

# ROMOVÉ A DROGY

PRŮVODCE **NEJEN** PRO RODIČE



## Adresář kontaktních center:

### K-C Mladá Boleslav

Kontaktní centrum je nízkoprahové zařízení pro osoby, (starší 15 let), které užívají drogy a osoby jim blízké. Cílem zařízení je sociální a zdravotní stabilizace uživatelů drog, případně jejich nasměrování pro život bez drog a poskytnutí odborné i anonymní poradenské pomoci jejich rodinným příslušníkům.

Adresa: Plácká 162, Mladá Boleslav, 293 01

Telefon/fax: +420 326 303 467

Poradenská linka: +420 326 303 468

E-mail: k-centrum-mb@os-semiramis.cz

<http://www.os-semiramis.cz/oss-poradna.html>

### K-C Nymburk

Kontaktní centrum je nízkoprahové zařízení pro osoby, (starší 15 let), které užívají drogy a osoby jim blízké. Cílem zařízení je sociální a zdravotní stabilizace uživatelů drog, případně jejich nasměrování pro život bez drog a poskytnutí odborné i anonymní poradenské pomoci jejich rodinným příslušníkům.

Adresa: Velké Vály 995, Nymburk, 288 02

Telefon/fax: +420 325 514 242

Mobil: +420 724 557 504

E-mail: k-centrum@os-semiramis.cz

<http://www.os-semiramis.cz/oss-delame.html>

### K-C Kolín

Nabízíme osobám závislým a jejich blízkým různé sociální, poradenské a zprostředkované služby a anonymní poradenství. Cílem je stabilizace klienta, zlepšení sociální a zdravotní situace uživatelů drog, nabízení preventivní aktivity a odborné poradenství.

Adresa: Kutnohorská 17, 280 02 Kolín

tel.: 321 71 50 04

mobil: 608 123 013

email: info@os-prostor.cz

<http://www.os-prostor.cz/kontakty.php>

### K-C Benešov

Nabízíme anonymní služby pro neproblémové uživatele, experimentátory a osoby aktivně či pasivně ohrožené drogovou problematikou (rizikové skupiny, rodinní příslušníci, uživatelé návykových psychotropních látek – legálních i nelegálních, včetně kuřáků nikotinových cigaret a uživatelů alkoholu). Cílem je ochrana občana před negativním vlivem drogy a podpora jeho individuálního rozhodnutí pro život bez drogy.

Adresa: Máchova 400 (areál nemocnice)

Benešov, 256 01

Tel: 317 728 880 (také fax)

317 728 855

Mobil vedoucí: 739 308 401

e-mail: slamova@magdalena-ops.cz,

benesov@magdalena-ops.cz

<http://www.magdalena-ops.cz>

### K-C Příbram

Všechny služby K-centra i terénních programů jsou poskytovány anonymně a zdarma K-centrum poskytuje služby uživatelům drog, ale i jejich blízkým členům rodiny, či přátelům. Služba je určena lidem závislým na nealkoholových drogách, ne nebo těm, kdo s nimi experimentují. Věková hranice pro poskytování služeb je od 15 ti let výše.

Adresa: T.G. Masaryka 1

261 01 Příbram 1

tel: 318 622 010

e-mail: k\_centrum\_pribram@charita-adopce.cz

### Terapeutická komunita – Magdalena o.p.s. Mníšek pod Brdy

Terapeutická komunita Magdalena poskytuje rezidenční léčbu klientům se středně těžkou až těžkou závislostí na návykových látkách a výrazným stupněm psychosociálního postižení v důsledku užívání drog.

Adresa: Dobříšská 56

252 10 Mníšek pod Brdy

Tel.: 318 599 124, 603 867 385

Fax: 318 599 260

E-mail: info@magdalena-ops.cz

[www.magdalena-ops.cz](http://www.magdalena-ops.cz)

### Následná péče – o.p.s. Magdalena

Nabízí ambulantní program pro absolventy léčby drogových závislostí, jejich rodiče a partnery.

Adresa: Pod Vyšehradem 1

140 00 Praha 4 - Podolí

tel. 241 409 838, 739 639 119

e-mail: podoli@magdalena-ops.cz

[www.magdalena-ops.cz](http://www.magdalena-ops.cz)

### Následná péče – o.s. Resocializační institut Šance

Chráněné bydlení s programem resocializace a sociální rehabilitace pro osoby ohrožené závislostí na návykových látkách a jejich blízké, včetně ambulantního dohledování.

Adresa: Ctiborova 3091

272 01 Kladno

tel: 603 273 142, e-mail: resoc@volny.cz

## Vybrané psychiatrické ambulance:

### Ordinace AT

Nabízí služby především osobám závislým na návykových látkách.

Adresa: MUDr. Petr Nevšímal

tel. 318 599 190, 603 867 385

Včelník 1070

252 10 Mníšek pod Brdy

### Ordinace AT

Nabízí komplexní služby především osobám závislým na návykových látkách včetně substituce a sociálního poradenství.

Adresa: MUDr. Karel Hampel, CSc.

Nemocnice s poliklinikou Mělník, Ordinace AT pro prevenci a léčbu závislosti

Václava Klementa 147,

293 74 Mělník

Telefon/Fax: 326 742 002/ 326 322 803

e-mail: ordinaceat@nspmelnik.cz

<http://www.nspmelnik.cz>

### Ordinace AT

Nabízí komplexní služby především osobám závislým na návykových látkách včetně substituce a sociálního poradenství.

Adresa: MUDr. Olga Kasková

Nemocnice Rudolfa a Stefanie Benešov, a.s., Nemocnice Středočeského kraje

Máchova 400

256 30 Benešov

Telefon/Fax: 317 756 111

### Centrum drogové prevence a krizové pomoci - Kladno

Hlavním posláním Centra drogové prevence a krizové pomoci je podpora zdravého životního stylu dětí, mládeže a odborná pomoc při řešení krizových situací. Centrum zajišťuje ambulantní poradenství v oblasti zneužívání návykových látek.

Sídlo: Kročehlavská 49, Kladno. Tel: 312 682 177

Email: protidrogova.prevence@mestokladno.cz

[http://www.mestokladno.cz/centrum\\_uvod.asp](http://www.mestokladno.cz/centrum_uvod.asp)

# ROMOVÉ A DROGY

PRŮVODCE **NEJEN** PRO RODIČE



**Autoři:**

PhDr. Pavla Doležalová,  
Bc. Cyril Koky,  
Bc. Jaroslav Šejvl

**Zpracovala:**

PhDr. Pavla Doležalová

**Překlad:**

Eva Danišová

**Ilustrace & grafika:**

Jiří ARBE Miňovský

**Tisk:**

Studio WINTER s.r.o.

**Vydal:**

ROME A, o. s.,  
Žitná 49, 110 00 Praha 1,  
e-mail: romea@romea.cz, <http://www.romea.cz>  
Středočeský kraj, Zborovská 11, Praha 5, PSČ 150 21,  
e-mail: [podatelna@kr-s.cz](mailto:podatelna@kr-s.cz), <http://www.kr-stredocesky.cz>



**Středočeský kraj**



**NEPRODEJNÉ!**



## DROGOVÉ MÝTY

### My víme, jak je zastavit

Neexistují magická řešení, jak zastavit děti, aby neexperimentovaly nebo neužívaly drogy. Nebo jak je předělat nebo „opravit“ v nějakém ústavu. Zkoušíme všechny možné věci a ony nefungují, jak bychom chtěli. Vidíme, že přísnost zákonů posílá uživatele drog do „podzemí“ a snižuje počty uživatelů. Být příliš tvrdý k dětem bude znamenat, že se nám velmi vzdálí a zatají nám vše. Přehánění nebezpečí znamená, že nám nebudou věřit. Vzdělávání a objektivní informace o drogách jsou velmi důležité, ale mají jen slabý vliv na redukci užívání drog. Vy musíte vědět, že velké nebezpečí pro vaše děti představuje alkohol a cigarety. My víme, jak moc jsou nebezpečné pro zdraví, jsou drahé a ničí rodiny, ale přesto mnoho lidí nadměrně pije alkohol a kouří.

### To nebude mít vliv na mé dítě

Vaše děti vyrůstají ve světě plném různých drog. V Česku má mládež velké zkušenosti s legálními drogami – alkoholem a cigaretami, s marihuanou, také s těkavými látkami a dalšími rizikovými drogami. Zkušenosti dětí a mládeže s drogami jsou v Evropě srovnatelné a naše děti se příliš neliší. Děti některých známých osobností, herců a významných úředníků experimentují nebo užívají drogy, pak se léčí ze závislosti. Když se to může stát jim, tak i vaše děti jsou ohrožené.

### Proč je posílat na léčbu, když to nefunguje

Když se po určité době pravidelného užívání drog někdo stane závislým a začne již v dětství, tak to bývá způsobeno mnoha faktory. Není dobré hledat vinu u dítěti, rodičích, škole, společnosti, ale je třeba vyhledat odborníky na závislosti. Systém péče o závislé lidi v Česku funguje dobře. Léčba závislosti vyžaduje svůj čas a spolupráci celé rodiny. I když se to nezdá, léčba závislých je nejlevnější v porovnání s tím, když závislý zůstane na ulici a žije se trestnou činností nebo je uvězněn. Více jak 60 % mladých lidí, kteří se dlouhodobě léčí ze závislosti, drogy neužívají, pracují a mají svůj domov a zakládají rodiny.

### Co mohu říci, když mé dítě užívalo drogy

Popis symptomů při užívání drog bude užitečný rodičům i učitelům. Problém je, že vše z tohoto může být normálním projevem chování v pubertě. Některé projevy se mohou zvýraznit až po delší době užívání drog a vy jako rodiče to nemusíte několik měsíců i let poznat. Bývá to proto, že mladí lidé nejvíce času, když užívají drogy, tráví mimo svou rodinu a školu. Důležitým bodem je, když můžeme popsat symptomy užívání drog u našeho dítěte a klademe si otázku, co máme udělat, když podezříváme naše dítě, že užívá drogy.

