

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
PSYCHIATRICKÁ KLINIKA
KE KARLOVU 11, 128 08 PRAHA 2

NÁVYKOVÉ NEMOCI

U DĚTÍ
A DOSPÍVAJÍCÍCH

PRO RODIČE A PEČUJÍCÍ



NGHIỆN CHẤT VÀ NGHIỆN HÀNH VI

Ở TRẺ EM
VÀ THANH THIẾU NIÊN

SỔ TAY DÀNH CHO CHA MẸ VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

NÁVYKOVÉ NEMOCI

Děti zvláště v přechodu do dospívání mohou začít experimentovat s návykovými látkami. Samotné užití návykové látky ještě nemusí nutně znamenat rozvoj závislosti. V řadě případů touha vyzkoušet si alkohol či cigarety začne a skončí u jednoho nebo dvou pokusů. V dětství je však riziko vzniku závislosti vysoké, protože čím mladší dítě je, tím může být rozvoj závislosti rychlejší a komplikace závažnější. Obdobný případ může nastat při rozvoji návykového chování, např. v souvislosti s počítačovými hrami. V případě, že dítě nad sebou v těchto situacích ztrácí kontrolu, může se jednat o druh **NÁVYKOVÉ NEMOCI**, které se řadí mezi duševní poruchy.

O **poruchu** se jedná v případech, kde dochází ke:

- Ztrátě kontroly – začátek, ukončení nebo množství požívané látky
- Bažení neboli cravingu – silná potřeba užít návykovou látku
- Pokračujícímu užívání přes negativní důsledky (toxické poškození apod.)

Jak se návykové nemoci u dítěte mohou projevat?

- Změna chování, podrážděnost, nervozita, agresivita nebo naopak apatie
- Neodůvodněné střídání nálad
- Časté lži, podvody a tajnůstkářství
- Změna přátel a hodnot
- Nadměrná unavitelnost, vyčerpanost, ospalost nebo naopak nespavost
- Ztráta chuti k jídlu, hubnutí
- Ztráta zájmu o věci, které ho dříve těšily
- Zhoršený prospěch ve škole, pozdní příchody, nesoustředění
- Změny stylu oblékání, péče o zevnějšek
- Nevysvětlitelné ztráty peněz či věcí (i v domácnosti)
- Nálezy návykových látek (cigarety, drogy, jehly apod.) – vysvětlené tím, že to patří někomu jinému.
- Mohou mít i zdravotní problémy, např. záněty žaludku, poškození jater, srdeční arytmie, vysoký krevní tlak, žloutenky, místní kožní záněty.
- Po psychické stránce mohou mít depresi, vidiny, někdy jsou zvýšeně vztahovačné až podezřivé.

Nejčastěji mluvíme o závislosti **na návykové látce** – může být buď **legální** (alkohol, tabák),

NGHIỆN CHẤT VÀ NGHIỆN HÀNH VI

Trẻ em, đặc biệt là trong giai đoạn chuyển sang tuổi vị thành niên, có thể bắt đầu thử nghiệm các chất gây nghiện. Việc thử sử dụng chất gây nghiện một lần không có nghĩa là nghiện chất. Trong nhiều trường hợp, mong muốn thử rượu hoặc thuốc lá bắt đầu và kết thúc ở một hoặc hai lần thử. Dù vậy, nguy cơ hình thành nghiện ở trẻ em tương đối cao, bởi vì trẻ càng nhỏ tuổi thì sự phụ thuộc càng phát triển nhanh hơn và các biến chứng càng nghiêm trọng hơn. Trường hợp tương tự có thể xảy ra khi phát triển hành vi gây nghiện, ví dụ như liên quan đến game online. Trong trường hợp trẻ mất kiểm soát bản thân trong những tình huống này, đó có thể là một trong **CÁC RỐI LOẠN LIÊN QUAN ĐẾN NGHIỆN**, thuộc nhóm các rối loạn tâm thần.

Rối loạn này được xác định khi có các biểu hiện sau:

- **Mất kiểm soát** – Không kiểm soát được thời gian, tần suất hoặc liều lượng chất sử dụng
- **Sự thèm khát dữ dội (craving)** – nhu cầu mãnh liệt muốn sử dụng chất gây nghiện
- **Tiếp tục sử dụng bất chấp các hậu quả tiêu cực** (tổn thương cơ thể do độc tính của chất).

Các rối loạn liên quan đến nghiện có thể biểu hiện như thế nào ở trẻ em?

- Thay đổi hành vi, cáu gắt, bồn chồn, hung hăng hoặc ngược lại là thờ ơ
- Tâm trạng thay đổi thất thường không rõ lý do
- Thường xuyên nói dối về thời gian chơi game, che giấu các tình huống khó chịu và giữ bí mật
- Thay đổi các mối quan hệ và các giá trị sống
- Mệt mỏi quá mức, kiệt sức, buồn ngủ hoặc ngược lại là mất ngủ
- Chán ăn, sụt cân
- Mất hứng thú với những thứ trước đây từng yêu thích
- Học lực giảm sút ở trường, đi học muộn, mất tập trung, bỏ bê công việc
- Thay đổi phong cách ăn mặc và cách chăm sóc diện mạo bên ngoài
- Sử dụng tiền bạc sai mục đích hoặc không lý giải được lý do mất đồ đạc (kể cả trong gia đình)
- Phát hiện các chất gây nghiện (thuốc lá, ma túy, kim tiêm, v.v.) – trẻ có thể giải thích là của người khác
- Có thể gặp các vấn đề về sức khỏe, ví dụ: viêm loét dạ dày, tổn thương gan, loạn nhịp tim, huyết áp cao, vàng da, nhiễm trùng da cục bộ
- Về mặt tâm thần, trẻ có thể bị trầm cảm, ảo giác, hoang tưởng, đôi khi nhạy cảm hoặc nghi ngờ quá mức

Chúng ta thường nói về sự phụ thuộc vào **chất gây nghiện** – có thể là **hợp pháp** (rượu, thuốc lá),

SYMPTOMY

nebo **nelegální** (*marihuana, heroin, pervitin*), a o **nelátkových závislostech** (*závislostní chování na nakupování, patologické hráčství a jiné*).

Alkohol - riziko závislosti na alkoholu je v období dětství a dospívání významně vyšší a představuje větší nebezpečí. Čím mladší jedinci pijí alkohol, tím větší je riziko pozdějšího přechodu na jiné drogy, dále pravidelnost pití - u dospívajících se závislost na alkoholu vytváří rychleji a má často ještě dramatičtější projevy než u dospělých. Otravy alkoholem u dětí nastávají v relativně nízkých dávkách.

