

# ROMOVÉ A DRUGY

PRŮVODCE **NEJEN** PRO RODIČE



## Kontakty na organizace ve Středočeském kraji

### Adresář kontaktních center:

Kontaktní centrum je pro všechny osoby, které zkouší nebo užívají různé drogy. Snažíme se lidi nasměrovat pro život bez drog. Pomáháme a radíme rodičům. Když nás navštívíte nebo zavoláte nikomu to neřekneme. Nemusíte říkat vaše jméno ani kde bydlíte.

#### K-C Mladá Boleslav

Adresa: Ptáčká 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

Adresa: Velké Valy 995, Nymburk 288 02  
Telefon/fax: +420 325 514 424  
Mobil: +420 724 557 504  
E-mail: k-centrum@os-semiramis.cz  
<http://www.os-semiramis.cz/oss-delame.html>

#### K-C Kolín

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

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

Adresa: T.G. Masaryka 1  
261 01 Příbram 1  
tel: 318 622 010  
e-mail: k\_centrum\_pribram@charita-adopce.cz

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

Poskytujeme dlouhodobou léčbu lidem starším 18 let se středně těžkou až těžkou závislostí na drogách. Tito lidé mohou mít také duševní problémy způsobené užíváním 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. Magdaléna

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

Nabízíme chráněné bydlení s programem resocializace a sociální rehabilitace pro osoby ohrožené závislostí na návykových látkách a jejich blízké, včetně ambulantního doléčování.  
Adresa: Čtřborova 3091,  
272 01 Kladno  
tel: 603 273 142  
e-mail: resoc@volny.cz

#### Centrum drogové prevence a krizové pomoci – Kladno

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)

### Vybrané psychiatrické ambulance:

#### Ordinace AT

Nabízíme komplexní 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

Nabízíme komplexní služby především osobám závislým na návykových látkách včetně substituce a sociálního poradenství.  
Adresa: MUDr. Karel Hampl, 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

Nabízíme 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

...další kontakty a informace na zadní straně obálky

# ROMOVÉ A DROGY

PRŮVODCE **NEJEN** PRO RODIČE



**Autoři:**

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

**Zpracovala:**

PhDr. Pavla Doležalová

**Překlad:**

Eva Danišová

**Ilustrace & grafika:**

Jiří ARBE Miňovský

**Tisk:**

Studio WINTER s.r.o.

**ISBN:**

978-80-90-41-06-0-2

Publikaci vydalo ROMEA, o. s. pro Středočeský kraj.

ROMEA, o. s., Žitná 49, 110 00 Praha 1,  
romea@romea.cz, <http://www.romea.cz>

Středočeský kraj, Zborovská 11, Praha 5, PSČ 150 21,  
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 nesnižuje 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 představují alkohol a cigarety. 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 politiků 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 v 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 živí se trestnou činností nebo je uvězněn. Více jak 60 % mladých lidí, kteří se dlouhodobě léčili ze závislosti, drogy neužívají, pracují a mají svůj domov a zakládají rodiny.

### Co mohou 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
- Vznětlivě 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
- Ztrácení 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 „prikere!“ 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 pačana amenge. O sikhlaripen the objektivne informaciji pal o drogi, hine but anglune, ale na anen e redukciya, 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 terme mištes džanen o legalna drogi – o alkoholis the o cigareti, e marihuana, ajse so pen pachinen the aver rizikova drogi. Andre Evropa o terme 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 špitala. Te pes kada ačhol kajse čhavoreng, ta šaj oda aven the tumare čhavore.

### Soske len te bičhavel andre špitala, 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 odborņika. O sistemos vaš o manuša so len o drogi, hino pro Čechi lačho. Kajso sastariben mangel peskero časos, the jekhetaři 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 % terme 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 terme 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 čaj, 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 subkulturii 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. Pro mladé romské lidi žijící v majoritní české společnosti to může být těžší a matoucí. Nejvíce mladých lidí, kteří experimentují a užívají drogy je jednoduše zvědavých, testují a prozkoumávají, jaké to je. Faktem je, že užívání drog je riskantní, ale také 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 znudění, 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 dealéři dávají dětem zdarma drogy před školou, tím je na drogy nalákají a cenu drogy 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. Mladí lidé mohou být povzbuzováni k užití drog s přáteli nebo to zkusí ve velké skupině. Experimentování s drogou může být důležité pro udržení přátelství. Zároveň ale okolí (škola, rodina) vytváří tlak, 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 otázku: „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, zejména 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 ulfca:

