

O ZÁVISLOSTI PRO RODIČE

ALKOHOL

Denně v Česku pije alkohol 1,5 milionu lidí, z toho 600 000 rizikově a 100 000 škodlivě (závislost + vážné zdravotní následky). Pití s nízkým rizikem pro dospělého přitom představuje méně jak **1-2 alkoholické nápoje denně s pauzou každý třetí den**. Alkohol je jednou z významných příčin onemocnění srdce a cév, cirhózy jater a rakoviny. Nevratně **poškozuje mozkové buňky** a může způsobit demenci. Rizikovost následků roste při **kombinaci alkoholu s energy drinky nebo léky**. Odbourání sociálních zábran může vést k **nechtěnému sexu**, případně těhotenství. Na následky pití alkoholu ročně v ČR zemře 7 000 lidí. 96 % dětí v ČR ochutná alkohol před 15. rokem, zpravidla v rodině kolem 12 let. Již v 15 letech bývá **15 % dětí pravidelně opilých**.

VÝROBKY URČENÉ KE KOUŘENÍ

V Česku kouří 2,5 milionu lidí. **Cigaretový kouř**, stejně jako kouř z vodní dýmky, je významnou příčinou onemocnění srdce a cév, rakoviny plic a dalších typů rakoviny. Nikotin způsobuje silnou **závislost**, u dětí může stačit i 1 cigareta. Na následky kouření v ČR ročně zemře předčasně 18 000 lidí, další 3 000 na následky pasivního kouření. První cigaretu okusí děti zpravidla v **11 letech**, často v rodině. Mezi dětmi jsou stále oblíbenější **e-cigarety**, které umožňují dělat "vapovací" triky (např. kroužky). E-cigarety mohou obsahovat **nikotin**. Podobně populární začíná být také **zahřívavý tabák**. Obsahuje **nikotin a dehet** (avšak výrazně méně než cigarety). U obou alternativ cigaret nejsou ještě známy dlouhodobé zdravotní dopady. Někteří uživatelé časem přecházejí na klasické cigarety.

INTERNET A SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Intenzita užívání internetu prudce roste **od 11 let**, zejména používání sociálních sítí. V průměrném množství mohou technologie **pomáhat při posilování životní spokojenosti** dětí a vrstevnických vztahů. Na internetu a nových technologiích je **závislých (netolismus) 5 - 10 %** dětské populace. **3 - 5 %** dětí je **závislých na hraní počítačových her** (gaming disorder). S **pornografií** on-line se poprvé setkají kolem 10 let. Sociální sítě se mohou stát nástrojem k **šikanování, vydírání nebo navazování intimní komunikace** (sexting), která může vyústit v osobní setkání a **sexuální zneužívání/znásilnění**. Více než polovina rodičů neví, co děti na internetu dělají. Nadužívání nových technologií může vést k psycho-sociálním (izolace, úzkosti, deprese, závislost...), tělesným (obezita, poruchy krční páteře, poruchy spánku...) i ekonomickým obtížím (mikrotransakce ve hrách, sázky v on-line hernách...).

MARIHUANA, TANEČNÍ A JINÉ NELEGÁLNÍ DROGY

Nějakou nelegální drogu vyzkoušelo 30 % obyvatel Česka - marihuana (27 %), extáze (7 %), halucinogenní houby (5 %), pervitin (3 %). **První experiment** s marihuanou probíhá obvykle kolem **15 let**. Mozek dospívajících je při užívání **THC** (marihuana), podobně jako u jiných halucinogenů, zvýšeně ohrožen **rozvojem psychóz**. Dlouhodobě pak hrozí rozvoj **amotivačního syndromu**. Marihuana ovlivňuje řídicí schopnosti obdobně jako opilst. **Taneční drogy** mohou způsobit přehřátí organismu, **kolaps**, orgánové selhání i smrt. Další nelegální drogy jsou často spojeny s **injekčním užíváním**, kde přistupují ještě rizika silné závislosti, přenosu vážných infekčních onemocnění a značné psychosociální dopady vč. sexuálního násilí a trestné činnosti.

JAK DOMA PŘEDCHÁZET ZÁVISLOSTI U DĚTÍ?

Mějte **"bezdrogovou" domácnost**. V domácnosti by neměly být užívány návykové látky a ve zvýšené míře ani nové technologie. Užívání alkoholu v rodině by mělo být zasazeno nejvýše do kontextu rituálu (typicky oslavy), a to v nízkorizikovém množství. Dětem nepodávejte alkohol vůbec, ani na přípitek. **Trvejte na zákonné hranici 18 let**. Nedávejte dětem jako dárek vodní dýmky ani e-cigarety. Nenechte je "zskouřit se" cigaretami, aby jim bylo špatně. Rizika převažují nad zamýšlenými přínosy.

Technologie používejte v jasném režimu (zaveďte rodinná pravidla) a ten vyžadujte i od dětí (NE u jídla, hodinu před spaním, v posteli, u televize; odkládejte je všichni na určené místo). Do 2 let by neměly být děti vystaveny žádným obrazovkám, do 5 let maximálně 1 hodinu denně pod dohledem

dospělého. Nechte děti **vyprávět** o tom, co dělají na internetu, jaké tam mají zážitky a zkušenosti. **Určete si společně čas**, který na počítači doma strávíte hraním, chatováním apod. Toto lze regulovat i vypínáním wi-fi a nepředplácením datového tarifu.

Experimentování s technologiemi i návykovými látkami často patří k dospívání. **Bavte se** o tom, proč je experiment láká, co od něho očekávají a co jiného by jim mohlo přinést podobný výsledek. **Zajímejte se** o to, co dělají děti ve svém volném čase a s kým. Hovořte o hodnotě přátelství a o tom, že je **normální a správně odmítnout** nabídku návykových látek i od blízkého kamaráda. **Mluvte s dětmi o rizicích**. Pokud máte podezření, že se "něco změnilo", **pokuste se zjistit příčinu**. Pokud si nejste jisti, nebo řešíte svou vlastní závislost, **poradte se na Národní lince pro odvykání 800 350 000**.