Tabák - u dětí a dospívajících se rozvíjí velmi rychle. Udávaný věk vyzkoušení první cigarety je mezi dvanáctým a třináctým rokem. Pro vznik závislosti u dítěte je dostatečné občasné kouření po dobu 4 týdnů nebo denní kouření cigaret v množství menším než 5. Pasivní i aktivní kouření má negativní vliv na tělesné zdraví. Kouření u dětí navíc zvyšuje riziko užívání dalších návykových látek.

Drogy - užívání drog může být zpočátku často špatně rozpoznatelné, avšak i jeden



experiment s drogou v rizikovém okamžiku může vést k jejímu opakovanému užívání. Viditelné příznaky spojené s užíváním drog se většinou odehrávají mimo rodinu. K viditelným příznakům užívání nelegálních drog patří např.: zarudlé oči, zúžené nebo naopak rozšířené zornice, nápadná veselost, podrážděnost nebo naopak útlum, narušená, zrychlená nebo zpomalená koordinace pohybů, nesouvislá nebo zrychlená řeč, zápach po ředidlech.

Nelátkové závislosti – jsou to takové činnosti, kterým člověk věnuje mnoho času na úkor normálního sociálního fungování a které mohou mít negativní vliv na jeho duševní či zdravotní stav.

Triệu chứng

hoặc **bất hợp pháp** (cần sa, heroin, ma túy đá), và về **nghiện hành vi** (nghiện mua sắm, nghiện cờ bạc, nghiện game online và các hành vi khác).

Rượu bia – nguy cơ nghiện rượu bia ở giai đoạn trẻ em và vị thành niên cao hơn đáng kể và gây ra mối nguy hiểm lớn hơn. Trẻ uống rượu bia càng sớm thì nguy cơ chuyển sang các loại ma túy khác sau này càng cao, đồng thời nguy cơ hình thành thói quen của việc uống rượu bia cũng gia tăng— ở trẻ vị thành niên, tình trạng nghiện rượu bia hình thành nhanh hơn và thường có biểu hiện nghiêm trọng hơn so với người lớn. Ngộ độc rượu ở trẻ em có thể xảy ra ở liều lượng tương đối thấp.

Thuốc lá – tình trạng lệ thuộc thuốc lá phát triển rất nhanh ở trẻ em và vị thành niên. Độ tuổi thử điếu thuốc đầu tiên được ghi nhận là từ 12 đến 13 tuổi. Để hình thành sự phụ thuộc nicotine ở trẻ em, chỉ cần hút thuốc thỉnh thoảng trong vòng 4 tuần hoặc hút thuốc hàng ngày với số lượng ít hơn 5 điếu. Cả hút thuốc thụ động và chủ động đều có ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe thể chất. Việc hút thuốc ở trẻ em ngoài ra còn làm tăng nguy cơ sử dụng các chất gây nghiện khác.

Ma túy – việc sử dụng ma túy ban đầu thường khó nhận biết, tuy nhiên ngay cả một lần

thử nghiệm ma túy vào thời điểm nguy cơ cao cũng có thể dẫn đến việc sử dụng lặp lại. Các triệu chứng rõ rệt liên quan đến sử dụng ma túy hầu hết diễn ra bên ngoài gia đình. Các biểu hiện rõ ràng của việc sử dụng ma túy bất hợp pháp bao gồm: mắt đỏ, co đồng tử hoặc giãn đồng tử, vui vẻ hưng phấn, dễ kích thích, cáu gắt hoặc ngược lại là thờ ơ, giảm hoạt động. Rối loạn phối hợp vận động, cử động nhanh hoặc chậm bất thường, ngôn ngữ thiếu mạch lạc hoặc nói quá nhanh, cơ thể có mùi dung môi hoá học

Nghiện hành vi – đây là những hoạt động mà một người dành quá nhiều thời gian vào đó, gây tổn hại đến các chức năng xã hội bình thường và có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tình trạng sức khỏe hoặc tinh thần của họ.

PŘÍČINY A LÉČBA

Může se jednat např. o: *patologické hráčství, tzv. gambling, závislost na počítačových hrách, závislost na internetu a na internetových aplikacích, závislost na sociálních sítích, závislost na televizi, závislost na mobilním telefonu.*

Společné charakteristiky jsou časté opakované **epizody závislostního chování**. **Potřebu užití návykové látky nebo návykové chování lze těžko odložit**, dítě nebo dospívající se myšlenkou zabývá čím dál více, až to zasahuje do rodinného a sociálního života, výkonu a chování ve škole.

PŘÍČINY

Příčinou užívání návykových látek je především vliv na psychiku - **navození příjemného pocitu**, zbavení se nebo potlačení pocitů nepříjemných. Účinky většiny návykových látek totiž spočívají v momentální změně vnímání, myšlení a citění spojené s uvolněním a příjemným prožíváním. Zásadní vliv má **rodina a výchova**. Klíčovým faktorem je **skutečný zájem rodičů o dítě**, ochota trávit s ním čas, mít společné zájmy, umožnit dítěti, aby žilo v takovém prostředí, kde má široké spektrum zájmů a podnětů, kde má možnost vidět také, jakým způsobem se rodiče

zdravě vyrovnávají se zátěži a tyto postupy si osvojit. Naopak pokud dítě vyrůstá v prostředí, kde jsou návykové látky užívány, je to silným prediktorem pro rozvoj závislosti i u dítěte. Velký vliv na rozvoj závislosti má postoj a **chování vrstevníků**. Při užívání návykových látek se jedinci cítí dospělejší, uvolněnější. Mají potřebu začlenit se, ale i touhu experimentovat. Může jít i o snahu uniknout před realitou nebo se uvolnit.

LÉČBA

Při léčbě závislosti se využívá řada metod, je to především **psycho-terapie**, poradenství, sociální práce nebo i farmakoterapie. S ohledem na délku užívání a celkový zdravotní i psychický stav se doporučuje léčba buď ambulantní nebo pobytová, možností je i ambulantní léčba v denním stacionáři. Je nezbytné, aby intervence zahrnovala také rodinu a širší okolí dospívajícího. Důležitá je i pracovní terapie, zařazení sportování, vhodné využívání volného času. Nejlepší **prevencí** je **dobrá vzor ze strany rodičů**, rodičovský přístup postavený na vzájemné důvěře a správné komunikaci a také nastavení hodnot a hranic.