### PŘÍZNAKY UŽÍVÁNÍ DROG:

- Výkyvy nálad
- Vznětlivé a agresivní chování
- Únava
- Zanedbávání zevnějšku, špinavé oblečení
- Začervenání kolem nosu
- Zúžení nebo rozšíření zornic
- Lhaní, tajnosti
- Ztráta chuti, hubnutí
- Úpadek vzhledu a zanedbaná tvář
- Utrácení hodně peněz
- Ztracení věcí z domu
- Ztráta zájmu o zájmy, sport
- Změna kamarádů, ztráta původních kamarádů
- Samotářství
- Zvýšený zájem o drogové symboly (na oblečení, hudba, subkultura apod.)
- Zhoršení školního prospěchu
- Pozdní časté příchody domů, časté přespávání u neznámých kamarádů

# NAČAČIPENA PAL O DROGI:

## Amen džanas, sar len te ačhavel

Nane magicko receptos, u sar le čhavoren te arakhel, te na keren o eksperimenta, abo te na len o drogi. Či sar len te prekerel, te „prikerel“ andre varesavo ustavos. Chudas te kerel so pes del, ale nič na funginel sar kamas. Dikhas, hoj o zorale zakoni bičhaven le manušes so lel o drogi andre mek bareder bibacht, ale furt ajse manuša hin. Te avaha zorale ke pengere čhavore, na phenena amenge o čačipen. Te len daravaha avri dumenca pal o drogi, na pašana amenge. O sikhiaripen le objektivne informaciji pal o drogi, hine but anglune, ale na anen e redukcia, bo o manuša len o drogi furt. Tumenge kampil te džanel, hoj nekbareder bibacht, the oda, so murdarel le čhavoren, hin o alkoholis the o thuvale. Amen džanas, sar lendar manuš nasvalol, sar hine kuč the keren bibacht andre famelija, ale o manuša but pijen e palenka the o thuvale.

## Miro čhavoro oda na kerela

Tumare čhavore dživen andro svetos, kaj hin but drogi. Pro Čechi o terne mištes džanen o legalna drogi – o alkoholis the o cigareti, e marihuana, ajse so pen pachinen the aver rizikova drogi. Andre Evropa o terne džanen igen mištes o drogi, amare čhavore pro Čechi nane aver. O čhavore, so len hin hirošna daja, dada, keren o eksperimenta le drogenca, the palis ačhen olestar nasvale, phiren pen te sastarel andre špitála. Te pes kada ačhol kajse čhavoreng, ta šaj oda aven the tumare čhavore.

## Soske len te bičhavel andre špitála, te oda na funginel

Te vareko pale the pale lel o drogi, the palis imar na likerel bijal avri, the mek oda chudel te kerel sar hin čhavoro, ta hin andre buter faktori. Na kampil te rodel, ko hin došalo, o čhavoro, o dad the e daj, e škola, aver manuša, ale kampil te džal pal o odborňika. O sistemas vaš o manuša so len o drogi, hino pro Čechi lačo. Kajso sastariben mangel peskero časos, the jekhetani buti andre calo famelija. Nane oda maj te dikhel, ale o sastariben na mol ajci love, sar te o nasvalo manuš ačhel avri pre ulica, the chudel te kerel e kriminalita, abo les phanden andre bertena. Buter sar 60 % terne manuša, so našti likerenas avri bijal o drogi, the palis pen sastarde avri, imar o drogi na len, keren buti, hin len pengero kher, the hin len famelija.

## So šaj phenav, te miro čhavoro lelas o drogi

O simptomi te lel o manuš o drogi, kampil te džanel le dajenge, le dadenge the le učitelenge. Problemos hin, hoj varekana hine o simptomi jednaka sar andre normalno puberta. Varesave simptomi hin te dikhel pal bareder časos, u tumen o daja, the o dada, len šaj prindžaren, te predžan čhona, abo berša. Hin oda vaš oda, hoj o terne te len o drogi, nane but khere, aňi andre škola. Angluno hin, te pre amaro čhavoro o simptomi le drogendar dikhas, u phenas amenge, so kampil te kerel, te duminas, hoj amaro čhavoro o drogi lel.

## SAR ODA DIČHOL , TE MANUŠ LEL O DROGI:

- Jekhvar pherasa, jekhvar pharipen
- Koškeriben, agresivita
- Manuš nič na birinel
- Manuš pal peste na bajinel, phirel melalo
- Manušeske hin lolo pašal o nakh
- Chochaviben, garuđipena
- Manuš na chal, šuťol avri
- Manuš na dičhol mištes avri, o muj leske sar melalo
- Rozkerel but love
- Khere pen našaven o veci
- Manuš na bajinel pal oda, so les interesinelas, športos
- Hin les aver amala, ola perša leha na vakeren
- Kamel te el korkoro
- Interesinen les o drogove simboli (pro uraviben, e muzika subkultur the ajse veci)
- Andre škola les hin problemi
- Phirel khere rači, but sovel paš o amala, save na prindžaras





### Kolik drogy stojí?

Jedním z mýtů je, že drogy jsou drahé. Ačkoli některé drogy jako je kokain, heroin, pervitin relativně drahé jsou, faktem je, že mnoho drog je levných a cenově srovnatelných s alkoholem a cigaretami. Přírodní drogy – „magické houby“ jsou zdarma, jestliže si je někdo chce nasbírat.

### Orientační ceny drog v Kč/gram:

Prodej ve velkém za gram:

Kokain 1690 Kč  
Heroin 850 Kč  
Pervitin 750 Kč  
Extáze 100 Kč  
Marihuana 120 Kč  
LSD/Halucinogeny 80 Kč  
Subutex 8mg za 200 Kč

### Orientační ceny drog na ulici:

Kokain 2220 Kč  
Heroin 950 Kč  
Pervitin 1000 Kč  
Extáze 220 Kč  
Marihuana 160 Kč  
Subutex 8mg 570 Kč

## PROČ LIDÉ UŽÍVAJÍ DROGY:

### Zvědavost

Dospívání, hledání vlastní identity a místa ve světě je těžké pro každého. To může být těžší a matoucí pro mladé romské lidi žijící v majoritní české společnosti. Nejvíce mladých lidí, kteří experimentují a užívají drogy je jednoduše zvědavých, testují a prozkoumávají, jaké to je. Faktem je, že užívání drog je riskantní a to se jim může zdát více vzrušující.

### Požitek

Mladí lidé očekávají zážitky a vědí, že skončí za nějakou dobu

po užití drogy. Nicméně množství zážitků z efektu drog mají při příležitostném užití. Většina mladých lidí z toho vyroste. Mnoho mladých lidí vnímá užívání drog jako normální. To neznamená, že je na mladých lidech něco špatného. Oni třeba vidí v užití drog zábavu a něco co vytváří dobré pocity a prožitky s přáteli.

### Řešení problémů

Minorita některé problémy zvládá hůře. Často proto, že jsou vystaveni emocionálním a sociálním těžkostem, nejsou šťastní, jsou znuženi, nemohou najít práci a realizovat se. Budou užívat drogy a zkoušet takto zvládat co svým pohledem vidí – krutý a nepřátelský svět.

### Protože k tomu byli svedeni

Jedním z běžných mýtů je, že dealeri dávají dětem zdarma drogy před školou, tím je na drogy nalákají a cenu drog postupně zvyšují. Pravdou je, že nejvíce mladých lidí dostane své první drogy od kamarádů, starších sourozenců, známých, od příležitostných uživatelů drog a malých dealerů, více než od velkých dealerů. Přátelství a „testování“ jsou velmi důležité. Mladí lidé mohou být povzbuzováni k užití drog s přáteli nebo to zkouší ve velké skupině. Ale také je zde hodně tlaku, aby drogy neužívali. Rodiče často obviňují z užívání drog svým dítětem raději někoho jiného, než aby se snažili pochopit své dítě a skutečně se o ně zajímali.

### Protože jsem selhal jako rodič

Mnoho rodičů si myslí, že oni selhali, když jejich děti užívají drogy. Kladou si otázky: „Co jsme udělali špatně?“ Vzpomeňte si, že hodně mladých lidí experimentuje s drogami a že jsou z různých společenských vrstev, kultur a regionů, mají různá náboženství. Je těžké být dobrým rodičem, když vidíme, že se dítě nechová podle našich představ. Sebeobviňování však nepomáhá nikomu, nejméně našim dětem.

## Keci mon o drogi?

Nane čačipen, hoj o drogi mon but love, no varesave drogi, sar o kokain, heroin, pervitin hine relativnones kuč, hin faktos, hoj but drogi nane kuč, the šaj len cinas vaš kajci love sar o alkoholis the o cigareti. O prirodna drogi – magicka kozara hine hijaba, te peske vareko kamel te kidel upre.

## Keci mon o drogi andro Kč/gramos:

Te pen bikenen andro bareder vaš o gramos:

O Kokajnos 1690 Kč,  
O Herojnos 850 Kč,  
O Pervitinos 750 Kč,  
E Ekstaza 100 Kč,  
E Marihuana 120 Kč,  
LSD/Halucinogeny 80 Kč,  
Subuteks 8mg za 200 Kč.

Orientačna ceni, te pen bikenen avri pre ulica:

O Kokajnos 2220 Kč,  
O Herojnos 950 Kč,  
O Pervitinos 1000 Kč,  
E Ekstaza 220 Kč,  
E Marihuana 160 Kč,  
Subuteks 8mg 570 Kč.

## SOSKE O MANUŠA LEN O DROGI?

### Kamen te džanel, so oda hin

Sar manuš barol, rodel peskeri identita the than andro svetos, oda hin pharo vaš sakoneste. Vaš o romane terme manuša oda šaj avel mekh phareder, bo dživen maškar e majoritno čečiko societa. Nekbuter terme manuša, so keren o eksperimenta le drogenca, testinen len, ča kamen te džanel, savo oda hin. Hin faktos, hoj o drogi hine riskantna, u oda le temen interesinel.

## Vareso super

O terme užaren, hoj predživena vareso super the džanen, hoj oda ela, ča sar e droga funginel. Te varekana len o drogi, anel oda o efektos, hoj predživen vareso nevo. Buter terme olestar barona avri, sar avena phureder. But terme manuša dikhen o drogi, sar vareso normalno. Vaš oda našti phenas, hoj o terme nane lačhe. Te len o drogi, šaj andre dikhen lači kedva, lačhes pen šunen jekhetanes le amalenca.

## So le problemoha te kerel

E minorita varesave problemenca na džanel so te kerel. Hin oda nekbuter vaš oda, hoj hin len but emocionalna pharipena, na šunen pes bachtale, nane len nisave interesa, našti arakhen buti, na džanen, sar pes te realizinel. Jon lena o drogi, the probinena avka te dživel andro sar jon dikhen – bibachtalo the bengalo svetos.

## Bo len kija oda vareko bantind'a

Jekh ajso načačipen hin, hoj o dila den le čhavorenge o drogi avri anglal e škola, o čhavore upre sikhlon, u jon palis mangel vaš e droga buter the buter love. Hin čačipen, hoj nekbuter terme manuša chuden e droga pengere amalendar, phuredere phralestar, phaňatar, manušendar, so len prindžaren, manušendar, so len o drogi ča varekana, the le cikne dilerendar. O phralipen the e „proba“ hin but anglune. O terme manuša dikhen, hoj len e droga lengere amala, ta kamen oda tiš te kerel. O terme tiš dikhen the šunen but lava mujal o drogi. O daja the o dada, na kamen te dikhel, hoj lengero čhavoro oda kerel, phenen feder, hoj len oda vareko sikhada, u na dikhen pal le čhavoreskero pharipen, the pal leskere interesel.