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 terne manuša oda šaj avel mekh phareder, bo dživen maškar e majoritno čečhiko societa. Nekbuter terne 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 terne 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 terne olestar barona avri, sar avena phureder. But terne manuša dikhen o drogi, sar vareso normalno. Vaš oda našti phenas, hoj o terne nane lače. 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 mangen vaš e droga buter the buter love. Hin čačipen, hoj nekbuter terne 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 terne manuša dikhen, hoj len e droga lengere amala, ta kamen oda tiš te kerel. O terne 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 interesi.

## 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 korkore. Phučen.: „So kerđam na lačhes?“ Leperen, hoj but terne manuša keren o eksperimenta le drogenca, the hine khatar but kulturi, regioni, lengero pataviben andro Del hin aver, peren andre aver socialna grupi.





### Příběh matky

Je pátek večer. Vlado se svým osmiletým synem sedí v křesle před televizi, 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 chrčil ze sebe nadávkou. 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. „Víš co, moje milá?“ pokračoval Vlado, když se trošičku uklidnil, „zítra nikam nepůjdeš, ani do školy. Budeš pěkně doma a já si to s tím tvójim 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 jít!“ okřikla ho najednou Máňa, které bylo dcery líto. „A ty padej do svého pokoje,“ rozkázala Lucke. Pak se večer vrátil do zaběhnutých kolejí...

Ráno Máňa vypravila syna do školy, Vlada do práce. Na dnes si naplánovala velké praní. Kontrolovala oblečení, když tu něco vypadlo z Lucčině mikiny. Pouzdro s pery, mezi nimiž byly dvě inzulinové stříkačky. Máně se zatmělo 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 mímě 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 praní. Vystrašená, zoufalá a naštvaná zároveň. Co jsem udělala špatně? Kupuju ji 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... hmh 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. Dohodli 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 predžid'il'a jekh daj

Hin paraščovin, raťate. O Vlado bešel angle televizija peskere ochtoberšeskere čhaha e Maňa pro hađos, del koflin la Simonkake. Andre televizija 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 terđol maškar o vudar, tromades asal. „Somas avri. Le čhajenca the le Petroha.“ „Save Petroha? Save kamarata tut hin? Kada fetakos? Sem hino bertenosiš! Kaleha phires? Kale degešiha?“ choľisaliľa o Vlado the chudelas te vičinel pre late džungales. Imar štar pandž đivesa pal oda gondolinelas. Akorestar so pes dodžanľa, hoj e Lucka na phirel andre škola. O Petros? Oda hin but. Ipen ič phend'a leske pre god'i o bratrancoš, kaj te dodikhel pre peskeri čhaj bo o Petros bešelas andre bertena vaš oda, hoj cinkerelas draba u ča načirľa 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 phend'al, me odoj džava! O Vlado chutiľa kija late the marda la pal o muj. „Vlado! Mukh la!“ Zvičinda pre leste e Maňa, bo sas lake phares... The tu dža andro tiro kher“ phend'a zorales la Luckake. Palis pale dikhenas pre televizija, sar te bi nič pes na ačhifa...

Tosara bičhada e Maňa le čhas andre škola, le muršes andre buľi. Adadžives la hin but buľi khere. Kampelas lake te rajbinel... Dikhelas andre gada kana vareso peľja andal la Luckakeri mikina. E kapsa le ceruzkenca. Maškar lende sas duj striekački inzulino. E Maňa meľisaliľa. 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 ale la kamaratkakere.“ odphend'a lake e Lucka the visaliľa pre aver sera. „Savi kamaratka? Ta tu phires avri le fetakenca abo so?“ Nič. „Mištes keres čhajori miri. Imar na phireha nikhaj! U skušin te phenel jekh lav ta dava tut andro past'akos“, avka phend'a bo ani na džanelas so te phenel. Geľja te rajbinel... So kerđom nalach'es? Cinkerav 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 'cigánka'. The joj... ? Ta savo beng hin andre? Avka gondolinelas the o apsa pal o muj lake čuľonas. Raťate, kana o Vlado aviľa khere pal e buľi, sa leske phend'a avri so pes ačhifa. Mušinelas les te chudel kaj te na marel la čha.