NGUYÊN NHÂN VÀ ĐIỀU TRỊ

Có thể kể đến ví dụ như: *cờ bạc bệnh lý (còn gọi là gambling), nghiện game online, nghiện internet và các ứng dụng internet, nghiện mạng xã hội, nghiện ti vi, nghiện điện thoại di động.*

Các đặc điểm chung là các rối loạn nghiện là xuất hiện thường xuyên và lặp đi lặp lại. **Nhu cầu sử dụng chất gây nghiện hoặc thực hiện hành vi gây nghiện rất khó trì hoãn hoặc cưỡng lại.** Trẻ em hoặc trẻ vị thành niên ngày càng bị ám ảnh bởi ý nghĩ đó, theo thời gian điều này càng ảnh hưởng lớn đến đời sống gia đình, xã hội, kết quả học tập cũng như hành vi của trẻ ở trường học.

NGUYÊN NHÂN

Nguyên nhân của việc sử dụng chất gây / nghiện chủ yếu là do ảnh hưởng đến tâm lý – **mang lại cảm giác dễ chịu**, giải tỏa hoặc kìm hãm những cảm xúc khó chịu. Tác dụng của hầu hết các chất gây nghiện thực chất nằm ở sự thay đổi tức thì trong nhận thức, tư duy và cảm xúc gắn liền với sự thư giãn và trải nghiệm dễ chịu.

Ảnh hưởng căn bản cũng đến từ **gia đình và sự giáo dục**. Yếu tố quyết định là **sự quan tâm thực sự của cha mẹ đối với con cái**, sự sẵn sàng dành thời gian cho con, có những sở thích chung, tạo điều kiện cho trẻ được sống trong môi trường có nhiều sở thích và sở thích phong phú, nơi trẻ có cơ hội được nhìn thấy cách cha mẹ

đối phó với áp lực một cách lành mạnh và tiếp thu các phương pháp này. Ngược lại, nếu trẻ lớn lên trong môi trường có sử dụng các chất gây nghiện, thì đây là một yếu tố dự báo mạnh cho sự phát triển chứng nghiện ở trẻ.

Ảnh hưởng lớn đến sự phát triển các rối loạn nghiện còn có **thái độ và hành vi của bạn bè đồng trang lứa**. Khi sử dụng các chất gây nghiện, các cá nhân thường cảm thấy trưởng thành hơn, thư giãn hơn. Trẻ có nhu cầu được hòa nhập với nhóm bạn, nhưng cũng có khao khát được thử trải nghiệm mới. Đó cũng có thể là nỗ lực trốn tránh hiện thực hoặc để giải tỏa căng thẳng.

ĐIỀU TRỊ

Trong điều trị chứng nghiện, nhiều phương pháp được áp dụng, trước hết là **liệu pháp tâm lý**, tư vấn, công tác xã hội hoặc điều trị bằng thuốc.

Tùy thuộc vào thời gian sử dụng và tình trạng sức khỏe thể chất cũng như tâm thần tổng thể, việc điều trị được khuyến nghị dưới hình thức ngoại trú hoặc nội trú, hoặc có thể điều trị ngoại trú tại trại ban ngày (stacionář).

Điều cần thiết là các can thiệp phải bao gồm cả gia đình và môi trường xung quanh của trẻ vị thành niên. Bên cạnh đó, liệu pháp hoạt động, tham gia hoạt động thể thao và việc sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách hợp lý cũng rất quan trọng.

Biện pháp phòng ngừa tốt nhất là tấm gương tích cực từ phía cha mẹ, cách tiếp cận của cha mẹ dựa trên sự tin tưởng lẫn nhau, giao tiếp hiệu quả và việc thiết lập các giá trị cũng như ranh giới hành vi rõ ràng.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Co by měli rodiče udělat jako první, pokud se domnívají, že jejich dospívající má problém se zneužíváním návykových látek? V první řadě zachovat klid. Nereagovat přehnaně, netlačit na dítě. Otevřeně a soucitně sdělit, že si všimáte nějakých změn chování a prožívání, vyjádřit své obavy, ale také velkou podporu, že pokud bude dítě potřebovat, jste tu pro něj. Navrhnout konzultaci v adiktologické poradně nebo u rodinného terapeuta se zkušeností v adiktologické péči.

Mohou rodiče nějak zabránit zneužívání návykových látek? Samotnému užívání návykových látek rodiče nezamezí, dítě si vždy najde cestu, pokud bude chtít. Co rodiče ale mohou udělat, je od útlého věku dítěte budovat bezpečné podpůrné prostředí, otevřeně komunikovat v celé rodině, starat se o potřeby dítěte, učit dítě zdravým vyrovnávacím mechanismům, dítěti dávat jasné hranice i lásku. Všeobecně platí, že přílišné zákazy a restriktivní přístup vyvolává odpor a vede k podpoře užívání a zhoršení vztahu mezi rodičem a dítětem.

Jaká je souvislost mezi psychiatrickými poruchami a zneužíváním návykových látek? V některých případech může užívání návykové látky být tzv. sebemedikací. To znamená, že dítě má nějaké své legitimní důvody, proč užívá návykové látky. Nejčastěji to bývají negativní emoce, vyrovnávání se s nepříjemnými zážitky, traumata, dlouhodobé negativní myšlenky či zhoršená nálada apod. Po aplikaci dojde ke zlepšení příznaků a dítě vstupuje do bludného kruhu, kdy si pomáhá návykovou látkou, ta zlepši krátkodobě jeho problémy, ale dlouhodobě vytváří návyk, ze kterého udržováním takového mechanismu může vzniknout syndrom závislosti.

Mají drogové testy nějakou roli v léčbě užívání návykových látek u dospívajících? Z hlediska léčby závislosti mají spíše roli kontrolní, kdy po dohodě s dospívajícím můžeme kontrolovat, že neužívá návykové látky.

Pokud mě miluje, proč kvůli mně nepřestane pít nebo brát drogy? Faktorů, proč člověk užívá návykové látky, je velké množství. Rodiče si často vyčítají, že to je jejich chyba, že dítě užívá návykové látky. Dítě si většinou samo sobě vyčítá, že



HỎI ĐÁP

Cha mẹ nên làm gì đầu tiên nếu họ cho rằng con của họ ở tuổi vị thành niên có vấn đề với việc lạm dụng chất gây nghiện?

