nemalo pociťiť, že rodičia nevedia spolu komunikovať, kooperovať. Najdôležitejšie je zjednotenie výchovy. Je potrebné si uvedomovať, že dieťa preberá od svojich rodičov návyky, správanie, komunikáciu a prejav v spoločenskom živote. Tak, ako sa my správame k svojmu dieťaťu, tak sa naše dieťa bude správať k iným. Zlyhanie rodičov vo výchove zanechá hlboké stopy vo vnútri dieťaťa a odzrkadlí sa to v jeho správaní a konaní. Keď umožníme dieťaťu vyrastať v nevhodnom prostredí alkoholických nápojov, návykových, či psychotropných látok, môžeme očakávať, že v budúcnosti uvidíme svoj odraz na svojom dieťaťu.

Za účelom ochrany osobných údajov a zachovania anonymity klientov, sú mená v texte pozmenené.

KEĎ DIEŤA TRPÍ ZÁVISLOSŤOU. AKO TO ZVLÁDNUŤ?

Podľa prieskumu Inštitútu drogových závislostí má 40 percent slovenskej mládeže vo veku od 16 do 19 rokov skúsenosť s marihuanou. Mládež má tiež v menšom percentuálnom zastúpení skúsenosť s užitím syntetickej drogy, halucinogénov, inhalátov, pervitínu, kokaínu a heroínu. Najrizikovejší vek je podľa odborníčky od 13 do 17 rokov. Priemerný vek ľudí, ktorí boli liečení od závislosti s marihuanou, bol 15 rokov. Podľa experta na liečbu drogových závislostí môže rodič svojím prístupom riziko začatia užívania drog u dieťaťa výrazne minimalizovať. ([TASR, 2020](#))

Tu je niekoľko rád, ako zistiť závislosť u dieťaťa a ako pristupovať k závislému dieťaťu.

PRÍZNAKY, KTORÉ MÔŽE MAŤ VAŠE DIEŤA NA CESTE K DROGOVEJ ZÁVISLOSTI:

- ➔ Náhla a neobvyklá zmena v správaní, utiahnutosť alebo osamelosť
- ➔ Neustála únava
- ➔ Nepriateľstvo, najmä nevyprovokované
- ➔ Zmena priateľov
- ➔ Nedostatok osobnej hygieny
- ➔ Neobvyklé výsledky a správanie v škole, napríklad záškoláctvo alebo dieťa zostáva za trest „po škole“
- ➔ Výrazné zmeny spánkových alebo stravovacích návykov

Vykazovanie akéhokoľvek počtu týchto príznakov si vyžaduje ďalšie zisťovanie a pozorovanie vášho dieťaťa.

RADY PRE RODIČOV DIEŤAŤA, KTORÉ BOJUJE SO ZÁVISLOSŤOU

1. Posilnite vzťah

Kľúčovým spôsobom, ako to dosiahnuť, je otvorená a asertívna komunikácia. Dobrá komunikácia vám môže pomôcť včas zachytiť problémy a reagovať vhodným spôsobom. Asertívna komunikácia zahŕňa rovnováhu medzi kladením otázok a aktívnym počúvaním, čím vedie k produktívnemu rozhovoru.

Najlepšie typy otázok sú otvorené a neposudzovačné. Cieľom týchto otázok je dozvedieť sa viac informácií o vašom dieťati a umožniť mu vyjadriť svoje obavy, vnútorné boje a nádeje. Pri komunikácii sa pokúste:

- zostať zapojení a sústredení
- zamerať sa na dobré veci
- znížiť negatívne reakcie
- znížiť odpútavanie pozornosti
- prejavíť prijatie a porozumenie
- byť láskaví a úctiví

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

KEĎ DIEŤA TRPÍ ZÁVISLOSŤOU. AKO TO ZVLÁDNUŤ?

NOTA BENE: Žiadny problém sa nevyrieši jeho ignorovaním.

2. Podporujte pozitívne správanie a liečbu

Zdôraznite pozitíva a podporte žiaduce správanie.

Ak sa príliš veľa pozornosti sústreďí na chyby a nesprávne rozhodovanie dieťaťa, bude mať zníženú sebadôveru, nižšiu sebaúctu a znížený pocit osobnej sily. A v konečnom dôsledku to môže viesť k pokračovaniu užívania látok.

Povzbudenie a optimizmus buduje zmysel pre tímovú prácu a spoluprácu pri súčasnom znižovaní konfliktov a negativity. Tento spôsob im umožní:

- > skúšať nové zdravé zručnosti zvládania záťažových situácií
- > venovať sa novým aktivitám
- > budovať vhodnejšie rovesnícke vzťahy
- > čeliť výzvam



ZDROJ: www.drugabuse.com

3. Vytvorte a posilnite konzistentné pravidlá

Určenie pravidiel pre vaše dieťa stanoví jasné očakávania týkajúce sa prijateľného a neprijateľného správania. Jasné a konzistentné pravidlá sú spojené so zlepšenými výsledkami boja so závislosťou.

Pravidlá fungujú najlepšie, keď sú vytvorené v spolupráci s vaším dieťaťom.

Súbor pravidiel by mal vyzeráť ako zoznam konaní a následkov.

4. Stanovte jasné hranice

Zatiaľ čo súbor pravidiel je založený na správaní, vaše hranice sú veci, ktoré pre svoje dieťa urobíte a ktoré nie. Predstavujú rozumné spôsoby, ako sa môžu ľudia správať k vám, ako aj vy k nim. Tí, ktorí trpia drogovou závislosťou, sú notoricky dobrí v testovaní hraníc tých, ktorých majú radi, priamo alebo nepriamo prostredníctvom manipulácie. Stanovte si hranice v obdobiach pokoja, keď môžete racionálne uvažovať o tom, čo budete akceptovať a čo nie.

5. Dbajte o seba

Pevné pravidlá a hranice vám pomôžu znížiť stres, ale aby ste dosiahli požadované výsledky, musíte sa aktívne o seba starať. Starostlivosť o seba je prístup, ktorý uprednostňuje vaše potreby a je cenným nástrojom pre rodičov závislých detí.

ZDROJ: www.arrowpassage.com
www.drugabuse.com
TASR