## Bo na som lači daj, dad

But daja the o dada duminen, hoj te lengero čhavoro lel o drogi, ta hine vaš oda došale jon koreko. Phučen.: „So kerdam na lačhes?“ Leperen, hoj but terme manuša keren o eksperimenta le drogenca, the hine khatar but kulturi, regioni, lengero pařaviben andro Del hin aver, peren andre aver socialna grupi.





### Příběh matky

Je pátek večer. Vlado se svým osmiletým synem sedí v křesle před televizí, Máňa na gauči kojí malou Simonku. Bytem se ozývá znělka pěvecké soutěže Superstar. Končí první soutěžní kolo a ve dveřích se ozve cinkot klíčů.

Lucka se vyzuje a z kuchyně zdraví rodiče. „No pojď sem, kde jsi se zase flákala?“ křičí na ni Vlado. „Neslyšíš?“ Lucka stojí ve dveřích, na tváři jí hraje sebevědomý úsměv. „Nazdar, byla jsem venku. S holkama a Petrem.“ „S jakým Petrem? Co to máš za kamarády? Jo tamten feťák? Vždyť to je basista! S takovým se scházíš? S takovým degešem feťáckým?“ přestal se Vlado ovládat a chrll ze sebe nadávky. Vřelo to v něm už pěkných pár dní. Vlastně od doby, co zjistil, že Lucka chodí za školu. Petr byl poslední kapkou. Právě včera ho totiž bratranec varoval, aby si na svoji patnáctiletou dceru dával pozor, protože Petr se teprve nedávno vrátil z vězení za obchod s drogama. „Viš co, moje milá?“ pokračoval Vlado, když se trošičku uklidnil, „zítra nikam nepůjdeš, ani do školy. Budeš pěkně doma a já si to s tím твоjim Petrem zítra vyřídím!“ Lucka se pokusila bránit: „Jak že nikam nepůjdu? Musím jít do školy! Prostě tam půjdu!“ Ale to už Vlado stál u ní a vzduchem letěla facka. „Vlado, nech ji!“ okřikla ho najednou Máňa, které bylo dcery líto. „A ty padej do svého pokoje,“ rozkázala Luce. Pak se večer vrátil do zaběhnutých kolejí...

Ráno Máňa vypravila syna do školy, Vlada do práce. Na dnes si naplánovala velké prání. Kontrolovala oblečení, když tu něco vypadlo z Luccině mikiny. Pouzdro s pery, mezi nimiž byly dvě inzulinové stříkačky. Máně se ztmělo před očima... Po chvíli s tím šla za Luckou. Ta ještě spala. „Co to je?“ budila ji. Když otevřela oči, zopakovala: „Co to má znamenat? Na co to máš? Bereš drogy? Odpověz!“ Máňa mirmě zvýšila hlas, snažila se tak zakrýt svůj strach. „Ježíš, mami, co vyvádíš? To si ke mně odložila kamarádka,“ odpověděla jí Lucka a otočila se na druhý bok. „Jak kamarádka? To se kamarádíš s feťáčkama, nebo co?“ Ticho. „To jsi si teda navařila, děvenko. Ode dneška se z domu nehneš ani na krok. Zkus říct slovo a půjdeš do pastáku!“ bezradně odpovídala Máňa na dceřino usvědčující mlčení a pustila se znovu do prání. Vystrašená, zoufalá a naštvaná zároveň. Co jsem udělala špatně? Kupuju jí hadry, jaké nemají ani její gádžovské spolužačky, učím se s ní, chci, aby z ní něco bylo, aby neřikali, že je hloupá špinavá cigánka, a ona... Ach, čert aby to vzal! Hnalo se jí hlavou a v očích měla slzy.

Když přišel večer Vlado z práce, všechno mu pověděla. Musela vynaložit velké úsilí, aby Lucku nezbil. A sousedi jen bouchali do stěn, aby je nerušili u večerních zpráv. V noci se radili, co udělají. „Poslyš, co ten Romák, který pracuje s těmi feťáky? Nepomohl by nám?“ napadlo najednou Máňu. „Myslíš Štefana? Nedávno jsme se

potkali, to je dobrý chlap. Asi za ním zajdem. Dělá v tom...hmm Káčku, nebo jak se to jmenuje. Zítra za ním zajdu, ať mi poradí, co s tou holkou...

Druhý den Vlado zavola kamarádovi do Kontaktního centra. Vysvětlil mu, co se stalo. Dohodil se, že je navštíví a s Luckou si v klidu popovídá. Dokonce navrhnul, že vezme romskou kolegyni, kdyby se s ním o tom Lucka nechtěla bavit. Vlado mu byl vděčný...

## So předžid'il'a jekh daj

Hin paraščovin, raťate. O Vlado bešel angle televizija peskere ochtoberšeskere čaha e Maňa pro haďos, del kolin la Simonkake. Andre televiza chudel Superstar. Peršo kotor imar pro agor the andro vudar šunen o kleja. E Lucka sthoda tele o topanki the ča kuchňatar palikerel la da le dades. „No, av arde, kaj salas ajci?“ Vičinel pre late o Vlado... „na šunes?“

E Lucka terďol maškar o vudar, tromades asal. „Somas avri. Le čajenca the le Petroha.“ „Save Petroha? Save kamarata tut hin? Kada feťakos? Sem hino bertenošil! Kaleha phires? Kale degešňa?“ cholisaliťa o Vlado the chudelas te vičinel pre late džungales. Imar štar pandž divesa pal oda gondofinelas. Akorestar so pes dodžanľa, hoj e Lucka na phirel andre škola. O Petros? Oda hin but. Ipen ič phenda leske pre godi o bratrancos, kaj te dodikhel pre peskeri čaj bo o Petros bešelas andre bertena vaš oda, hoj cinkereľas draba u ča načirla les mukhle. „Džanes so, mirori?“ phenelas lake dureder o Vlado, kana imar na sas ajci cholamen. „Tajsa na džaha nikhaj aňi andre škola! Aveha šukares khere the me džava tajsa pal koda tiro Petros! E Lucka chudňa pes te ratinel. „Sar oda hoj nikhaj na džava? Mušinav te džal andre škola! Mange jekh so tu phendaľ, me odoj džava! O Vlado chutľa kija late the marda la pal o muj. „Vlado! Mukh la! Zvičinda pre leste e Maňa, bo sas lake phares. „The tu džá andro tiro kher“ phenda zoraľes la Luckake. Palis pale dikhenas pre televizija, sar te bi nič pes na ačhľa...

Tosara bičhaďa e Maňa le čhas andre škola, le muršes andre butľ. Adaďives la hin but butľ khere. Kampelas lake te rajbinel... Dikhelas andre gada kana vareso peľľa andal la Luckakeri mikina. E kapsa le ceruzkenca. Maškar lende sas duj striekački inzulinovo. E Maňa meľľisaliťa. Palis džalas pal e Lucka. Joj mek sovelas. „S oda hin? Kides draba? Phen!“ E Maňa chudňa te vičinel, kamelas te garuvel peskeri dar. „Joj mamo, so keres vika? Oda nane mire afe la kamaratkakere,“ odphenda lake e Lucka the visaliťa pre aver sera. „Savi kamaratka? Ta tu phires avri le feťakenca abo so?“ Nič. „Mištes keres čajori miri. Imar na phireha nikhaj! U skušin te phenel jekh lav ta dava tut andro pasťakos“, avka phenda bo ani na džanelas so te phenel. Geľľa te rajbinel.... So kerďom nalačhes? Cinkervav pre late šukar gada, save nane ani lakere gadžikane kamaratken, sikhľuvav laha, kamav kaj latar vareso te jeľ! The palis o gadže na phenena hoj hiňi džungali meľali 'ciganka'. The joj.... ? Ta savo beng hin andre? Avka gondofinelas the o apsa pal o muj lake čufonas. Raťate, kana o Vlado avľa khere pal e butľ, sa leske phenda avri so pes ačhľa. Mušinelas les te chudel kaj te na marel la čha.

Ča o gadže marenas pre fala, bo kamenas te dikhel pre televizija u nič na šunen. Palis, kana o čhave zasute, vakerenas e Maňa le Vladoha so kerena. „Šun, so koda Rom so kereľ le feťakenca? Jov

našti amenge pomožinel? Avľa lake pre godi. „O Štefan? Načirla les dikhlom, lačho manuš. Asi džava pal leste. Kerel andro...hmm Kačkos abo sar pes phenel. Džava pal leste tajsa, mi pomožinel mange so la čaha... Pre aver dives vičinda o Vlado le kamaratske andro Kontaktno Centros. Sa leske phenda.

Palis dovakerde pes, hoj avela ke lende u vakerela la čaha...





## FAKTA O DROGÁCH:

Okolo různých drog koluje mnoho mýtů a rodiče často předpokládají to nejhorší. Dospělí často zveličují nebezpečí drog. Mladí lidé často ignorují varování, jestliže jsou přehnaná a nerealistická. Naštěstí většina mladých lidí, kteří zkouší drogy, nepřijdou k nějakým vážným poškozením. Někteří se do toho příležitostně namočí nebo užijí drogy častěji, ale kontrolovaným způsobem. Rizika drog spočívají hlavně v tom, že způsobují příjemné stavy a člověk má potřebu to opakovat, ale v určité chvíli nad tím může ztratit kontrolu a pak dochází k závažnému poškození organismu. Na následujících stránkách jsou základní informace o nejběžnějších drogách a jejich užívání mladými lidmi.

### KATEGORIE NELEGÁLNÍCH DROG:

|               |                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| halucinogeny  | jiné halucinogeny než konopné se v České republice užívají spíše vzácně                                                                             |
| konopné drogy | stejně jako jinde ve světě, i v ČR je nejčastěji zneužívanou ilegální drogou konopí                                                                 |
| opiáty        | opiáty jsou spolu s těkavými látkami považovány za nejnebezpečnější psychotropní látky vůbec; pravem - jejich závislostní potenciál je velmi vysoký |
| stimulancia   | stimulancia mají v České republice „slavnou“ tradici, právě u nás byl na konci sedmdesátých let znovuzbaven pervitin a jeho poměrně snadná výroba   |
| taneční drogy | taneční drogy představují poměrně širokou skupinu rekreačně (zne)užívaných látek; typický je jejich kombinovaný halucinogenní a stimulační účinek   |

### ALKOHOL:

Alkohol je droga, se kterou se vaše dítě setká nejdříve, je to droga, která otevírá dveře k dalším drogám. Alkohol je snadno dostupný, děti se s ním potkají velmi brzy a nejčastěji v rodině. České děti začínají s konzumací alkoholu nejdříve v EU (přibližně v 11 letech). Česko patří mezi státy s největší spotřebou alkoholu na světě, především piva. Závislost se vyvíjí dlouhodobě, je to chronické recidivující onemocnění. Pokud nedojde k léčení, dochází k degradaci osobnosti a trvalému umístění na psychiatrii.