Trước hết là phải giữ bình tĩnh. Không phản ứng thái quá, không tạo áp lực lên đứa trẻ. Chia sẻ một cách cởi mở và cảm thông rằng bạn nhận thấy một số thay đổi trong hành vi và cảm xúc của con, bày tỏ sự lo lắng của mình nhưng cũng thể hiện sự ủng hộ và hỗ trợ rằng nếu con cần, bạn luôn sẵn sàng ở bên cạnh. Đề xuất một buổi tư vấn tại trung tâm tư vấn cai nghiện hoặc với một nhà trị liệu gia đình có kinh nghiệm trong việc chăm sóc cai nghiện.

Cha mẹ có thể ngăn chặn việc lạm dụng chất gây nghiện bằng cách nào đó không?

Bản thân việc sử dụng chất gây nghiện thì cha mẹ không thể ngăn cản hoàn toàn, đứa trẻ sẽ luôn tìm ra cách nếu nó muốn. Tuy nhiên, điều cha mẹ có thể làm là xây dựng một môi trường hỗ trợ an toàn ngay từ khi con còn nhỏ, giao tiếp cởi mở trong cả gia đình, quan tâm đến các nhu cầu của đứa trẻ, dạy trẻ các cơ chế đối phó lành mạnh, đặt ra cho trẻ những ranh giới rõ ràng và tình yêu thương. Nhìn chung, các lệnh cấm quá mức và cách tiếp cận hạn chế sẽ gây ra sự phản kháng, dẫn đến việc ủng hộ sử dụng chất gây nghiện và làm trầm trọng thêm mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

Mối liên hệ giữa các rối loạn tâm thần và việc lạm dụng chất gây nghiện là gì?

Trong một số trường hợp, việc sử dụng chất gây nghiện có thể được gọi là sự tự điều trị. Điều này có nghĩa là đứa trẻ có lý do chính đáng để sử dụng chất gây nghiện. Thông thường nhất, đó là những cảm xúc tiêu cực, việc đối phó với những trải nghiệm khó chịu, chấn thương tâm lý, suy nghĩ tiêu cực kéo dài hoặc tâm trạng tồi tệ hơn, v.v. Sau khi sử dụng, các triệu chứng sẽ được cải thiện và đứa trẻ bước vào một vòng lặp hành vi: đứa trẻ tự giúp mình bằng chất gây nghiện, chất này giúp cải thiện ngắn hạn các vấn đề của con, nhưng về lâu dài nó tạo ra một thói quen, và bằng cách duy trì một cơ chế như vậy, các rối loạn nghiện có thể hình thành.

Xét nghiệm ma túy có vai trò gì trong việc điều trị lạm dụng chất gây nghiện ở thanh thiếu niên?

Từ góc độ điều trị nghiện, chúng có vai trò kiểm soát nhiều hơn, sau khi có sự đồng thuận của thanh thiếu niên, chúng ta có thể kiểm tra xem con có đang sử dụng chất gây nghiện hay không.

Nếu con yêu tôi, tại sao con không ngừng uống rượu hoặc dùng ma túy vì tôi?

Có rất nhiều yếu tố khiến trẻ sử dụng chất gây nghiện. Cha mẹ thường tự trách bản thân rằng đó là lỗi của họ khi con sử dụng chất gây nghiện. Đứa trẻ thường tự trách bản thân mình rằng...

OTÁZKY A ODPOVĚDI

jeho/její užívání ubližuje rodičům. Ale užití není trest pro rodiče, ale pro ně samotné, to je důležité si uvědomit. Užívání látek má své důvody, které u každého člověka mohou být jiné. Jedná se o velmi komplexní a individuální záležitost, která nemá jednotnou univerzální odpověď ani radu.

Co znamená detoxikační program?

Jedná se o program zaměřený na vystřízlivění, očištění organismu od návykové látky a zvládnutí příznaků odvykacího stavu. „Detox“, jak se také běžně říká, jde uskutečnit buď domácí formou nebo formou pobytovou/hospitalizační.

V rámci programu jedinec projde fází vystřízlivění (detoxikace) a je využito několika prostředků ke zvládnutí stavu z odnětí návykové látky (detoxifikace) jako je farmakoterapie, psychoterapie, ergoterapie, arteterapie aj. Důraz je kladen na motivaci, zvýšení sebedůvěry, připravenost na další strukturované následné pobyty v terapeutických komunitách či psychiatrických nemocnicích/léčebnách, adiktologických a psychiatrických ambulancích aj.

Co vše spadá do návykových nemocí?

Jedná se o užívání legálních

i nelegálních návykových látek, tedy alkoholu, nikotinu, marihuany, pervitinu, heroinu, ale i užívání léků apod. Do návykových nemocí také patří problematika hraní hazardních her (gambling), nadměrné užívání technologií (hraní virtuálních her, sociální media apod.), dále by sem mohly patřit jakékoliv jiné formy nutkavého chování zasahující i do jiných oborů.

Lze léčit pouze ambulantně? Jaké formy pomoci jsou možné?

Systém léčebné péče, lze rozdělit do tří okruhů – ambulantní, rezidenční (pobytová), nízkoprahová. Ambulantní péče může probíhat ve dvou formách, a to formou kontrol u lékaře psychiatra anebo docházením do adiktologické ambulance. Ambulantní forma léčby závislosti bývá většinou strukturovaná, se zapojením i do terapeutických skupin, v rozsahu cca 12 měsíců.

Specifickou formou ambulantní péče je pak stacionární léčba, která probíhá v intenzivnějším kontaktu. Rezidenční léčba probíhá ve dvou možných formách – na specializovaném oddělení v psychiatrické nemocnici/léčebně anebo v terapeutické komunitě. Pobyt v psychiatrické nemocnici/léčebně se pohybuje od cca 12 týdnů po 24 týdnů. Program zde bývá strukturovaný do různých aktivit

HỎI ĐÁP

việc sử dụng của con đang làm tổn thương cha mẹ. Nhưng việc sử dụng không phải là hình phạt dành cho cha mẹ, mà là dành cho chính bản thân đứa trẻ, đây là điều quan trọng cần nhận thức được. Việc sử dụng chất có những lý do riêng, ở mỗi người có thể khác nhau. Đây là một vấn đề rất phức tạp và mang tính cá nhân, không có một câu trả lời hay lời khuyên chung duy nhất nào.

Chương trình giải độc (detox) có nghĩa là gì?