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

našti amenge pomožinel? Avľa lake pre god'i. „O Štefan? Načirľa les dikh'om, lačo manuš. Asi džava pal leste. Kerel andro...hmm Kačkos abo sar pes phenel. Džava pal leste tajsa, mi pomožinel mange so la čhaha... Pre aver đives vičinda o Vlado le kamaratke andro Kontaktno Centros. Sa leske phend'a. Palis dovakerde pes, hoj avela ke lende u vakereľa la čhaha...





## FAKTA O DROGÁCH:

Około různých drog koluje mnoho mýtů a rodiče předpokládají to nejhorší. Dospělí často zveličují nebezpečí drog. Mladí lidé ignorují varování, jestliže jsou přehnaná a nerealistická. Naštěstí většina mladých lidí, kteří zkusí 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; právem – jejich závislostní potenciál je velmi vysoký |
| stimulancia   | stimulancia mají v České republice „slavnou“ tradici, právě u nás byl na konci sedmdesátých let znovuobjeven pervitin a jeho poměrně snadná výroba  |
| taneční drogy | taneční drogy představují poměrně širokou skupinu rekreačně (zneužívaných) 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 načáčipena džan pašal o drogi, the o daja the o dada, daran, hoj ela nekogored. 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 nasvalon. Vareko o drogi lel buter sar jekhvar, afe hin les mek upral e kontrola. O rizikos le drogenca hin, hoj manušeske hin lendar mištes, the pafo oda kamel pale the pale. Sar imar o manuš na džanel kada te kontrolinel, ta olestar šaj but nasvalol. Teleder šaj dikhen o informaciji pal o anglune drogi, the sar len o terne len.

### KATEGORIE NELEGALNÍCH 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 legální drogou konopí  |
| 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 znovuobjeven 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   |

## O ALKOHOLIS:

O alkoholis hin e droga, savi tumaro čhavoro prindžarela anguthes, phundravel o vudar kijo aver drogi. O alkoholis šaj dochuden lokes, o čhavore les prindžaren sig, the nekbuter andre famelija khere. O čehika čhavore pijen alkoholis neksigeder andre EU (vaj andro 11 berš). Pro Čehi pes pijel nekbuter alkoholis pro svetos, nekbuter e lovina. Te manuš pijel buter berša, ta palis bijal na džanel te dživel, ačhel nasvalo, the o nasvalipen hin chronicko the recidivinel. Te o manuš na džal andre špitála, the na sastol avri, ta olestar diliňalol, the kempel les te thovel pre psichiatrija. Te

les avri sastaren, ta imar šoha niňka kajso manuš našti pijel. Kempel te abstrininel. Na del pes te pijel, the te likerel upral e kontrola. Nekbareder bibacht hin le alkoholihale čhavoren. Te e džuvli na džanel, hoj hihi 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 čhavorengre 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-figinel pes.

### Savo les hin efektos?

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

### Save hine o riziki?

Riziki pro sastipen – manuš nasvalol, hin les psichicka problemi – depresiji, halucinaciji, našti likerel avri bijal o alkoholis, buter pes skalčinel, sigeder merel. Ekonomicka riziki- le manušes hin cikni produktivita andre buti, leskero nasvalipen mol buter love.

Socialna riziki – bareder kriminalita the o tresti kerde bara zoraha, manušes hin problemi andre famelija, the o čhavore nane avri likerel, sar kempel. Te manuš pijel alkoholis but the baro časos, hino sar domardo, sovel, na džanel pestar (bezvdědomi), the palis merel. O manuš peske la pijatkaħa mosarel o sastipen. O alkoholis nane ča droga, afe hin tiš došalo vaš o 60 ajse the ajse nasvalipena (skalaripen, kardiovaskularna nasvalipena, imunologogicka nasvalipena, psichicka nasvalipena, rizikos hoj avela fetalno alkoholicko sindromos ko čhavore, palis hine but nasvale, skalčimen, sigeder e džuvli perel tele le čhavoreħa the aver). Vareko sigeder sikhloł pre alkoholis, hin les dispoziciji, hin oda andre genetika. Manuš maj na prindžarel, hoj na džanel bijal o alkoholis te el, palis imar na džanel te preačhel, hin les aver moresi. Kajso manuš phenel, hoj na pijel, leskere lava hine iracionalna, nane čačo so phenel. Manušes hin bari tolerancija pro alkoholis, oda hin signalos, kaj manuš hino nasvalo (zavislo), (manuš tosarastar pijel), the te pijel but alkoholis, nane pro leste but te prindžarel, afe palis o organismos na birinel buter, the čeporo alkoholis imar manušes phares mařarel. Paš o sastaripen hihi efektivno e psichoterapija, te manušeske chal o sastipen, (škodlivě užívání), hin lachi čarñi intervencija. Vaš e godi šaj džan pal o odborñika, so kerel 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, dříví, 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?

