Obsah

Úvod 13

1. kapitola – O návykových látkách a závislosti 14
Společné známky škodlivého užívání návykových látek. 14
Společná rizika návykových látek 15
Co je to závislost. 15
Jak vzniká závislost? 16
Nejrozšířenější drogy v České republice. 22
Alkohol. 22
Tabák 23
Drogy z konopí 23
Pervitin 24
Tlumivé léky 25
Opiáty 25
Organická rozpouštědla 26
LSD a další látky vyvolávající halucinace
(halucinogeny, slangově tripy) 27
Kokain 27
Kombinace různých návykových látek 28
Anabolika (steroidy) 28
Hazardní hry, slangově gambling 28
Počítačové hry 29

2. kapitola – Co je a co není prevence 30

3. kapitola – Programy za aktivní účasti předem připravených vrstevníků (peer programy) na základních školách. 33
Východiska peer programů 33
Organizace peer programů 34
Zkušenosti z tréninku peer aktivistů v rámci klubu 34
Peer programy na školách. 35
Nábor dobrovolníků z řad žáků 35
Potřeby a vybavení. 36
Výcvik budoucích peer aktivistů 36
1. hodina přípravy – motivace 37
2. hodina přípravy – lepší možnosti. 38
3. hodina přípravy – sociální dovednosti, odmítání. 39
4. hodina přípravy – utvrzení 41
Rozšíření přípravy peer aktivistů. 42

Realizace programu za pomoci peer aktivistů 43
1. hodina realizace – motivace 44
2. hodina realizace – lepší možnosti 45
3. hodina realizace – sociální dovednosti, odmítání 46
4. hodina realizace – utvrzení 47
Spolupráce s rodiči 48
Možné rozšíření programu 48
Některé problémy a jak je zvládat 49

4. kapitola – Peer program na střední škole 51
Peer programy na středních školách – rozdíly oproti základním školám 51
Spolupráce s pedagogickým sborem 51
Nábor dobrovolníků z řad studentů 51
Příprava budoucích peer spolupracovníků 53
Minimální příprava peer spolupracovníků 53
1. hodina přípravy – motivace 53
2. hodina přípravy – lepší možnosti 55
3. hodina přípravy – sociální dovednosti, odmítání 56
4. hodina přípravy – utvrzení 60
Realizace programu za pomoci peer aktivistů 61
1. hodina realizace – motivace 62
2. hodina realizace – lepší možnosti 62
3. hodina realizace – sociální dovednosti, odmítání 62
4. hodina realizace – utvrzení 63
Možné rozšíření programu 63
Některé problémy a jak je zvládat 63

5. kapitola – Relaxační a tělesná cvičení zařazená do programu 64
Proč relaxační a tělesná cvičení? 64
Obecné zásady 64
Relaxační cvičení 65
Cvičení představivosti 65
Hora 65
Klidný pozorovatel 66
Relaxace 66
Tělesná cvičení 67
Postupný podřep 67
Procvičení krku 67
Procvičení ramen 67
Kočka s oporou o lavici nebo židli 67

Dvojí úhel 68
Strom ve větru. 68
Pohybující se hora 68
Křídla 68
Já jsem – cvik na zvyšování zdravého sebevědomí. 68
Tahání za provaz. 68
Čáp 69
Poloviční protažení. 69
Flétnista 69
Opice 69
Sekání dříví (bez podřepu) 69
Cvičení koňské síly. 69
Volavka. 70
Námořník. 70
Hadí protažení. 70
Pozice síly 70
Pštros 70
Hrdina. 70
Trojúhelník. 71
Plavání 71
Vytřásání 71

6. kapitola – Otázky, které nám a našim mladým spolupracovníkům pokládali žáci a studenti 72
Dotazy týkající se hlavně drog. 72
Žáci základních škol. 72
Středoškoláci 75
Dotazy týkající se hlavně alkoholu 79
Žáci základních škol. 79
Středoškoláci 79
Dotazy týkající se hlavně kouření 82
Žáci základních škol. 82
Středoškoláci 84
Dotazy týkající se alkoholu a jiných návykových látek 85
Žáci základních škol. 85
Středoškoláci 86
Právní a ekonomické záležitosti. 86
Žáci základních škol. 86
Středoškoláci 88
Dotazy týkající se léčby a překonávání závislosti 89
Žáci základních škol. 89