Đây là một chương trình nhằm mục đích giúp tỉnh táo, loại bỏ chất gây nghiện ra khỏi cơ thể và kiểm soát các triệu chứng của hội chứng cai. "Detox", như thường được gọi, có thể được thực hiện dưới hình thức tại nhà hoặc hình thức nội trú/nhập viện, tùy tình trạng người bệnh.

Trong khuôn khổ chương trình, người bệnh sẽ trải qua giai đoạn hồi phục (giải độc) và một số biện pháp được sử dụng để kiểm soát trạng thái cai chất gây nghiện (cắt cơn) như sử dụng hoá dược, tâm lý trị liệu, hoạt động trị liệu (ergotherapie), nghệ thuật trị liệu (arteterapie), v.v. Sự nhấn mạnh được đặt vào động lực, nâng cao mức độ tự nhận thức, sự sẵn sàng cho các giai đoạn điều trị tiếp theo trong các cộng đồng trị liệu hoặc tại các bệnh viện/viện tâm thần, các trung tâm tư vấn cai nghiện và các phòng khám ngoại trú tâm thần, v.v.

Những gì thuộc về bệnh nghiện?

Đó là việc sử dụng các chất hợp pháp

và cả các chất gây nghiện bất hợp pháp, tức là rượu, nicotine, cần sa, ma túy đá (pervitin), heroin, cũng như việc lạm dụng thuốc, v.v. Nhóm bệnh nghiện này còn bao gồm vấn đề chơi các trò chơi may rủi (gambling), sử dụng quá mức các công nghệ (trò chơi ảo, mạng xã hội, v.v.), ngoài ra cũng có thể bao gồm bất kỳ hình thức hành vi cưỡng bức khác liên quan đến nhiều lĩnh vực khác của cuộc sống.

Có thể điều trị chỉ bằng hình thức ngoại trú không? Những hình thức hỗ trợ nào là khả thi?

Hệ thống chăm sóc điều trị có thể được chia thành ba nhóm – ngoại trú, bán trú và nội trú ngắn hạn. Chăm sóc ngoại trú có thể diễn ra dưới hai hình thức, đó là khám và theo dõi định kỳ với bác sĩ tâm thần hoặc tham gia chương trình điều trị của phòng khám chuyên khoa cai nghiện. Hình thức điều trị nghiện ngoại trú thường mang tính cấu trúc, có sự tham gia của các nhóm trị liệu, với thời gian khoảng 12 tháng.

Một hình thức chăm sóc ngoại trú cụ thể là điều trị ban ngày, diễn ra với sự tiếp xúc chuyên sâu hơn. Điều trị nội trú diễn ra dưới hai hình thức khả thi – tại một khoa chuyên khoa trong bệnh viện/viện tâm thần hoặc trong một cộng đồng trị liệu. Thời gian lưu trú tại bệnh viện/viện tâm thần dao động từ khoảng 12 tuần đến 24 tuần. Chương trình ở đây thường được cấu trúc thành các hoạt động khác nhau.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

v průběhu celého dne, v případě potřeby užívání léků přes činnostní terapii, skupinovou a individuální psychoterapii, nácviky po prevenci relapsu (znovuužití).

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) jsou další specifickou sociální službou, která nabízí různé možnosti kvalitněji stráveného volného času, některá centra mají i specializované programy pro děti ohrožené užíváním návykových látek. Tyto nízkoprahové služby lze využít i v případě, když zjistíte, že váš blízký užívá návykové látky a potřebujete poradit, jak se s tím vypořádat.

Patří sem i závislost na telefonu, počítačových hrách, tabletu?

Ano, nejedná se sice zatím o samostatnou diagnózu, nicméně ji můžeme řadit mezi nelátkové závislosti. Jde o tzv. závislostní chování. Mezi projevy závislosti patří neschopnost kontrolovat četnost, intenzitu a délku hraní her, neobvyklá důležitost her v životě hráče a hraní navzdory negativním důsledkům.

Kolik času by mělo dítě trávit na počítači?

Toto je velice individuální a jednotná doporučení nejsou. Musíme brát v potaz, že bez technologií se dnes

málokdo obejde, stávají se běžnou součástí každodenního života dětí, které využívají i při učení i v komunikaci. Vždy je nutné brát ohled na věk dítěte a věku přiměřený obsah. Pokud dítě zvládá plnit povinnosti školní docházky, uspokojivě naplňuje své potřeby, zapojuje se do domácnosti, komunikuje s vrstevníky, tráví s nimi čas, věnuje svůj čas rodině a zdravým aktivitám, tak se jedná o zdravý vývoj a lze určitý volný čas trávit u technologií. Aby však nedocházelo např. k poruchám spánku, je potřeba skončit s používáním elektronických médií dvě hodiny před ulehnutím.

Jak nastavit mantinely a bariéry v domácnosti?

Důležitým prvkem v nastavení dobrého fungování v rodině jsou hranice a bezpečný prostor. Dbejte na rozvoj bezpečného domácího prostředí, kde se dítě bude dobře cítit, potřeby dítěte budou zajištěny a naplněny, otevřenou komunikaci bez přehnaných reakcí, aktivní naslouchání, zdravé doteky, pochvaly a jasně stanovené hranice.

Jak nad tím udržet správnou míru kontroly?

Komunikujte o tom se svými dětmi, nastavte podmínky v domácnosti tak, aby dítě nemuselo lhát

HỎI ĐÁP

trong suốt cả ngày, bao gồm việc sử dụng thuốc trong trường hợp cần thiết, thông qua hoạt động trị liệu, tâm lý trị liệu nhóm và cá nhân, thực hành các kỹ năng phòng ngừa tái phát.

Cơ sở hỗ trợ ngưỡng tiếp cận thấp dành cho trẻ em và thanh thiếu niên (NZDM) là một dịch vụ xã hội chuyên biệt tại CH Séc, mang lại nhiều cơ hội khác nhau để dành thời gian rảnh rỗi một cách lành mạnh, chất lượng và có ý nghĩa; một số trung tâm thậm chí còn có các chương trình chuyên biệt dành cho trẻ em có nguy cơ lạm dụng chất gây nghiện. Bạn cũng có thể sử dụng các dịch vụ ngưỡng thấp này trong trường hợp bạn phát hiện ra người thân của mình đang sử dụng chất gây nghiện và bạn cần lời khuyên về cách đối phó với tình huống đó.

Chứng nghiện điện thoại, game online, máy tính bảng cũng thuộc nhóm này đúng không?