Podrážení 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 sdrzuje 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, dětiští kuřáci cigarety 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. Abstinenční příznaky (odvykáací 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 heroínu.

## MARIHUANA/KONOPÍ:

### Jak vypadá?

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

chorobách. Sušené listy marihuany mají výrazný 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, únavu, 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...

### Jaká jsou rizika?

Zatím nebyl popsán případ předávkování s následkem smrti. Psychická závislost se objevuje u dlouhodobých uživatelů, nebývá zvýšená tolerance na drogu ani výrazné odvykáací 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 přetažený 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 (thuvale) chuden imar ciknore čhavore, the sig ačhen psychosocialnones upre sikhfarde (zavisle), dži kijo 70 % manuša, so pijen o cigaretfi hin fizicko drogovo nasvalipen pro nikitinos. O duhanoskero prumislos kerel e reklama imar vaš o cikne čhavore, save na dikhen o riziki. O duhanos hin pešo droga, savi o čhavore džanen, avka sar o alkoholis. Baro alamos hin, hoj pro Čechi pijen o cigaretfi 40–50 % čhavore maškar o 15. – 18. berša, sam pre anglune thana andre Evropa. O cigaretfi dikhen o čhavore andre famelija, chuden len le phureder phralestar, pheñatar, amalendar.

### Sar dičhol avri?

O duhanos – prajta, churdipen, cigaretfi, thuvale (sivaris). Ča pre jekh ingrediencija manuš te pijel o cigaretfi sikhfol, pro nikitinos, hino andro 5 ezera ingredienciji, so hine andro duhanos. Andro duhanos hin dži 700 chemikaliji, 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 terne na kamen pre peste anglat aver terne 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 spokjno, perel maškar 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 termo manuš, hine o riziki bareder. O čhavore chuden te kerel o eksperimenta la marihuana. Pro Čechi meren sako berš 23 000 manuša, pro nasvalipena le cigaretfendar. Meren nekhbuter pre rakovina, infarktos. Abstinencne signali (te sikhado manuš na pijel) nane lačhe, manuš hino nervozno, kamel te pijel e cigaretfi, hino depresivno, cholamen, naští 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 preačhel le nikitinoha, 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 šuťardi, hin la zoralo aromatos. Aver forma ala droga hin o hašiš, oda hin e konopno priskrica (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 pijben. O produkti la marihuanaťar hin tiš andro špitaľi, kosmetika, andro uraviben, the andre technika.

### 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 hin, dikhel o iluziji, ta oda hin igen rizikovo predal o šofero. Tipicko hin e euforija, lači kedva, aľe 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 „odvykací příznaky“. Ke varekaste pen šaj sikhaven o psichicka problėmi – depresiji, manušeske hin pharo, panika, olestar peske o manuš šaj vareso kamel te kerel, e agresija, manušeske šaj hin učardi e godí, šaj les hin paranoia. Te manuš preačhel te pijel marihuana, ta o psichicka problėmi preačhen.

## IGEN BIBACHTALE CHEMIKALIJI:

Džal pal but bibachtale chemikaliji. Ala chemikalija demaven pre centralno gađakero sistemas. O toluenos nekbuter pachinen imar cikne čhavore, bo nane kuč, del pes te cinel, varekana les cinen o phureder. O daja the o dada, varekana na džanen, savi bibačť šaj o toluenos kerel.