Středoškoláci 90
Dotazy týkající se možnosti ovlivnit dospělé 91
Žáci základních škol 91
Středoškoláci 92
Dotazy týkající se těhotenství a návykových látek 92
Žáci základních škol 92
Středoškoláci 92
Dotazy týkající se chování aktivistů, osobní otázky 93
Žáci základních škol 93
Středoškoláci 93
Dotazy týkající se AIDS 94
Žáci základních škol 94
Středoškoláci 95
Dotazy týkající se jiných stránek zdraví 96
Žáci základních škol 96
Středoškoláci 97
Povinné dotazy, které by měl dospělý položit, pokud nepadly spontánně 98

7. kapitola – Pozitivní alternativy pro ohrožené 100
Úvod 100
Skríningový dotazník pro dospívající identifikující rizikové oblasti 101
Vyhodnocení dotazníku 110
Některé možné intervence v oblastech, kde se hromadí problémy 112
Příklad použití dotazníku 116

8. kapitola – Prevence a rodiny 118
Rodiče a preventivní program na škole 118
Prevence v rodině 118
Prevence podle věku dítěte 118
Obecné zásady prevence v rodině 119
Co mohou dělat rodiče, jejichž dospívající děti mají s návykovými látkami problémy? 119

9. kapitola – Preventivní program na vaší škole 124
Jak vzniká preventivní program? 124
Zorientovat se v situaci na škole 125
Prvky preventivního programu 125
Aktivní účastí předem připravených vrstevníků (peer prvek programu) 125

Pomoc dětem a dospívajícím se zvýšeným rizikem 125
Spolupráce s rodinou 126
Přiměřená a prosazovaná pravidla týkající se návykových látek 126
Pomoc žákům nebo studentům, kteří mají problémy s návykovými riziky 127
Akce vzbuzující pozornost o zájem o prevenci 129
Hledání spojenců 129
Příklad zvládání krize 130
Jak přistupovat k dítěti nebo dospívajícímu, který má problémy s návykovými látkami? 131

10. kapitola – O návykových látkách a bezpečnosti v silniční dopravě 133
Děti a dospívající v silniční dopravě 133
Proč je alkohol v dopravě nebezpečný 134
Tipy týkající se dětí a dospívajících jako chodců 135
Tipy týkající se dětí a dospívajících jako řidičů 135
Některé náměty na praktická cvičení v této oblasti 136
Cvičení maximální pozornosti 136
Nač myslí řidiči? 136
Vnitřní dopravní značka 137
Kde se dá ušetřit čas a kde ne? 137
Bezpečnost silničního provozu a výuka na školách 137

Přílohy 139
Cigarety, alkohol a drogy u dospívajících. Srovnání návykového chování u reprezentativního souboru mládeže v ČR, na Slovensku a v Maďarsku 140
Úvod 140
Metoda 140
Výzkumný dotazník 140
Výběrový soubor 141
Výsledky 141
Kouření 141
Pití alkoholických nápojů 141
Výskyt problémů způsobených alkoholem 143
Užívání drog 143
Diskuse 144
Závěr 145

První pomoc při otravě alkoholem nebo drogami 148
Postižený je při vědomí a došlo k otravě ústy 148
Při vědomí a došlo k otravě nitrožilní cestou nebo vdechnutím 148
V bezvědomí 148
Zvláštnosti otrav u jednotlivých drog 148
Alkohol 148
Léky proti bolestem a na spaní 149
Marihuana a hašiš 149
Pervitin a halucinogeny (tripy) 149
Těkavé látky 149
Opiáty 149
Otrava více látkami současně (např. alkohol a jiná droga) 149

Některá užitečná telefonní čísla a adresy 150
Lékařská pomoc 150
Linky důvěry 150
Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy 153
Ordinace AT a další specializovaná zařízení pro léčbu návykových nemocí 153
Ústavní léčba pro problémy s návykovými látkami 153
Oddělení péče o děti okresního úřadu 153
Policie 153

FIT IN 154
O programu FIT IN 154
Některé publikace vzniklé a vydané v rámci FIT IN 155
Novinky 155
Co připravujeme v nejbližší době 156
Spojení na FIT IN 156