Đúng vậy, mặc dù hiện tại đây chưa phải là một chẩn đoán độc lập, nhưng chúng ta có thể xếp nó vào nhóm nghiện hành vi. Nó liên quan đến cái gọi là hành vi gây nghiện. Các biểu hiện của chứng nghiện này bao gồm mất khả năng kiểm soát tần suất, cường độ và thời gian chơi game, ưu tiên việc chơi game trong cuộc sống của người chơi và việc tiếp tục chơi bất chấp các hậu quả tiêu cực.

Trẻ nên dành bao nhiêu thời gian cho máy tính?

Điều này rất mang tính cá nhân và không có những khuyến nghị chung duy nhất. Chúng ta phải tính đến việc ngày nay nếu không có công nghệ thì

hầu như không ai có thể tránh khỏi, chúng đang trở thành một phần bình thường trong cuộc sống hàng ngày của trẻ em, những người sử dụng chúng cho cả việc học tập lẫn giao tiếp. Luôn cần chú ý đến độ tuổi của trẻ và nội dung phù hợp với lứa tuổi.

Nếu đứa trẻ có thể hoàn thành nghĩa vụ đi học, đáp ứng thỏa đáng các nhu cầu của mình, tham gia vào các công việc gia đình, giao tiếp với bạn bè đồng trang lứa, dành thời gian cho họ, dành thời gian cho gia đình và các hoạt động lành mạnh, thì đó là sự phát triển lành mạnh và có thể dành một khoảng thời gian nhất định cho công nghệ. Tuy nhiên, để tránh xảy ra các rối loạn giấc ngủ, cần phải ngừng sử dụng các phương tiện truyền thông điện tử hai tiếng trước khi đi ngủ.

Làm thế nào để thiết lập các giới hạn và rào cản trong gia đình?

Một yếu tố quan trọng trong việc thiết lập sự vận hành tốt trong gia đình là các ranh giới và một không gian an toàn. Hãy chú ý đến việc phát triển một môi trường gia đình an toàn, nơi đứa trẻ sẽ cảm thấy thoải mái và được đáp ứng đầy đủ, giao tiếp cởi mở không có các phản ứng thái quá, tích cực lắng nghe, những cái chạm lành mạnh, những lời khen ngợi và các ranh giới được thiết lập rõ ràng.

Làm thế nào để duy trì mức độ kiểm soát chính xác đối với việc này?

Hãy giao tiếp về điều đó với con cái của bạn, thiết lập các quy tắc và điều kiện trong gia đình sao cho đứa trẻ không cần phải nói dối để đối phó cha mẹ

OTÁZKY A ODPOVĚDI

a nemuselo vyhledávat návykové látky nebo útek k technologiím. Zajímejte se kamarády svých dětí, se kterými tráví svůj čas, o jejich zájmy. V domácnosti by měla platit jasná a srozumitelná pravidla, pro všechny členy rodiny.

Není naše dítě již závislé?

Jak to poznám?

K posouzení, zda se jedná či nejedná o závislost je vždy zapotřebí komplexní vyšetření lékařem. Pokud vás tyto otázky trápí, vyhledejte odbornou pomoc. Neměli byste dítě vystavovat dalším stresovým situacím, ale spíše s ním otevřeně a soucitně otevřít otázku užívání, nevyvolávat konfliktní situace, nabídnout možnost sdílet, zjistit, zda ho netrápí nějaké problémy v kolektivu, ve škole, doma apod.

Patří sem i závislost na lécích?

Často užívá medikaci při potížích.

Může se stát závislý/á?

Problematika zneužívání léků na lékařský předpis, ale i těch bez předpisu, sílí. Často zneužívaná skupina léků jsou benzodiazepinová léčiva. Ta se užívají k rychlému útlumu centrální nervové soustavy. Používají se vždy přechodně, protože mohou vyvolávat dlouhodobým užíváním a následným zneužíváním, závislost. Pokud dítě

má předepsaná tato léčiva od lékaře psychiatra a bere je tak, jak lékař předepsal, nemělo by docházet k rozvoji závislosti. Lékař by užívání měl kontrolovat. U dlouhodobého zneužívání benzodiazepinových léků může dojít k rozvoji syndromu závislosti a při prudkém vysazení těchto léků se může rozvinout život ohrožující odvykací stav.

Jak zlepšovat vztahy v rodině?

O vztahy se musí pečovat, dobré vztahy se neudrží samy o sobě, vyžadují péči a čas. Základním pilířem je komunikace. Povídejte si se svými dětmi, otevřeně, přátelsky. Budujte důvěru, že za vámi s jakýmkoli problémem může vždy přijít. Nastavte doma takové podmínky, které jsou vřelé, přátelské, kde se dítě nemusí obávat komunikovat i o ne příliš příjemných věcech. Nebagatelizujte jeho pocity, emoce a problémy, které s vámi sdílí. Hledejte nové možnosti, jak spolu smysluplně trávit čas, možná najdete i něco, co jste dříve společně měli všichni moc rádi, ale teď jste od toho upustili. Nezakrývejte před dětmi své emoce, sdílejte je s nimi. Netlačte na děti ani na sebe. Pamatujte na to, že doma byste se měli na mnohých věcech společně domluvit, aby dítě na rozhodování také participovalo.

HỎI ĐÁP

và đứa trẻ không cần phải tìm kiếm các chất gây nghiện hay trốn tránh thực tại bằng công nghệ. Hãy làm quen với bạn bè của con bạn, quan tâm đến những người mà con dành thời gian cùng, cũng như các sở thích của con. Trong gia đình nên áp dụng các quy tắc rõ ràng và dễ hiểu cho tất cả các thành viên.

Có phải con của chúng ta đã bị nghiện rồi không? Làm thế nào để nhận biết?

Để đánh giá xem đây có phải là chứng nghiện hay không, luôn cần có một cuộc kiểm tra toàn diện bởi bác sĩ chuyên khoa. Nếu những câu hỏi này khiến bạn trăn trở, hãy tìm kiếm sự trợ giúp chuyên môn. Bạn không nên để đứa trẻ tiếp xúc thêm với các tình huống căng thẳng khác, mà thay vào đó hãy mở lời một cách cởi mở và cảm thông về vấn đề sử dụng, không khơi mào các tình huống xung đột, đưa ra cơ hội để chia sẻ, tìm hiểu xem liệu con có đang gặp khó khăn ở mối quan hệ bạn bè, ở trường, ở nhà hay không.