### So pes leha kerel?

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

### Savo les hin efektos?

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





### 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 tékavými 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, projevuje 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 (analgelika), 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:

Extáze je velmi rozšířenou drogou ve světě, její užívání patří k určitému životnímu stylu. Drogou užívali mladí lidé na tanečních party, v klubech a na masových tanečních akcích. Uživatelé

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

Bibacht hin, te manuš na džanel, keci te 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 tašilol le čandipnastar. Mosarel e godi, hin oda žiravina, manuš olestr diliñafol, ačhel agresivno. E pitva, sar manuš merel, sikhavel mosardi godi le chemikalijendar. Ko pachinel o toluenos na birinel te phirel sako dives andre buti, palis aven o socialne the zdravotne problemi. Hin prindžarde but ačhibena, kana manuš mula paš o peršo eksperimentos.

### **◊ PERVITINOS:**

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

### **Sar dičhol avri?**

Kerel pes the bikenel but nažužipnenca, 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 injekciencia, le nakheha, le vuštenca, pijel pes sar cigarettfa.

### **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 fenci (zorničky) andro jakha hine bareder, manušeske buter marel o jilo, hino buter aktivno, intoksikimen manuš del buter duma, na bešel pre jekh than, hin les lachi 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 psychozi, dičhol oda sar e paranoja the o halucinaciji, phenen oleske „stíha“. Šaj pes sikhaven o psychicka nasvalipena. Te manušes nane sterilna injekcii, šaj chudel o šargo nasvalipen A abo B the pre C nane le doktoren medicina, tiš šaj chudel o HIV.

### **◊ HEROJNOS:**

#### **Sar dičhol avri?**

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

#### **Sar pes lel?**

Le injekciencia, nakheha, pijel pes

#### **Savo les hin efektos?**

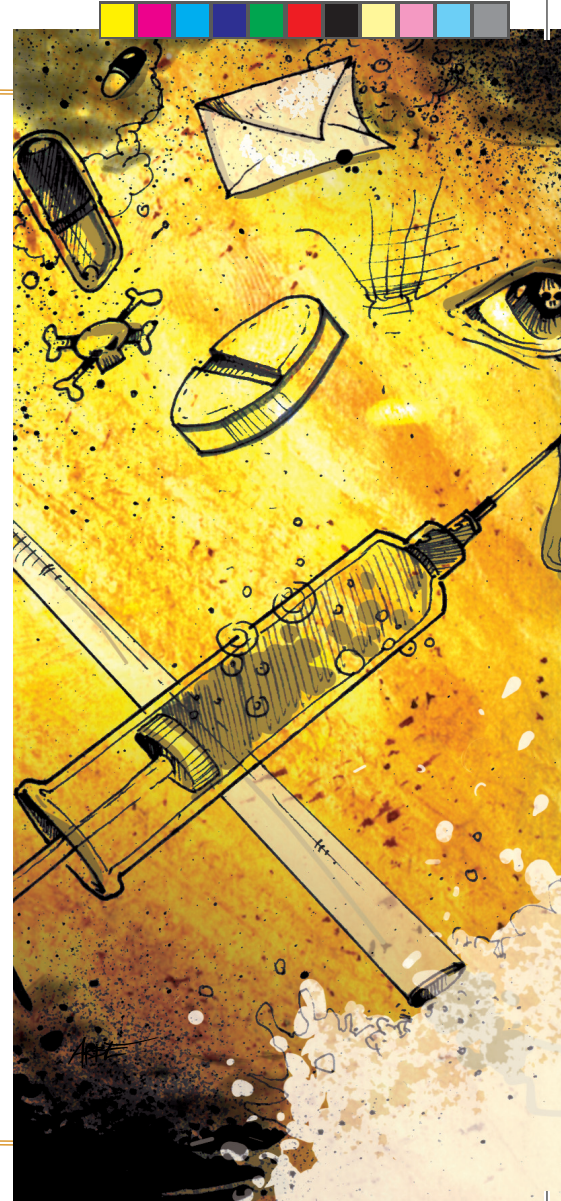
E centralno godi hin palai sar sovlardi, o dukha hine cikneder, manuš hin andre euforija, kamel te sovel, nane but aktivno. Jekhvar hino o manuš aktivno, palis na sovel, hino sar mardo, chołamen. Manuš sastol baro časos the duvar-jekh, hoj o manuš imar ñikda šoha na lel o herojnos, abo les sastaren substitučnones 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 rizikena 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, achen impotentna. Te lel manuš e droga buter berša, šutol avri, o organizmos degradinel, o infekcii, manušes hin problemi te džal pro budaris, te muterel, le džuvljen hin problemi la menstruacijaha. Le melale injekcijendar šaj manuš chudel o šargo nasvalipen A, B, abo C. Tiš šaj chuden o HIV. O sasřaripen, 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 psychicko nasvalipen manušes tradel pal buter the buter droga. Te manuš hin andre abstinenccija, e tolerancija džal sig tele, te manuš lel e droga andre abstinenccija, 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 khelibnaskere parties, andro klubi the pre bare khelibnaskere akcii.