Při úspěšné léčbě se z toho člověk dostane, ale musí abstinovat, kontrolované pití při této poruše je prakticky nemožné. Nejvíce pitím alkoholu bývají postiženy děti. Například, když žena neví, že je těhotná, tak první tři měsíce jsou pro dítě ženy, která konzumuje alkohol, vysoce rizikové. Nejvíce také děti trpí, když někdo z rodičů nebo oba značně konzumují alkohol (nebo užívají i jiné drogy). Pro děti takové prostředí není bezpečné a podnětné. Jestliže jsou v rodině problémy s drogami a rodiče zanedbávají výchovu dětí, tak se o tuto rodinu bude zajímat sociálka a policie a děti mohou být odebrány do ústavní výchovy.

### Jak vypadá?

Ve formě tekutin a různých nápojů.

### Jak se užívá?

Ústně – pitím.

### Jaké má efekty?

Má vliv na psychiku a mozek, což se projevuje v chování podle množství požitého alkoholického nápoje. Při nižších dávkách má stimulační efekt – zlepšuje náladu, sebevědomí, mnohmluvnost, při vyšších dávkách se snižuje sebekritičnost, zábrany, zvyšuje se agresivita.

### Jaká jsou rizika?

Zdravotní rizika - tělesné a duševní poruchy – deprese, halucinace, závislost na alkoholu, vyšší úrazovost a úmrtnost. Ekonomická rizika – nižší produktivita práce, vyšší náklady na léčení. Sociální rizika – vyšší kriminalita a násilné trestné činy, narušení vztahů v rodině a problematická výchova dětí. Při značné a dlouhodobé konzumaci alkoholu se objevuje únava, spánek až bezvědomí a smrt. Škodlivé užívání vede k poškození zdraví. Alkohol bez ohledu na drogovou závislost je příčinou 60 různých typů onemocnění a zdravotních obtíží (vč. úrazů, kardiovaskulárního onemocnění, imunologických poruch, psychických poruch, rizik fetálního alkoholového syndromu u dětí, které jsou vážně postiženy, předčasný porod aj.). Někteří lidé mají dispozice k tomu, aby se stali závislími na alkoholu, hraje v tom roli genetika. Závislost se vyvíjí pomalu, následně člověk ztrácí kontrolu nad pitím, začne se jinak chovat a myslet, jsou to obrany, které se postupně zafixují. Závislý se obhájí, vysvětluje iracionálně své chování. Vysoká změna tolerance k alkoholu je příznakem rozvinuté závislosti (člověk už od rána popíjí) i při vysoké konzumaci alkoholu člověk nemusí působit opile, ale postupně dochází k tomu, že se tělo nevyrovná s množstvím alkoholu, a pak i malé množství alkoholu vyvolá těžkou opilost. Při léčbě je efektivní psychoterapie, u škodlivého užívání je vhodná krátká intervence. Poradit se můžete s odborníky, kteří pracují se závislými, můžete zajít za svým lékařem nebo psychiatrem.

## FAKTA PAL O DROGI:

But načačipena džan pašal o drogi, the o daja the o dada, daran, hoj ela nekgoreder. O phureder manuša, keren le drogendar mek bareder bibacht, sar hin. O terne na bajinen, te len igen daraven, abo lenge na phenen čačipen. Hin bacht, hoj buter terne manuša olestar na nasvaľol. Vareko o drogi ľel buter sar jekhvar, aľe hin les mek upral e kontrola. O rizikos le drogenca hin, hoj manušeske hin lendar mištes, the pafis oda kamel pale the pale. Sar imar o manuš na džanel kada te kontrolinel, ta olestar šaj but nasvaľol. Teľeder šaj dikhen o informacijs pal o anglune drogi, the sar len o terne len.

### KATEGORIE NELEGÁLNÍCH DROG:

|               |                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| halucinogeny  | jiné halucinogeny než konopné se v České republice užívají spíše vzácně                                                                             |
| konopné drogy | stejně jako jinde ve světě, i v ČR je nejčastěji zneužívanou ilegální drogou konopi                                                                 |
| opiáty        | opiáty jsou spolu s těkavými látkami považovány za nejnebezpečnější psychotropní látky vůbec; právem - jejich závislostní potenciál je velmi vysoký |
| stimulancia   | stimulancia mají v České republice „slavnou“ tradici, právě u nás byl na konci sedmdesátých let znovujevřen pervitin a jeho poměrně snadná výroba   |
| taneční drogy | taneční drogy představují poměrně širokou skupinu rekreacně (zneužívaných) látek; typický je jejich kombinovaný halucinogenní a stimulační účinek   |

## O ALKOHOLIS:

O alkoholis hin e droga, savi tumaro čhavoro prindžarela angutnes, phundravel o vudar kijo aver drogi. O alkoholis šaj dochuden lokes, o čhavore les prindžaren sig, the nekbuter andre famelija khere. O čechika čhavore pijen alkoholis neksigeder andre EU (vaj andro 11 berš). Pro Čechi pes pijel nekbuter alkoholis pro svetos, nekbuter e lovina. Te manuš pijel buter berša, ta pafis bijal na džanel te dživel, ačhel nasvalo, the o nasvaľipen hin chrichiko the recidivinel. Te o manuš na džal andre špitaľa, the na sasťol avri, ta olestar diľiľaľol, the kempel les te thovel pre psichiatrja. Te

les avri sasťaren, ta imar šoha ģikda kajso manuš naštĩ pijel. Kempel te abstĩnel. Na del pes te pijel, the te ľikerel upral e kontrola. Nekbareder bibacht hin le alkoholihale čhavoren. Te e džuvľĩ na džanel, hoj ģihĩ phari, the pijel o alkoholis, ta perše trin čhona hine igen rizikova. Te pijel khere e daj, abo o dad, abo soduj džene, (abo len aver drogi) ta o čhavore hine tiš oleha but marde. Le čhavorende andre kajsi famelija nane mištes. Te hin andre famelija problemos le drogenca, the e daj, o dad na bajinen pal o čhavore, avela ke lende e socialka, e policija, the šaj len le čhavoren andro ustavos (domovos, lelencos).

### Sar dičhol avri?

Čufol, the hin buter pafenki, abo e mol.

### Sar pes pijel?

Le vuštenca-ľiginel pes.

### Savo les hin efektos?

Manušeske visarel e psichika the e goďĩ, oda hin te dikhel, keci manuš pijel. Te pijel ča čeporo, ta o efektos hin stimulačno – manušes hin feder kedva, šunel pes zoraľeder, buter vakarel, te pijel but, ta imar na dikhel, so kerel, manuš pes na kontrolinel, ģino agresivno.

### Save hine o riziki?

Riziki pro sasťipen – manuš nasvaľol, hin les psichicka problemĩ – depresiji, halucinaciji, naštĩ ľikerel avri bijal o alkoholis, buter pes skalicinel, sigeder merel. Ekonomicka riziki- le manušes hin cikĩ produktivita andre butĩ, leskero nasvaľipen mol buter love.

Socialna riziki – bareder kriminalita the o tresti kerde bara zoraha, manušes hin problemĩ andre famelija, the o čhavore nane avri ľikerde, sar kempel. Te manuš pijel alkoholis but the baro časos, ģino sar domardo, sovel, na džanel pestar (bezvědomi), the pafis merel. O manuš peske ta pijatikaha mosarel o sasťipen. O alkoholis nane ča droga, aľe hin tiš došalo vaš o 60 ajsje the ajsje nasvaľipena (skalaripeň, kardiovaskularna nasvaľipena, imunologicka nasvaľipena, psichicka nasvaľipena, rizikos hoj avela fetalno alkoholicko sindromos ko čhavore, pafis hine but nasvale, skalicimen, sigeder e džuvľĩ perel tele le čhavoreha the aver). Vareko sigeder sikhľol pro alkoholis, hin les dispoziciji, hin oda andre genetika. Manuš maj na prindžarel, hoj na džanel bijal o alkoholis te el, pafis imar na džanel te preačhel, hin les aver moresĩ. Kajso manuš phenel, hoj na pijel, leskere lava hine iracionalna, nane čačo so phenel. Manušes hin bari tolerancia pro alkoholis, oda hin signalos, kaj manuš ģino nasvalo (zavislo), (manuš tosarastar pijel), the te pijel but alkoholis, nane pre leste but te prindžarel, aľe pafis o organismos na birinel buter, the čeporo alkoholis imar manušes phares matarel. Paš o sasťaripen ģihĩ efektivno e psichoterapija, te manušeske chal o sasťipen, (škodlivě užívání), hin ľačhi čarĩ intervecija. Vaš e goďĩ šaj džan pal o odborĩka, so keren kajse nasvale manušenca, šaj džan pal peskero doktoris, abo pal o psichiatros.





## TABÁKOVÉ VÝROBKY:

S kouřením začínají již malé děti a brzy se u nich rozvine psychosociální závislost, až u 70 % kuřáků vzniká fyzická drogová závislost na nikotinu. Tabákový průmysl zaměřuje reklamu již na malé děti, které jsou snadno ovlivnitelné. Tabák bývá první drogou, se kterou se děti setkají, podobně jako s alkoholem. Alarmující je, že v Česku kouří 40 – 50 % dětí mezi 15. až 18. rokem, zaujímáme přední místo v Evropě. První setkání s cigaretami bývá v rodině, od starších sourozenců, kamarádů.

### Jak vypadá?

Tabák – listy, drť, cigarety, doutníky. Jedinou návykovou látkou je nikotin obsažen v 5 tisících složek tabákového kouře – tabáku. V tabáku je obsaženo až 700 chemikálií, některé z nich vyvolávají rakovinu.

### Jak se užívá?

Nejčastěji kouření, pak šňupání, žvýkání.

### Jaké má efekty?

Podráždění v krku a v nose, bolest hlavy, tyto problémy se pod vlivem tlaku party nebo nějaké skupiny brzy překonají. Rychle vzniká tolerance a dávky se zvyšují. Kouření je spojeno často s rituály, zklidňuje a sdružuje skupinu kuřáků.