Việc lạm dụng thuốc cũng thuộc nhóm này phải không? Con thường xuyên sử dụng thuốc khi gặp vấn đề. Con có thể trở nên nghiện không?

Vấn đề lạm dụng thuốc theo đơn của bác sĩ, cũng như những loại thuốc không cần kê đơn, đang ngày càng gia tăng. Nhóm thuốc thường bị lạm dụng là thuốc benzodiazepine. Chúng được sử dụng để làm dịu nhanh hệ thần kinh trung ương. Chúng luôn được sử dụng tạm thời, vì việc sử dụng lâu dài và lạm dụng sau đó có thể gây ra tình trạng lệ thuộc thuốc.

Nếu trẻ được bác sĩ tâm thần kê đơn các loại thuốc này và uống đúng theo chỉ dẫn của bác sĩ, thì tình trạng nghiện không nên xảy ra. Bác sĩ cần theo dõi và kiểm soát việc sử dụng thuốc. Trong trường hợp lạm dụng thuốc benzodiazepine lâu dài, hội chứng lệ thuộc thuốc có thể phát triển, và khi ngừng sử dụng các loại thuốc này một cách đột ngột, một hội chứng cai nghiêm trọng, có thể đe dọa đến tính mạng.

Làm thế nào để cải thiện các mối quan hệ trong gia đình?

Các mối quan hệ cần phải được chăm sóc, những mối quan hệ tốt đẹp không tự nhiên duy trì mà đòi hỏi sự quan tâm và thời gian. Trụ cột cơ bản là sự giao tiếp. Hãy trò chuyện với con của bạn một cách cởi mở, thân thiện. Hãy xây dựng lòng tin để con luôn có thể tìm đến bạn với bất kỳ vấn đề nào. Hãy thiết lập các điều kiện trong gia đình sao cho ấm áp, thân thiện, nơi đứa trẻ không phải lo lắng khi giao tiếp ngay cả về những điều không mấy dễ chịu.

Đừng xem nhẹ cảm xúc, tâm trạng và các vấn đề mà con chia sẻ với bạn. Hãy tìm kiếm những cơ hội mới để cùng nhau dành thời gian một cách có ý nghĩa, có thể bạn sẽ tìm thấy điều gì đó mà trước đây tất cả các bạn từng rất thích nhưng bây giờ đã từ bỏ. Đừng che giấu cảm xúc của mình trước mặt con cái, hãy chia sẻ cùng với con. Đừng áp đặt bản thân lên con cái. Hãy nhớ rằng ở nhà, ba mẹ nên cùng nhau thống nhất về nhiều việc để đứa trẻ cũng được tham gia vào quá trình ra quyết định.

DOPORUČENÍ

- Buďte pro dítě správným vzorem – i z hlediska postoje k návykovým látkám.
- Mluvte s dítětem o všem, co se ho týká.
- Naslouchejte mu, reagujte.
- Zajímejte se o dítě, mějte přehled o tom, co dělá ve volném čase, jaké má kamarády.
- Najděte nějaký koníček, aktivitu, která bude dítěti přinášet radost.
- Učte dítě radovat se ze života, za něčím jít, něco si přát.
- Učte dítě také přijímat problémy a těžkosti v životě, umět být smutný a umět prohrávat.
- Za vše, co dítě dělá dobře, ho chvalte. Tím mu vytváříte zdravé sebevědomí.
- Učte dítě takové sebedůvěře, aby nebylo strženo partou, mluvte spolu o rizicích špatné party.
- Mluvte s dítětem včas o rizicích jakýchkoli návykových látek.
- Učte dítě, aby v životě obstálo, dokázalo se zorientovat, aby nemuselo hledat náhradní řešení, jako jsou drogy, alkohol, léky.
- Neučte dítě ochutnávat alkohol, většina dětí má první zkušenost s alkoholem právě v rodině.
- Je nezbytné zdůraznit, že podání alkoholu jakýmkoliv způsobem před 18. rokem věku je v ČR trestným činem, za který může být potrestán kdokoli, včetně rodičů.

V případě, že zjistíte, že dítě nebo dospívající užívá návykové látky:

- Nepopírejte problém a neignorujte ho.
- Naslouchejte a zajímejte se. Vytvořte klidnou atmosféru a zajímejte se o důvody, co to dítěti přináší (Co ti to dává? Čím tě to přitahuje? Jak často to užíváš?). Lépe tak porozumíte důvodům, které dítě k užívání látek vedou.
- Ukažte dítěti, že vaše zjištění není důvodem k tomu, aby se narušil váš vzájemný vztah.
- Ujistěte dítě či dospívajícího, že to spolu zvládnete.
- Dejte mu pocítit, že jste i nadále připraveni s ním trávit společný čas a zajímáte se o něj.
- Ujistěte ho, že jej máte i nadále rádi. To, co se vám nelíbí a z čeho máte strach, je užívání návykových látek.
- Neobviňujte sami sebe.
- Vyhněte se fyzickému trestání.
- Nezříkejte se ho, nevyhazujte dítě z domu, nejednejte zbrkle.
- Nedávejte dítěti či dospívajícímu peníze, které by mohl utratit za návykové látky.
- Neskrývejte situaci a včas vyhledejte pomoc.

LỜI KHUYÊN

- Hãy là tấm gương tốt cho con – cả về khía cạnh thái độ đối với các chất gây nghiện.
- Hãy trò chuyện với con về mọi thứ liên quan đến con.
- Hãy lắng nghe con và phản hồi những điều trẻ chia sẻ
- Hãy quan tâm đến con, nắm rõ con làm gì trong thời gian rảnh rỗi, con có những người bạn nào.
- Giúp trẻ tìm một sở thích, hoạt động mang lại niềm vui cho con.
- Hãy dạy con biết cách tận hưởng cuộc sống, biết theo đuổi ước mơ của mình, biết ước mơ điều gì đó.
- Hãy dạy con biết chấp nhận các vấn đề và khó khăn trong cuộc sống, có thể buồn và biết chấp nhận thất bại.
- Hãy khen ngợi con vì tất cả những gì con làm tốt. Bằng cách đó, bạn sẽ xây dựng cho con lòng tự trọng lành mạnh.
- Hãy dạy con tự tin để con không bị lôi kéo bởi nhóm, hãy trò chuyện với con về những rủi ro khi chơi với nhóm bạn xấu.
- Hãy trò chuyện với con kịp thời về những rủi ro của bất kỳ chất gây nghiện.
- Hãy dạy con kỹ năng cần thiết để thích nghi và ứng phó trong cuộc sống, biết cách định hướng để không phải tìm kiếm các giải pháp thay thế như ma túy, rượu, thuốc.
- Đừng dạy trẻ nếm thử rượu, phần lớn trẻ em có trải nghiệm đầu tiên với rượu là ngay trong chính gia đình.
- Cần nhấn mạnh rằng, việc uống rượu dưới bất kỳ hình thức nào cho người dưới 18 tuổi ở CH Séc là một tội hình sự, bất kỳ ai cũng có thể bị trừng phạt, kể cả cha mẹ.