drogu považují za bezpečnou a příjemnou. Užívatel extáze hodně tančí a nepociťuje 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 tabletkové byvají přimíchané různé pro organismus škodlivé látky.

### 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 potřeby 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 zdravotním 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 zakázány. 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 jí pro sebe, tak ti ji policie sebere a bude tě vyslyšet. Když je ti méně než 18 let, musí to pak říct tvým rodičům. Jako trest za to, že jsi měl(a) drogu, můžeš dostat pokutu nebo jiný trest – třeba podmínečné odsouzení. To znamená, že nejdeš do kriminálu, ale pokud uděláš další velký průsvih, ten kriminál by ti mohl hrozit.

### Nabídka

Pokud někomu nabízíš drogu – dáš mu ji, prodáš, půjčíš anebo 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 podmínečný odsouzení (to nejdeš do kriminálu, ale při dalším průsvihu ti ten kriminál hrozí) anebo tě můžou i na poprvé zavít do vězení. Drogu ti policie sebere.

### Zadržení policií pod 18 let

Když je ti méně než 18 let, tak všechno, co se bude dit musí vědět i tvoji rodiče. To znamená, že policie anebo sociálka to rodičům všechno musí říct. Když tě policie chytne kvůli drogám, musí 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 nevyprávět, to znamená, že tě nikdo nesmí nutit k tomu, abys vypovídal.

### Práva při zadržení

Když tě policie zadrží, probíhá to následovně. Nejdříve tě prohlédnou, jestli u sebe nemáš nějaké drogy, zbraň anebo jiné zakázané předměty. Pak tě vyslechnou. Před každým výslechem tě musí poučit o tvých právech a povinnostech. Když budeš chtít, musí zavolat tomu,

who 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 anebo 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 pojedou výchovná poradkyně anebo 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 anebo 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 fikeren avri, oda ŝaj avel bibacht, manuŝeske kempel te pijel. Pro bare khelfibnaskere akcii pes keren sastipnaskere, ratindeskere-mujal drogove kontroli.

### **Sar diĥol avri?**

Sinteticko tabletka, varekana andre hin na laĥe ingredijenciji vaŝ o organizmos.

### **Sar pes lel?**

Le vuŝtenca, iġinel pes, pro khelfibnaskere akcii, andro bandi, abo la len dujĝzene manuŝa.

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

Demavel pre centralno ĝodakero sistem. Manuŝ pes palal ŝunel miŝtes, hin les empatija the kamiben, manuŝ kamel te avel paŝes paŝ aver manuŝ, te chudel pes leha, buter del duma. Hiŝi stimulaĉno, afe tiŝ hin paŝes paŝ o halucinogeni. Manuŝ hin bachtalo, na daral, afe tiŝ manuŝeske ŝaj avel but phujes, te hin andre mekh aver chemikaliji. Manuŝ ŝaj ĉandel, ŝaj les savoro dukhal, the aver bibacht.

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

Manuŝeskero organizmos hin igen tato, hin o dehidratovano (nane les paŝi) – manuŝ pre peste oda na prindĝarel, 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 preaĉhen 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 sistem. 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 dĝan pal o ĉhavoro, the den leha palal duma. Na chuden les te marel, afe aven racionalna (buter ĝodaha sar jileha). Na kempel 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 tuke la e policija lela, the ŝunela tut avri. Te tuke mek nane deŝtheochto berŝ, e policija oda phenela tira dake, dadeske. Ŝaj vaŝ oda chudes pokuta (poĝines o love), abo aver trestos – podminka. Mekh na dĝas ande bertena, afe te kereha mek vareso aver, ta ŝaj tut phanden andre.