### Jaká jsou rizika?

Psychická ani sociální závislost není na nikotinu nebezpečná. Fyzická rizika jsou obrovská, protože kouření pomalu zabíjí. Čím dříve začne dítě kouřit, tím se rizika zvyšují, dětští kuřáci cigaret dost často začínají experimentovat s marihuanou. V Česku zemře každý rok 23000 osob v důsledku nemoci způsobených užíváním tabáku. Lidé často umírají v důsledku kouření na rakovinu, infarkt. Abstinence příznaky (odvykací stavy) jsou nepříjemné, člověk je nervózní, má silnou chuť na cigaretu, je depresivní, podrážděný, má poruchy spánku nebo je unavený. Léčba odvykání není rychlá ani laciná, někdy se přirovnává, že je horší se zbavit závislosti na nikotinu, než na heroinu.

## MARIHUANA/KONOPÍ:

### Jak vypadá?

Rostlina, která roste prakticky po celém světě. Účinné látky se nazývají cannabinoidy, které mají psychotropní efekt a další užitečné vlastnosti, např. při léčbě bolesti a při různých

chorobách. Sušené listy marihuany mají výrazné aroma. Další forma drogy je hašiš, což je konopná pryskyřice, barvu má tmavě zelenou až hnědou.

### Jak se užívá?

Především kouřením, občas bývá součástí i pokrmů nebo nápojů. Produkty z marihuany bývají využívány v lékařství, kosmetice, při výrobě oděvů a k technickým účelům.

### Jaké má efekty?

Nelze přesně říci, jak bude intoxikace vypadat, jedná se o psychotropní látku a každý na ni může reagovat rozdílně, což ovlivňuje prostředí, únava, očekávání, věk a citlivost člověka. Při konopné intoxikaci je typické jiné vnímání času a prostoru, zrakové iluze, takže toto je například velmi rizikové pro řidiče, kteří kouří marihuanu. Typická je euforie a dobrá nálada, ale také deprese, agresivita, úzkost vedoucí k uzavření se do sebe...

### Jaké jsou rizika?

Zatím nebyl popsán případ předávkování s následkem smrti. Psychická závislost se objevuje u dlouhodobých uživatelů, nebývá zvýšená tolerance na drogu ani výrazné odvykací příznaky. U určitých osob může dojít k rozvoji psychických problémů – deprese, úzkosti, paniky vedoucí k sebepoškozování, agrese vůči okolí, může dojít k poruchám myšlení, rozvoji paranoidního stavu. Většina těchto stavů po odeznění intoxikace ustupuje.

## TĚKAVÉ LÁTKY:

### ŘEDIDLA, LEPIDLA, PLYNNÉ LÁTKY

Jedná se o vysoce nebezpečné chemikálie. Tyto látky ovlivňují mozek – centrální mozkovou soustavu. Toluén je nejčastěji užíván už malými dětmi, neboť je snadno dostupný a levný a občas ho kupuje někdo starší. Rodiči bývají rizika s experimentováním podceňováni.

### Jak se užívá?

Tyto látky se inhalují – čichají, pro zvýšení efektu se používá igelitový sáček přetahený přes hlavu, tím se zvyšuje riziko, že dítě může umřít.

### Jaké má efekty?

Účinek je krátkodobý a brzy odezní. Dostavuje se euforie, poruchy vnímání, halucinace, poruchy vědomí a spánku, agrese. Toluén vyvolává psychickou závislost.

## DUHANOSKERE TOVARA:

Te pijel o cigaretfi (thuvala) chuden imar ciknore chavore, the sig achen psychosocialnones upre sikhfarde (zavisle), dži kijo 70 % manuša, so pijen o cigaretfi hin fizicko drogovo nasvalipen pro nikotinos. O duhanoskero prumislós kerel e reklama imar vaš o cikne chavore, save na dikhen o riziki. O duhanos hin peršo droga, savi o chavore džanen, avka sar o alkoholis. Baro alarmos hin, hoj pro Čechi pijen o cigaretfi 40-50 % chavore maškár o 15 – 18 berša, sam pre anglune thana andre Evropa. O cigaretfi dikhen o chavore andre famelfija, chuden len le phureder phralestar, pheñatar, amalendar.

### Sar dičhol avri?

O duhanos – praíta, churdipen, cigaretfi, thuvala (sivaris). Ča pre jekh ingrediencia manuš te pijel o cigaretfi sikhfol, pro nikotinos, hino andro 5 ezera ingredienciji, so hine andro duhanos. Andro duhanos hin dži 700 kemikaliji, varesave lendar šaj keren e rakovina.

### So leha o manuša keren?

Nekbuter pijen, the cirden le nakheha, žujinen.

### Savo les hin efektos?

Manušes lestar dukhal o kirlo, o nakh, dukhal les o šero, ala problemi sig predžan, bo o teme na kamen pre peste anglal aver teme te del te dikhel. Sig hin upre e tolerancija the manuš pijel buter the buter. Sar manuš pijel cigaretfi, ta kerel peske olestar ritualos, hino spokojno, perel maškár o amala, so tiš pijen o cigaretfi.

### Save hine o riziki?

Psichicko the socialno nasvalipen (závislost) nane bibachtalo. O fizicke riziki hine but bare, bo te manuš pijel o cigaretfi, ta polokes merel. Te chudel te pijel temo manuš, hine o riziki bareder. O chavore chuden te kerel o eksperimenta la marihuana. Pro Čechi meren sako berš 23 000 manuša, pro nasvalipena le cigaretfendar. Meren nekbuter pre rakovina, infarktos. Abstinencne signali (te sikhado manuš na pijel) nane lačhe, manuš hino nervozno, kamel te pijel e cigaretfi, hino depresivno, chofamen, našti sovel, nane les zor. Te kamel manuš te sastol avri, na džal oda sig, the mol oda but love. Varekana pes phenel, hoj hin phareder te prečhel le nikotino, sar le herojinoha.

## E MARIHUANA-O KONOPIS:

### Sar dičhol avri?

Drab, so barol pre calo svetos. Hin andre o cannabinoidi, save

anen o psichotropno efektos, tiš pes laha del te sastarel dukh, the aver nasvalipena. Te hin e marihuana avri šutardi, hin la zoralo aromatos. Aver forma ala droga hin o hašiš, oda hin e konopno priskirica (mňazga), hin la želeno farba, savi kalol.

### So leha o manuša keren?

Nekbuter la o manuša pijen, varekana la den the andro chaben, abo la den andro pijiben. O produkti la marihuanatar hin tiš andro špitafi, kosmetika, andro uraviben, the andre tehnika.

### Savo les hin efektos?

Na del pes te phenel, savi e intoksikacija avela, hin oda psichotropno droga, the sakones šaj avel aver reakcija. Hin andre buter faktori – sar pes o manuš šunel, so olestar užaren, keci leske hin berš, save les hin dispoziciji. Te hin manuš intoksikimen le konopistar, hin tipicko, hoj na džanel mištes keci hin ori, pre savo than hino, dikhel o iluziji, ta oda hin igen rizikovo predal o šofera. Tipicko hin e euforija, lači kedva, ale tiš o depresiji, e agresivita, pharipen, o manuš daral, the nane komunikativno...

### Save hine o riziki?

Mek na has pisimen, hoj vareko upre muľa. O psichicko nasvalipen (závislost) hin te o manuša pijen e marihuana but berša, nane bareder tolerancija pre droga, te manušes nane marihuana, ta les rič na dukhal. Nane les „odvykaci příznaky“. Ke varekaste pen šaj sikhaven o psichicka problemi – depresiji, manušeske hin pharo, panika, olestar peske o manuš šaj vareso kamel te kerel, e agresija, manušeske šaj hin učardi e godi, šaj les hin paranoia. Te manuš preačhel te pijel marihuana, ta o psichicka problemi preačhen.

## IGEN BIBACHTALE CHEMIKALIJI:

Džal pal but bibachtale kemikaliji. Ala kemikalija demaven pre centralno gadakero sistemas. O toluenos nekbuter pachinen imar cikne chavore, bo nane kuč, del pes te cinel, varekana les cinen o phureder. O daja the o dada, varekana na džanen, savi bibacht šaj o toluenos kerel.

### So pes leha kerel?

O kemikaliji pen inhalinen-pachinen, vaš bareder efektos penge mekh o manuša cirden pro šero o igelitovo gonoro, oda hin mekh bareder rizikos, hoj o chavoro šaj merel.

### Savo les hin efektos?

O efektos na likerel manušes but, sig predžal. Avel e euforija, nalači orientacija, o halucinaciji, manuš šaj ačhel sar mulo, na mištes sovel, e agresivita. Pro toluenos šaj manuš ačhel psichickones nasvalo (závislo).





### Jaká jsou rizika?

Nebezpečnost je v neodhadnutí dávky, pak dochází k rychlé smrti. Může dojít k bezvědomí až komatu, k srdeční zástavě, k zástavě dechu nebo udušení zvracením. Trvale poškozuje mozek – je to žíravina, člověk hloupne, stává se agresivním. Pitva u zemřelých ukáže poškození mozku těžkými látkami. Závislí na toluenu nejsou schopni pracovat denně a dochází k sociálnímu a zdravotnímu propadu. Bylo zaznamenáno mnoho případů úmrtí po prvním experimentování.

### PERVITIN:

Jedná se o stimulační drogu – má budivý efekt, ovlivňuje centrální mozkovou soustavu. U nás je nejčastěji užíván pervitin, je to „česká“ droga, která je velmi dostupná prakticky všude v Česku.

### Jak vypadá?

Vyrábí se a prodává s různými nečistotami, které bývají pro organismus nebezpečné. Také kokain je stimulační droga, ale zatím není tak dostupný vlivem ceny. S těmito drogami se setkáte v podobě prášku a tablet.

### Jak se užívá?

Injekčně, šňupáním, ústy, kouřením.

### Jaké má efekty?

Stimulační drogy (pervitin) zrychlují myšlení, zvyšují motorické tempo a třes, zahání únavu, vyvolávají euforii a vyvolávají příjemné pocity tělesné i duševní, snižují chuť k jídlu. Rozšiřují zornice očí, zvyšují tep a krevní tlak, zvyšují aktivitu, intoxikovaný je hovorný, neklidný, v dobré náladě, ztrácí zábrany, zvyšuje se sexuální pud.