Trong trường hợp bạn phát hiện ra trẻ hoặc trẻ vị thành niên sử dụng chất gây nghiện:

- Đừng phủ nhận và cũng đừng phớt lờ vấn đề.
- Hãy lắng nghe và quan tâm. Hãy tạo ra một không gian yên bình và quan tâm đến lý do, điều đó mang lại gì cho trẻ (Điều đó mang lại gì cho con? Điều đó thu hút con ở điểm nào? Con có thường xuyên sử dụng không?). Như vậy, bạn sẽ hiểu rõ hơn về lý do dẫn dắt trẻ đến việc sử dụng.
- Hãy cho trẻ thấy rằng phát hiện của bạn không phải là lý do để làm tổn hại mối quan hệ giữa hai bên.
- Hãy trấn an trẻ hoặc trẻ vị thành niên rằng các bạn sẽ cùng nhau vượt qua việc này.
- Hãy cho trẻ cảm nhận rằng bạn vẫn sẵn sàng dành thời gian cho con và quan tâm đến con.
- Hãy cam đoan với con rằng bạn vẫn yêu thương con. Điều bạn không thích và khiến bạn lo sợ chính là việc sử dụng chất gây nghiện.
- Đừng đổ lỗi cho chính bản thân mình.
- Hãy tránh hình phạt thể xác.
- Đừng từ bỏ con, đừng đuổi con ra khỏi nhà, đừng hành động bốc đồng.
- Đừng đưa tiền cho trẻ hoặc trẻ vị thành niên, số tiền mà con có thể lãng phí vào các chất gây nghiện.
- Đừng giấu giếm tình huống và hãy tìm kiếm sự trợ giúp kịp thời.

DOPORUČENÍ

Pokud je dítě opilé/ pod vlivem drog:

! Zachovejte klid a nekřičte na něj.

! Vyhnete se fyzickému kontaktu (trestání, ale i objímání).

! Zjistěte, co a v jakém množství užilo.

! Pokud je dítěti zle, kontaktujte odbornou pomoc (ztrácí vědomí, pohybuje se nekoordinovaně, je dlouhodobě bledé, nemá kontrolu nad svou agresí a hrozí nebezpečí, že ublíží sobě nebo druhým).

! Vážný rozhovor odložte na dobu, až bude dítě střízlivé. Pak ho požádejte o vysvětlení (kdy, kde a s kým bylo, co si vzalo).

! Jasně vyjádřete svůj postoj k věci nebo k situaci a svůj nesouhlas.

! Nezapomínejte však na to, že je rozdíl mezi tím, jde-li o první experimenty nebo již o pokročilejší stadia užívání.

**! Pokud máte sebemenší
pochybnosti, vyhledejte
odbornou pomoc!**

Co nedělat:

- Vyčítat
- Vyhrožovat nepřiměřenými tresty, které jen zvýrazní pocit neodpovědnosti a nesamostatnosti dítěte
- Obviňovat, že je dítě špatné
- Kázat o správném chování
- Hrozit tím, že z dítěte bude narkoman nebo špatně skončí

Další zdroje a informace:

www.drogy-info.cz
www.pijsrozumem.cz
www.drogovaporadna.cz
www.drogy.net
www.substitucni-lecba.cz
www.rekninedrogam.cz
www.sancedetem.cz



LỜI KHUYÊN

Nếu trẻ say rượu / dưới tác động của ma túy:

- ! Giữ bình tĩnh và không quát mắng trẻ.
- ! Tránh tiếp xúc thân thể (đánh đập, nhưng cả ôm ấp).
- ! Tìm hiểu xem trẻ đã sử dụng chất gì và với liều lượng bao nhiêu.
- ! Nếu trẻ cảm thấy mệt/bị ngộ độc, tìm kiếm sự hỗ trợ y tế (nếu trẻ mất ý thức, thiếu tỉnh táo, mất thăng bằng, tái nhợt kéo dài, không kiểm soát được hành vi và có nguy cơ tự làm hại bản thân hoặc người khác).
- ! Hãy hoãn cuộc trò chuyện nghiêm túc cho đến khi trẻ tỉnh táo. Sau đó yêu cầu trẻ giải thích (khi nào, ở đâu, với ai và trẻ đã dùng những gì).
- ! Hãy bày tỏ rõ ràng quan điểm của bạn về vấn đề hoặc tình huống này và sự phản đối của bạn.
- ! Đừng quên rằng có sự khác biệt giữa việc đây là lần thử nghiệm đầu tiên hay đã là các giai đoạn sử dụng chất kéo dài.

! Nếu bạn có bất kỳ nghi ngờ nào, dù là nhỏ nhất, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia!

Những điều không nên làm:

- Trách móc
- Đe dọa bằng những hình phạt quá mức, điều này chỉ làm tăng cảm giác vô trách nhiệm và sự thiếu khả năng tự chủ ở trẻ
- Buộc tội hoặc quy kết trẻ là trẻ hư, xấu xa
- Giảng giải đạo lý
- Đe dọa rằng trẻ sẽ trở thành người nghiện ngập hoặc sẽ có một tương lai tồi tệ

Các nguồn và thông tin:

www.drogy-info.cz
www.pijsrozumem.cz
www.drogovaporadna.cz
www.drogy.net
www.substitucni-lecba.cz
www.rekninedrogam.cz
www.sancedetem.cz



ZDROJE

<https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika>





NGUỒN

<https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika>



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



Příručka je výstupem projektu „Edukačně terapeutické centrum VFN v Praze“
podpořeného z Fondů EHP/Norska 2014-2021.

Iceland

Liechtenstein

Norway grants



VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE

Sổ tay là kết quả của dự án "Trung tâm Giáo dục Trị liệu Bệnh viện Đa khoa Đại học Y tại Praha" do Quỹ Khu vực Kinh tế châu Âu/Na Uy 2014-2021 tài trợ.