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

Te varekasko nukines e droga – des leske, bikenes leske, poĝiĉines, abo peske paŝ leste garuves, hin oda trestno. E policija tut ŝunela avri. Ŝaj avel, hoj tut uĝarela o sudos, u odj tut dena o trestos. Ŝaj poĝines o love, abo tut dena podminka (mekh tut na phanden, afe sar vareso kereha, ta tut lena andre bertena), abo tut prosto ŝaj phanden andre bertena. E droga tuke lena.

### **Te tut chudel e policija, the nane tuke mek deŝtheochto (18) berŝ**

Te tuke nane mek deŝtheochto berŝ, ta savoro, kempel te dĝanel la dake, le dadeske. E policija, abo e socialka lenge savoro phenela. Te tut e policija chudela vaŝ o drogi, kempel odj tuha te avel vareko phureder, the hin tut narokos pro fiŝkaŝ (advokatos). Jov tut dela ĝodi, the sa tuke phenela.

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

Te tuke hin buter sar 18 berŝ, the chudle tut vaŝ o drogi, ta tut predikhena, ĉi nane paŝ tute o drogi, e zbraña, abo aver bibachtale veci. Pafis tut lidĝana pre policija. Te len mangeha, ta viĉinena tira da, dades, the phenena lenge, hoj tut odj fikeren. Hin tut narokos pro advokatos. Te na kameha, ta na kempel tuke niĉ te phenel, niĝo tut na tromal te ŝunel avri.

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

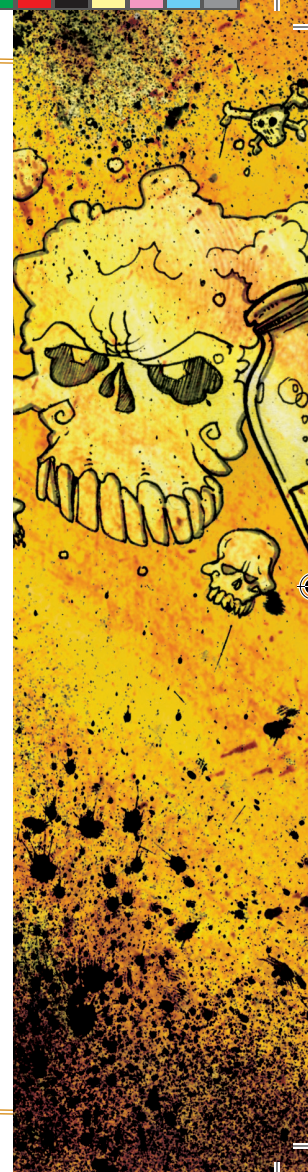
Te tut e policija chudel, hin oda avka. Neksigeder tut predikhena, ĉi paŝ tute nane o drogi, zbraña, abo aver vareso. Pafis tut ŝunen avri. Angal oda, sar tut ŝunen avri, kempel lenge te phenel tuke, save tut hin ĉaĉipena (prava), the so sal te kerel andal o zakonos. Te kameha, ta viĉinena ole manuŝes,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

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

Te tut chudena andre but'i, ta oda phenena the le ŝefoske. Predikhena tut – rodena o drogi, o zbraña, the na legalne veci. Pafis tut lidĝana pre policija, the ŝunena tut avri. Dĝal oda avka, sar hin pisimen upreder- ŝaj manges le advokatos, te na kames, daras, ta na muŝines te del duma. Te oda dĝala, ta phen andre but'i, te tuke mukhen o than, kim savoro na ela kisiĝimen.

### **Te tut chuden andre ŝkola**

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



Důležité je vědět, že není úplně ve vašich silách zastavit vaše děti v užívání drog. Vy jim ale můžete pomoci a být pro ně důležitou oporou. Buďte si ovšem jisti, že oni vědí o drogách a uvažují o nich opatrně. Můžete jim pomoci tím, že vytvoříte bezpečí, jak jen to bude možné. Buďte tu pro ně, když vás budou potřebovat. Také myslte na sebe a svou rodinu, neboť drogová závislost prorůstá celou rodinou. Běže 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. Můžete se učit a hodně přemýšlet o 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

Mluvte s dětmi a poslouchajte je, jak vnímají drogy. Někteří rodiče se obávají rozhovorů s dětmi. Mohou si myslet, že jsou příliš mladí nebo že budou nabádat děti k přemýšlení o drogách. To není pravda. Mladí lidé přemýšlejší 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 opatrně názory svých dětí a dávat jim nejovo 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 nálehavé atmosféře, ale je důležité zkusit porozumět jeden druhému.