### Jaká jsou rizika?

Stimulační drogy vyvolávají úzkost, zvyšují agresivitu, halucinace, vzniká psychická závislost po dlouhodobém užívání a vzestup tolerance. Uživatel má pocit a často to říká, že to má „pod kontrolou“, ale droga je silnější než jeho vůle. Tyto drogy výrazně ovlivňují celý organismus, zvyšují riziko srdečního poškození – infarktu a mrtvice. Může docházet k tzv. toxickým psychózám, projevu je se to jako paranoidní stavy a halucinace, tzv. stíha. Můžou se rozjet psychické poruchy. Vlivem používání nesterilního injekčního náčiní může závislí snadno získat žloutenku A, B nebo žloutenku C, na kterou není lék, také se může nakazit virem HIV.

### HEROIN:

### Jak vypadá?

Bílý nebo hnědý prášek, který se ještě upravuje. Řadí se mezi opioidy, které se používají jako léky proti bolesti (analgetika), léky proti kašli (antitusika). Často je smíchán s různými škodlivými látkami a takto prodáván na černém trhu. Injekční aplikace drogy je vysoce riziková.

### Jak se užívá?

Injekčně, šňupáním, kouřením.

### Jaké má efekty?

Na centrální nervový systém má tlumivé účinky, potlačuje bolest, působí euforii, ospalost a zklidňuje. Často se apatie střídá s nespavostí, únavou a podrážděností. Léčba je dlouhodobá a dvoji – vedoucí k úplné abstinenci nebo substituční léčba metadonem nebo v současné době subutexem, která vede ke zlepšení zdravotního a sociálního stavu.

### Jaká jsou rizika?

Droga je svými zdravotními a sociálními riziky značně nebezpečná, závislí za účelem získání peněz na drogu páchají trestnou činností a vystavují sebe i okolí mnoha problémům. Při intoxikaci může dojít k zástavě krevního oběhu, dechu, může dojít ke úmrtí. Dochází k podráždění kůže – nutkavé svědění. Závislí ztrácí zájem o sex, stávají se impotentními. Dlouhodobé užívání vede k vyhublosti, degradaci organismu, k infekcím, vyskytují se problémy se stolicí i močí, u žen vznikají komplikace s menstruací. Vlivem používání nesterilního injekčního náčiní může závislí snadno získat žloutenku A, B nebo žloutenku C, na kterou není lék, také se může nakazit virem HIV. Léčba nebo transplantace jater je velmi náročná. Brzy vzniká fyzická závislost (po několika týdnech) a s tím i zvýšená tolerance a psychická složka závislosti se projevuje nutkavou touhou po větší dávce drogy. Při abstinenci rychle klesá tolerance a dávka. Když si v abstinenci někdo dá dávku, na kterou byl dříve zvyklý, je to jasná smrt!

### EXTÁZE:

Patří mezi velmi rozšířenou drogu ve světě, patří k určitému životnímu stylu. Drogu užívají mladí lidé na tanečních parties, v klubech a na masových tanečních akcích. Uživatelé drogy

### Save hine o riziki?

Bibacht hin, te manuš na džanel, keci na pachinel, palis sig merel. Manuš šaj ačhel bijal peste, šaj perel andro komatos, šaj leske o jilo preačhel te marel, manuš na dichinel, abo šaj tašlol le čhandipnastar. Mosarel e godi, hin oda žiravina, manuš olestr diliñafol, ačhel agresivno. E pitva, sar manuš merel, sikhavel mosardí godi le chemikalijendar. Ko pachinel o toluenos na birinel te phirel sako dives andre buti, palis aven o socialne le zdravotne problemi. Hin prindžarde but ačhibena, kana manuš mufa paš o peršo eksperimentos.

### O PERVITINOS:

Džal pal e stimulačno droga – manuš džidol upre, hin les efektos pre centralno gadakero sistemas. Pro Čechi nekbuter o manuša len o pervitinos, hin oda „čechiko“ droga, savi šaj chudel manuš vsadžip pro Čechi.

### Sar dičhol avri?

Kerel pes the bikenel but nažuzipnenca, save hin vaš o organizmos bibachtale. O kokajnos hin tiš stimulačno droga, no nane mek avka but, bo hino igen kuč. Ala drogi dikhena sar tabletki the pošori (prachos).

### Sar pes lel?

Le injekcienca, le nakheha, le vuštenca, pijel pes sar cigareta.

### Savo les hin efektos?

O stimulačna drogi (pervitinos) traden e godi, manušes hin bareder motoricko tempos, izdravipen, manušes hin but energija, hino andre euforija, the mištes pes šunel fizickones the pre vodi, manuš but na chal. O tenči (zornický) andro jakha hine bareder, manušeske buter marel o jilo, hino buter aktivno, intoksikimen manuš del buter duma, na bešel pre jekh than, hin les lači kedva, na kontrolinel pes mištes, hin les bareder seksualno apetitos.

### Save hine o riziki?

Pal o stimulačne drogi hin le manušes pharipen (daral), hino buter agresivno, hin les halucinaciji, ačhel upre psihicki nasvalo (závislo) te lel bareder časos, e tolerancija barol. Ko lel e droga, ta phenel, hoj hin les upral e kontrola, afe e droga hin zoraleder sar manuš. Ala drogi peren pre calo organizmos, hin bareder rizikos, hoj manuš ačhela nasvalo pro jilo- infarktos, porážka. Šaj aven o toksicka psichozi, dičhol oda sar e paranoja the o halucinaciji, phenen oleske „stiha“. Šaj pes sikhaven o psihicka nasvalipena. Te manušes nane sterilna injekciji, šaj chudel o šargo nasvalipen A abo B the pre C nane le doktoron medicina, tiš šaj chudel o HIV.

### O HEROJNOS:

#### Sar dičhol avri?

Parno, abo hñedo pošori (prachos), savo mekh kampel te prikerel. Perel maškar o opiodi, save pes len pre dukh (analgetika), pro chasaben (antitusika). Hin andre tiš but nažuzipena, the avka hino bikenavkerdo pre „kalo“. E injekčno aplikacija hiñi igen rizikovo.

#### Sar pes lel?

Le injekcienca, nakheha, pijel pes

#### Savo les hin efektos?

E centralno godi hin palal sar sovľardi, o dukha hine cikneder, manuš hin andre euforija, kamel te sovel, nane but aktivno. Jekhvar hino o manuš aktivno, palis na sovel, hino sar mardo, chofamen. Manuš sastol baro časos the duvar-jekh, hoj o manuš imar nñkda šoha na lel o herojnos, abo les sastaren substitučnones le metadonoha, abo akana le subuteksoha, o sastaripen anel feder sastipnaskeri the socialno situacija.

#### Save hine o riziki?

E droga hin le sastipnaskere the socialnone rizikenca but bibachtali, o nasvale chuden te kerel kriminalita, bo kamen o love pre droga, the keren peske the avre manušenge bare problemi. Paš e intoksikacija šaj manušeske preačhel te džal o rat andro organizmos, šaj preačhel te dichinel, šaj merel. Manušes chal e cipa-manuš chandol. O nasvale na kamen o seksos, ačhen impotentna. Te lel manuš e droga buter berša, šuťol avri, o organizmos degradinel, o infekciji, manušes hin problemi te džal pro budaris, te muterel, le džuvfijen hin problemi la menštruacijaha. Le melale injekcijendar šaj manuš chudel o šargo nasvalipen A, B, abo C. Tiš šaj chuden o HIV. O sastaripen, abo e transplantacija pro kale buke hin igen kuč. Sig hin upre o fizicko nasvalipen (závislost) imar tel o čepo kurke, the oleha the bareder tolerancija. O psihicko nasvalipen manušes tradel pal buter the buter droga. Te manuš hin andre abstinenca, e tolerancija džal sig tele, te manuš lel e droga andre abstinenca, ajci, sar has sikhado, ta maj merel.

### E EKSTAZIJA:

Andro svetos hin but hirošno, hiñi andro specificko džživipnaskero štilos. E droga len o terne manuša pre khelbfnaskere parties, andro klubi the pre bare khelbfnaskere akcii.





považují za bezpečnou a příjemnou. Uživatel extáze hodně tančí a nepocítuje vyčerpání, to může být nebezpečné a může dojít k dehydrataci. Vzhledem k velkému rozšíření extáze na tanečních akcích, se provádí určitá zdravotně-bezpečnostní opatření.

### Jak vypadá?

Syntetická látka v podobě tablet, mnohdy v tabletce bývají přimíchané různé škodlivé látky pro organismus.

### Jak se užívá?

Ústně na tanečních akcích, ve skupinách nebo v párech.

### Jaké má efekty?

Ovlivňuje centrální nervový systém. Vyvolává příjemné emocionální stavy a pocity empatie a lásky, zvyšuje blízkost potřebu doteků a zvyšuje se komunikativnost. Má stimulační účinky, ale je blízká i k halucinogenům. Vyvolává stavy štěstí, uvolnění, bez pocitů strachu, ale může vyvolávat i velmi nepříjemné stavy vlivem přimíchaných chemikálií. Může se objevit nevolnost, zvracení, bolest v těle a další nepříjemné stavy.

### Jaká jsou rizika?

Přehřátí a dehydratace (nedostatek tekutin) organismu - nerozpoznání tělesného poškození je velkým rizikem. Zvyšuje se krevní tlak, vznikají pocity bušení srdce, bolest hlavy, může dojít k selhání jater až k úmrtí. U některých lidí může dojít nastartování psychické poruchy. Může se rozvinout závislost, pravidelné užívání poškozuje imunitní systém.

## ZÁKON:

### Informace pro rodiče i děti, které není dobré podceňovat

*Drogy jsou zakázané. Nesmíte je ani kupovat, ani prodávat, dávat, schovávat a ani pěstovat. Vždycky, pokud se na to přijde, budete mít problém s policií. Když vaše dítě bere drogy a vy je najdete, spláchněte je do záchodu a snažte se s dítětem si o tom popovídat. Rozhodně ho nebijte a zachovejte klid. Policii*

***kvůli tomu volat nemusíte. Ale pokud byste svému dítěti dovolili brát drogy, budete mít problém s policií a se sociálkou.***

### Držení

Když bereš drogu a máš ji pro sebe, tak ti ji policie sebere a bude tě vyslýchat. Když je ti méně než 18 let, musíš to pak říct tvým rodičům. Jako trest za to, že jsi měl(a) drogu, můžeš dostat pokutu nebo jiný trest – třeba podmíněčné odsouzení. To znamená, že nejdeš do kriminálu, ale pokud uděláš další velký průšvih, ten kriminál by ti mohl hrozit.

### Nabídka

Pokud někomu nabízíš drogu – dáš mu ji, prodáš, půjčíš nebo si drogu u něj schováš, je to trestný čin. To znamená, že tě policie odvede k výslechu. Pravděpodobně tě bude čekat soud a tam se rozhodne o tom, jaký dostaneš trest. Můžeš buď dostat pokutu, nebo podmíněčný odsouzení (to nejdeš do kriminálu, ale při dalším průšvihy ti ten kriminál hrozí) nebo tě můžou i na poprvé zavřít do vězení. Drogu ti policie sebere.

