



Deprese Jak se chovat bezpečně na ulici? Jak se má chovat žena, je-li přepadena? Prevence sebevraždy Šikana Závislosti

Závislosti

Hlavním příznakem závislosti je silná až nepřekonatelná touha po činnosti (sledování televize, gambling), věci (mobil, počítač), jídle (poruchy příjmu), látce (nikotin, alkohol, léky, drogy).

Nejčastější příčinou závislosti je chybějící rodinné zázemí, nekvalitní vzory, tlak party, snížená schopnost řešit problémy, mylné sebehodnocení a snížené sebevědomí, zhoršená komunikační dovednost, snížená schopnost navázat a udržet vztah, prožívat lásku, snížená schopnost prožívání prožitků, strach z budoucnosti, zvyšující se společenský tlak na výkonnost, frustrace atd.



Dítě je závislé na dospělém člověku. Pokud má člověk z dětství zkušenost s láskyplnou péčí rodičů, je to ten nejlepší základ pro zvládání životních nesnází. Z hlediska prevence je tedy důležitá péče, láska a uspokojování citových potřeb dítěte.

U dětí mladšího a středního školního věku je nutné zdůrazňovat hodnoty zdraví a učit je zdravému životnímu stylu. Tyto informace postupně přeměňovat v pravidla a návyky. Důležitá je prevence cíleně zaměřená proti škodám způsobeným alkoholem, tabákem a jinými drogami. Čím dříve dítě získá negativní postoj k těmto věcem, tím lépe.

Již v tomto věku je vhodné vést děti ke kvalitním zálibám a předcházet nudě, která je jedním z důvodů, kdy starší děti sáhnou po alkoholu nebo droze. Děti jsou ovlivňovány příkladem a názory vychovatelů (především rodičů).

Hodnoty, které bychom měli dětem vštěpovat

- pravdivé, zdůvodněné (morálně, nábožensky, zdravotně) přesvědčení o nevhodnosti alkoholu a jiných drog,
- důraz na svobodu a nezávislé rozhodování,
- respekt vůči tělesnému a duševnímu zdraví, jeho ochrana a podpora,
- schopnost se ovládat a být odpovědný za své jednání za všech okolností.

Děti se učí z příkladů dospělých

- vychovatel nepije alkohol nebezpečným způsobem a nekonzumuje kvanta léků bez lékařského předpisu (matka třikrát denně polykající léky na bolest hlavy není dobrým příkladem, stejně jako učitel, který na školním výletě vypije po obědě např. tři piva),
- vychovatel odmítá u sebe i u druhých vysoce rizikové chování jako je řízení pod vlivem alkoholu,
- vychovatel slouží dítěti jako vzor hledání východiska ve složitých situacích, při rozhodování a plánování střízlivým způsobem,
- při setkání dospělých, lze ukázat, že se mohou dobře bavit i bez alkoholu, alkohol hostům nevnučují,
- vychovatel klade důraz na svobodu a nezávislé rozhodování.



Dítě vedené kvalitním příkladem využívání volného času dospělými má tendenci vyhledávat kvalitní zájmy a kvalitní společnost. Měli bychom dětem, které se ještě samy neumí orientovat, nabídnout možnosti zájmových sdružení, sportovních klubů, kroužků při škole či domech dětí a mládeže. Měly by vědět v čem jsou jejich přednosti, v čem jsou jedinečné, a že se za každou cenu nemusí přizpůsobovat svým vrstevníkům.

Dětem můžeme pomoci

- najít kvalitní společnost prostřednictvím zájmových a sportovních klubů,
 - vážit si vlastní osobnosti, ukázat dítěti jeho přednosti, o nichž možná neví,
 - rozlišovat mezi skutečným přátelstvím, jehož součástí je úcta k příteli a jeho zdraví, a bezohlednými vztahy,
 - naučit se za správných okolností odmítnout a stát si na svém.
- Učitelé a rodiče by měli znát jeden z posledních objevů dětského psychologa Z. Matějčka: pro citový a sociální vývoj dítěte má nečekaně velký význam období tzv. „klidu před bouří“, tj. střední školní věk (8-12 let). Jedná se o období obvykle vyrovnaného harmonického tělesného i duševního vývoje, s rozmanitými zájmy, bez hlubších citů k druhému pohlaví, kdy se ale přesto utváří mužská či ženská identita. Toto období má rozhodující význam pro psychosexuální vývoj a formování životních postojů.
- Poruchy chování, o kterých jsme hovořili, mají společný původ v nepříznivé souhře osobnostních rysů dítěte a výchovných vlivů v jeho prostředí. Některá jednání dětí objeví-li se u mladistvých nebo dospělých mohou být hodnocena jako přestoupení zákona. Děti jsou v České republice trestně odpovědné od patnácti let, to však neznamená, že nebudou potrestány jinak, a že nebudou trestáni ti, co za ně nesou odpovědnost, tedy vychovatelé, tj. především rodiče.

Autor, zdroj: Asociace Záchranný kruh, www.zachrannykruh.cz

Více rad a informací najdete na www.zachrannykruh.cz