### Konverzace někdy začíná takto:

„Drogy zabíjí. 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 otevřenému diskuzi s vámi.

### Jiný způsob:

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

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.

### Víte, 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 nabízí 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 Kolíně, kde vám zprostředkují pomoc, odkáží na další odborníky. Kontakty, informace a rady můžete také získat na obcích třetího stupně (v bývalých okresech), kde jsou vyškolení pracovníci (protidrogoví koordinátoři) a terénní pracovníci na sociálních nebo zdravotních odboch. 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 ter'don. O čhavore pal o drogi džanen, the na džan andre bijal e god'i. Tumen paš lende šaj ter'don, te hin len pal kaste te džal. Tiš bajinena korkore pestar, bo o drogovno nasvalipen (závislost) marel calona famelija. Džan pal o odborňika (profesionala), hin oda feder, sar te kerel dilijipena. Džan pal o daja, the dada, so lengere čhavore tiš len drogi. Aven but tolerantna, the ma ačhen upre korkore.

### Sikh'l'aven, so hin o drogi, duminen sar jon

Aja brožura nukinel o základna informacija, save tumenge kampen, afe tumen korkore džanen buter, sar duminen. Tumen šaj sikhluven, the but duminen, pal tumare drogi, te tumen korkore varekana pijenas cigaretti, o alkoholis, abo tumenge o doktoris pinsinda tabletki pro nervi (god'i), te kampelas tumenge pro stresos. Te šoha nihka o legalna drogi na lenas, ta duminen, sar sanas teme, the na kamenas te respektinel la da, le dades, sar jon reageninas, te len na has respektos. Sar pen akor šunenar tumen?

### Vakeren lenca, the šunen len

Tumenge kempel te vakerel, the te šunen le čhavoren, so duminen pal o drogi, afe varesave 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 manuša pal o drogi duminen, the šunen, imar sar hine cikne. Kempel lenca te del duma, the te akceptinel, sar hine bare. O diskusiji šaj džan pal lengero čhavorpen, feder akana, sar palis, the tumen lenge šaj sikhaven, hoj kamen ča lengero mištiben, sasťipen, 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 chasna the le čhavorenge, the la dake, le dadesko. Oda na džala, te imar o problemos ela, ale kempel te šunen jekh avres.

### Varekana džal e konverzacija kavka:

„O drogi murdaren le manušen. Manuša, so len o drogi dilijalof avri. Čhavavas bi tut avri andal o kher, te tut chudfomas te lel oda bengipen.“

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

### Aver lava:

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

Pre kajse lava šaj chuden pozitivno lav.

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

Šaj džan pro socialna sasťipnaskere 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 kvalitla del o štatus) pre sa o Čechi. Andro Středočeský kraj (Regionos Maškarutne Čechi) hin o Kontaktna centra andro fori Benešov, Mladá Boleslav, Příbram, Nymburk the Kolín. Odoj tumenge šegetinena, the bičhavena tumen pal o odborňika. O kontakti, o informaciji the goda (rady) tiš šaj chuden pre obciji pro thana, kaj has varekana o okresi, kaj hine avri sikhade bu'ara (mujal-drogova koordinatora) the o terena bu'ara pro socialna, abo sasťipnaskere odbori. Šegetinena tumenge tiš o doktora, o psichiatr la špecializacijaha pro drogi, o psihologa, abo o metodiki so keren e prevencija andro pedagogicko psihologicke kancelariji. Tiš šaj chuden pro školi bajnen pal e prevencija. But informaciji rakhena 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.: +420 283 872 186  
E-mail: kacko@sananim.cz  
www.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 odvykací 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, psychologické, psychiatrické a pediatrické 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.plbohnic.cz/nesor/addictcz.html>  
<http://www.niquitincz/jak-prestat-kourit>  
<http://www.clzt.cz/>  
<http://www.modernijenekourit.cz>