### Zadržení policií pod 18 let

Když je ti méně než 18 let, tak všechno, co se bude dít musíš vědět i tvoji rodiče. To znamená, že policie nebo sociálka to rodičům všechno musí říct. Když tě policie chytne kvůli drogám, musíš tam s tebou být nějaká další dospělá osoba a máš právo mít advokáta. Ten ti poradí a vysvětlí všechny věci, co budou následovat.

### Zadržení policií nad 18 let

Když je ti víc než 18 let a chytil tě kvůli drogám, tak tě prohlédnou, jestli nemáš u sebe zbraň, drogy nebo jiné nebezpečné věci. Pak tě odvezou na policejní služebnu. Pokud o to požádáš, zavolají tvým známým nebo příbuzným a řeknou jim, že jsi zadržený. Máš právo na pomoc advokáta. Máš právo nevypovídat, to znamená, že tě nikdo nesmí nutit k tomu, aby vypovídal.

### Práva při zadržení

Když tě policie zadrží, prohlašuje ti následovně. Nejprve tě prohlédnou, jestli u sebe nemáš nějaké drogy, zbraň nebo jiné zakázané předměty. Pak tě vyslechnou. Před každým výslechem tě musí poučit o tvých právech a povinnostech. Když budeš chtít, musíš zavolat tomu,

koho určíš, a řeknou mu kdo jsi a proč tě zadrželi. Pokud tě po výslechu nebudou chtít propustit, mohou tě držet v cele celkem 48 hodin. Po uplynutí této doby tě buď musí pustit nebo předat soudci s návrhem na vazbu. Máš právo na právní pomoc, to znamená, že můžeš žádat o advokáta. Nikdo tě nesmí nutit k tomu, abys vypovídal.

### Zadržení v práci

Když tě chytou v práci, tak to řeknou i tvému zaměstnavateli. Prohlédnou tě, jestli u sebe nemáš nějaký zakázaný věc – drogy, zbraň a další. Pak tě odvezou na policii a tam tě vyslechnou. Platí podobné věci, jaké jsou napsány nahore – máš právo na advokáta, nemusíš vypovídat, když máš strach. Jakmile to půjde, snaž se nějak dohodnout se zaměstnavatelem, aby ti podržel místo, dokud se to nevysvětlí.

### Zadržení ve škole

Pokud si pro tebe policie přijde do školy, tak s tebou buď pojede výchovná poradkyně nebo někdo další na policii (pokud je ti méně než 18 let). Platí pro tebe stejné podmínky jaké jsou napsány nahore. Počítej s tím, že ti prohlédnou tašku a osobní věci, jestli u sebe nemáš nějaké drogy nebo jiné zakázané věci.

Ko la lel, ta duminel, hoj e droga nane rizikovo, the manuŝeske hin pal late miŝtes. Ko lel e ekstazija, but khelel, na dikhel keci l'ikerel avri, oda ŝaj avel bibacht, manuŝeske kampil te pijel. Pro bare khelibnaskere akcii pes keren satŝipnaskere, ratindeskere-mujal drogove kontroli.

### **Sar diĉhol avri?**

Sinteticko tabletko, varekana andre hin na laĉhe ingredijenciji vaŝ o organizmos.

### **Sar pes lel?**

Le vuŝtenca, figinel pes, pro khelibnaskere akcii, andro bandi, abo la len duijdzene manuŝa.

### **Save la hin efekti?**

Demavel pre centralno godakero sistemos. Manuŝ pes palal ŝunel miŝtes, hin les empatija the kamben, manuŝ kampil te avel paŝes paŝ aver manuŝ, te chudel pes leha, buter del duma. Hiŝi stimulaĉno, ale tiŝ hin paŝes paŝ o halucinogeni. Manuŝ hin bachtalo, na daral, ale tiŝ manuŝeske ŝaj avel but phujes, te hin andre mekh aver kemikaliji. Manuŝ ŝaj ĉandel, ŝaj les savoro dukhal, the aver bibacht.

### **Save hine o riziki?**

Manuŝeskero organizmos hin igen tato, hino dehidratavano (nane les paŝi) – manuŝ pre peste oda na prindzare, the oda hin baro rizikos. Andre manuŝeste but marel o rat, manuŝ pes ŝunel, hoj leske but marel o jilo, dukhal les o ŝero, ŝaj leske preaĉten te funginel o kale buke (jatra) the ŝaj the merel. Ke varesave manuŝa ŝaj aven ŝtartimen o psichicke problemi. Ŝaj olestar manuŝ nasvalol (avel zavislo), te lel manuŝ pale the pale, ta leskero imunitno sistemos hin nasvalo.

## **0 ZAKONOS:**

**Ala informaciji hine but anglune vaŝ o daja, o dada, the vaŝ o ĉhavore.**

**O drogi nane legalna. Na troman len te cinel, te bikenel, te garuvel, aŝi te bararel. Sar pes upre avla, ena tumen problemi la policijaha. Te tumaro ĉhavoro**

***lel o drogi, the tumen len rakhena, ĉhiven len andro budaris, the dŝan pal o ĉhavoro, the den leha palal duma. Na chuden les te marel, a'e aven racionalna (buter godaĉa sar jileha). Na kampil tumenge te viĉinel la policija. Te peskere ĉhavoreske niĉ na phenena, mukhen les o drogi te lel, ena tumen problemi la policijaha the la socialkaha.***

### **Te hin paŝ tute e droga**

Te les e droga, the hin paŝ tute, ta tute la e policija lela, the ŝunela tut avri. Te tute mek nane deŝtheochto berŝ, e policija oda phenela tira dake, dadeske. Ŝaj vaŝ oda chudes pokuta (poŝines o love), abo aver trestos – podminka. Mekh na dŝas ande bertena, ale te kereha mek vareso aver, ta ŝaj tut phanden andre.

### **Te vareko nukinel e droga**

Te varekaske nukines e droga – des leske, bikenes leske, poŝiĉines, abo peske paŝ leste garuves, hin oda trestno. E policija tut ŝunela avri. Ŝaj avel, hoj tut uŝarela o sudos, u odoj tut dena o trestos. Ŝaj poŝines o love, abo tut dena podminka (mekh tut na phanden, ale sar vareso kereha, ta tut lena andre bertena), abo tut prosto ŝaj phanden andre bertena. E droga tute lena.

### **Te tut chudel e policija, the nane tute mekh deŝtheochto (18) berŝ**

Te tute nane mekh deŝtheochto berŝ, ta savoro, kampil te dŝanel la dake, le dadeske. E policija, abo e socialka lenge savoro phenela. Te tut e policija chudela vaŝ o drogi, kampil odoj tuha te avel vareko phureder, the hin tut narokos pro fiŝkalis (advokatos). Jov tut dela godi, the sa tute phenela.

### **Te tute imar hin deŝtheochto (18) berŝ**

Te tute hin buter sar 18 berŝ, the chudle tut vaŝ o drogi, ta tut predikhena, ĉi nane paŝ tute o drogi, e zbraŝa, abo aver bibachtale veci. Palis tut lidŝana pre policija. Te len mangeha, ta viĉinena tira da, dades, the phenena lenge, hoj tut odoj l'ikeren. Hin tut narokos pro advokatos. Te na kameha, ta na kampil tute niĉ te phenel, niko tut na tromal te ŝunel avri.

### **Save hin tut ĉaĉipena, te tut l'ikeren pre policija**

Te tut e policija chudel, hin oda avka. Neksigeder tut predikhena, ĉi paŝ tute nane o drogi, zbraŝa, abo aver vareso. Palis tut ŝunen avri. Angal oda, sar tut ŝunen avri, kampil lenge te phenel tute, save tut hin ĉaĉipena (práva), the so sal te kerel andal o zakonos. Te kameha, ta viĉinena ole manuŝes, so lenge phenena, the phenena leske, ko sal, the soske tut ile. Te tut palis na kamena te mukhel, ta ŝaj tut l'ikeren andre cela 48 ora. Sar predŝal kada ĉasos, ta tut mukhen, abo tut dena ko sudcos, te pre tute te thovel e vazba. Hin tut narokos pre advokatos. Niko tute naŝi niĉ kerel, te na kameha te del duma.

### **Te tut chuden andre but'i**

Te tut chudena andre buti, ta oda phenena the le ŝefoske. Predikhena tut – rodona o drogi, o zbraŝi, the na legalne veci. Palis tut lidŝana pre policija, the ŝunela tut avri. Dŝal oda avka, sar hin pisimen upreder- ŝaj manges le advokatos, te na kames, daras, ta na muŝines te del duma. Te oda dŝala, ta phen andre buti, te tute mukhen o than, kim savoro na ela kisitimen.

### **Te tut chuden andre ŝkola**

Te vaŝ tute avla e policija andre ŝkola, ta tuha dŝala e „vichovno asistentka“, abo vareko aver (te tute mek nane 18 berŝ). Savoro hin avka, sar hin pisimen upreder. Ŝaj dŝanes, hoj tute dikhena andre taŝka, the predikhena tut, ĉi paŝ tute nane o drogi, abo aver na legalne veci.



Důležité je vědět, že vy nemůžete být schopni zastavit vaše děti v užívání drog. Vy jim ale můžete pomoc a být pro ně důležitou oporou. Budte si ovšem jisti, že oni vědí o drogách a uvažují o nich opatrně. Vy jim můžete pomoc, tím, že vytvoříte bezpečí jak to bude možné a buďte tu pro ně, když vás budou potřebovat. Také myslíte na sebe a svou rodinu, neboť drogová závislost prorůstá celou rodinou. Běžte se poradit za odborníky, je to lepší, než udělat neuvážené kroky. Sdílejte své problémy s rodiči, kteří se ocitli v podobné situaci jako vy. Obrňte se trpělivostí a nebuďte na to sami.

## Učte se o drogách a myslte jako oni

Tato brožura nabízí základní informace, které potřebujete, ale pravděpodobně vy víte více, než si myslíte. Vy se můžete učit a hodně přemýšlet o vašem užívání drog, jestliže jste někdy užili tabákové výrobky, alkohol nebo vám doktor předepsal léky na uklidnění vašich nervů nebo jako pomoc při zvládnutí stresu. Jestliže jste nikdy neužívali legální drogy, alespoň si vzpomeňte, co jste cítili, když jste byli mladí, jak vaši rodiče reagovali, když jste něco nerespektovali. Jaké to ve vás vytvářelo pocity?

## Mluvte s nimi a poslouchajte je

Vy potřebujete mluvit a poslouchat vaše děti jak vnímají drogy, ale někteří rodiče se toho obávají. Oni si mohou myslet, že jsou příliš mladí nebo že budou nabádat děti k přemýšlení o drogách. To není pravda. Mladí lidé přemýšlejí a slyší o drogách ve velmi časném věku. Klíčem je hovořit s nimi vhodným způsobem vzhledem k jejich věku. Diskuse by mohly být zaměřeny na jejich dětství, raději nyní, než potom, a vy byste mohli ukázat, že vaše hlavní starost je jejich zdraví, bezpečí a celková pohoda. Rodiče musí poslouchat opatrné názory svých dětí a dávat jim nejavo svůj opravdový zájem o jejich pocity, rovněž zkoušet vysvětlit své vlastní pohledy a pocity. Obtížné je, že většina rodičů si není jistá jak reagovat a hovořit o drogách, mohou z nich být vystrašení. Avšak rodiče i děti mohou společně hodně získat z poklidné diskuse. Nebude to jednoduché v naléhavé atmosféře, ale je důležité zkusit porozumět jeden druhému.

## Konverzace někdy začíná takto:

„Drogy jsou vrahové. Ti co užívají drogy musí být šilení. Vyhodil bych tě z domu, kdybych tě chytil jak to svinstvo bereš.“  
Je nepravděpodobné, že takto přimějete děti k otevřené diskusi s vámi.

## Jiný způsob:

„Dělám si starosti, když mladí lidé užívají drogy. A byl bych hrozně

nerad, kdybys někdy užíval drogy, ale ty víš, že jsem zde pro tebe, kdybys někdy měl problém a potřeboval mě.“

Je více pravděpodobné, že dostanete pozitivní odezvu.

## Více, kde a jak získat pomoc, když to vy nebo vaše děti potřebují?

Můžete využít síť sociálně zdravotních služeb pro experimentující děti, uživatele drog a jejich rodiče. Organizace nabízejí kvalitní certifikované služby (známka kvality je garantovaná státem) v celé České republice. Informace o organizacích nabízejících pomoc získáte v kontaktních centrech. Ve Středočeském kraji se Kontaktní centra nachází v Benešově, Mladé Boleslavi, Příbrami, Nymburce a v Kolině, kde vám zprostředkují pomoc, odkáží na další odborníky. Kontakty, informace a rady můžete také získat na obcích třetího stupně (v bývalých okresech), kde jsou vysokoletí pracovníci (protidrogoví koordinátoři) a terénní pracovníci na sociálních nebo zdravotních odborech. Pomoc najdete také u lékařů, psychiatrů specializujících se na závislosti, psychologů nebo metodiků prevence v pedagogicko-psychologických poradnách a také u učitelů, kteří mají ve školách na starost oblast prevence. Mnoho informací najdete na internetu nebo na Krajském úřadě na Oddělení prevence a humanitárních činností odboru sociálních věcí Středočeského kraje.

Angluno hin te džanel, hoj tumen našti le čhavores astaren, te lel o drogi. Šaj lenge šegetinena, the šaj paš lende terđon. O čhavore pal o drogi džanen, the na džan andre bijal e godi. Tumen paš lende šaj terđon, te hin len pal kaste te džal. Tiš bajinen korkore pestar, bo o drogovu nasvalipen (závislost) marel calona famelija. Džan pal o odbornika (profesionala), hin oda feder, sar te kerel dilihipena. Džan pal o daja, the dada, so lengere čhavore tiš len drogi. Aven but tolerantna, the ma achen upre korkore.

## Sikhluven, so hin o drogi, duminen sar jon

Aja brožura nukinel o základna informacij, save tumenge kampen, ale tumen korkore džanen buter, sar duminen. Tumen šaj sikhluven, the but duminen, pal tumare drogi, te tumen korkore varekana pijenas cigareti, o alkoholis, abo tumenge o doktoris pisinda tabletki pro nervi (godi), te kampelas tumenge pro stresos. Te šoha rikda o legalna drogi na lenas, ta duminen, sar sanas teme, the na kamenas te respektinel la da, le dades, sar jon reaginenas, te len na has respektos. Sar pen akor šunen as tumen?

## Vakeren lenca, the šunen len

Tumenge kampel te vakerel, the te šunel le čhavoren, so duminen pal o drogi, ale vare save daja the o dada, olestar daran. Daran, hoj o čhavore hine mekh cikne, abo hoj len bantinen a pro drogi. Oda nane čačipen. O teme manuš a pal o drogi duminen, the šunen, imar sar hine cikne. Kampel lenca te del duma, the te akceptinel, sar hine bare. O diskusiji šaj džan pal lengero čhavoripen, feder akana, sar palis, the tumen lenge šaj sikhaven, hoj kamen ča lengero mišiben, sastipen, lengeri bacht. E daj the o dad, musaj mištes le čhavoren te šunen, the te sikhavel lenge, hoj len oda čačes interesinel, the te phenel lenge, so pal oda duminen jon korkore. Kada hin pharo, bo o daja, the o dada, na džanen, sar pal o drogi te del duma, šaj olestar daran. Te dena jekhetanes duma, ta oda anela časna the le čhavoreng, the la dake, le dadeske. Oda na džala, te imar o problems ela, ale kampel te šunel jekh avres.

## Varekana džal e konverzacija kavka:

„O drogi murdaren le manušen. Manuš, so len o drogi dilihaol avri. Chivavas bi tut avri andal o kher, te tut chudomas te lel oda bengipen.“

Te phenena kada, ta o čhavore tumenca andre diskusija na džana.

## Aver lava:

„Darav, te o teme manuša len o drogi. Na kamav, te varekana o drogi les tu, ale šaj džanes, hoj te tut ela problemas, ta avava adaj vaš tute.“

Pre kajse lava šaj chuden pozitivno lav.

## Džanen, kaj tumenge šegetinena, te tumenge, abo tumare čhavoreske kampela?

Šaj džan pro socialna sastipnaskere thana vaš o čhavore, so keren o eksperimenta, manuša, so len o drogi, the lengere daja, the o dada. O organizacija nukinen kvalitne certifikimen službi (o puncos pre kvalit del o štatos) pre sa o Čechi. Andro Středočeský kraj (Regionos Maškarutne Cechi) hin o Kontaktna centra andro fori Benešov, Mladá Boleslav, Příbram, Nymburk the Kolin. Odj tumenge šegetinena, the bičhavena tumen pal o odbornika. O kontakti, o informaciji the goda (rady) tiš šaj chuden pre obci pro thana, kaj has varekana o okresi, kaj hine avri sikhade butara (mujal-drogova koordinatori) the o terenna butara pro socialna, abo sastipnaskere odbori. Šegetinena tumenge tiš o doktora, o psihiatri la špecializacijah pro drogi, o psihologa, abo o metodiki so keren e prevencia andro pedagogicko psihologicke kancelariji. Tiš o učitel a, so pro školi bajinen pal e prevencia. But informaciji rahkena pre internetos, abo pro Krajsko amtos, pre „Oddělení prevence a humanitárních činností odboru sociálních věcí Středočeského kraje“.



**V případě, že budete v Praze  
nebo budete potřebovat větší  
anonymitu, můžete se obrátit  
na tyto organizace:**

**K-C – o.p.s. Drop-in**

Adresa: Karolíny Světlé 18, Praha 1, 110 00  
Telefon: 222 221 124  
Linka pomoci: 222 221 431 (nonstop)  
E-mail: stredisko@dropin.cz

**Centrum pro rodinu – o.p.s. Drop-in**

Program Centra pro rodinu se řídí heslem: „Děti patří domů“, pokud je to možné. Program je zaměřen na gravidní ženy a matky s drogovou anamnézou. Cílem programu je abstinence matek.  
Adresa: Připotoční 3, Praha 10, Vršovice, 100 00  
Telefon: 271 721 040  
Mobil: 603 291 593  
E-mail: cpr@dropin.cz

**K-C – o.s. Sananim**

Adresa: Osadní 2  
170 00, Praha 7  
Tel.: +420283 872 186E-mail: kacko@sananim.cz

**K-C STAGE 5 – o.s. Progressive**

Adresa: Mahenova 4  
150 00, Praha 5  
Otevírací doba: pondělí až neděle 13–18 h (kontaktní místnost od středy do neděle)  
Telefon: 257 217 871, 605 319 926  
Email: stage5@progressive-os.cz

**Detoxifikační léčba**

Všeobecná fakultní nemocnice Praha 2  
Pobytová odykací léčba, detoxifikační léčba, ambulantní léčba včetně substituce  
Adresa: Apolinářská 4  
Praha 2  
Tel.: 224 968 225  
www.abstinence.cz

**Dětské a dorostové detoxifikační centrum**

Detox při hospitalizaci (do 18 let), ambulantní péče, psychologická, psychiatrická a pediatrická poradenství  
Adresa: Nemocnice Milosrdných sester sv. K. Boromejského  
Vlašská 36, Praha 1  
Tel.: 257 197 148  
e-mail: detox@nmskb.cz  
www.nmskb.cz

**Právní poradna**

Kontaktní osoby:  
Mgr. Hana Gajdošíková, Jana Marečková  
Adresa: Koněvova 95  
130 00 Praha 3 - Žižkov  
tel./zázn: 222 582 932  
mobil: 736 760 701  
E-mail: ppano@asociace.org  
Osobní konzultace po předchozí telefonické domluvě.

**Informace a rady:**

Oddělení prevence a humanitárních činností  
Odbor sociálních věcí:

PhDr. Pavla Doležalová – ved. OPHČ,  
krajská protidrogová koordinátorka:  
e-mail: dolezalova@kr-s.cz

Bc. Cyril Koky – krajský romský koordinátor  
Tel.: 257 280 640 e-mail: koky@kr-s.cz

Mgr. Petr Hrubý – krajský koordinátor  
prevence kriminality,  
tel.: 257 280 920  
e-mail: hruby@kr-s.cz

Lucie Mikolášová – odborný pracovník

Mgr. Martina Ozorovská – odborný pracovník  
Adresa:  
Zborovská 11  
150 21 Praha 5

**Užitečné internetové odkazy:**

<http://www.drogy-info.cz/>  
<http://iporadna.cz/drogy/>  
<http://www.drogy.net/>  
<http://www.promilesms.cz/>  
<http://www.alkoholmetr.cz/>  
<http://www.alkoholik.cz/>  
<http://www.sweb.cz/aacesko/>  
<http://www.drogy.net/portal/alkohol/>  
<http://www.plbhojnice.cz/nespor/addictcz.html>  
<http://www.niquitin.cz/jak-prestat-kourit>  
<http://www.clzt.cz/>  
<http://www.modernijenekourit.cz>

