

Prevence závislostí



Prevence

- Má být plynulým procesem od raného dětství (vzory chování a postoje rodičů)
- Začít s prevencí až strukturovanými přednáškami ve škole je pozdě
- Pokud prevence naráží na chování rodičů, učitelů a u důležitých dospělých osob, je neúčinná
- Někdy se uplatní efekt negativního vzoru (*kupř.dcera alkoholika se z vlastního přesvědčení rozhodla nepít alkohol, protože jí připomíná špatné zážitky*), ale nelze na něj spoléhat



Těhotenství, porod, raný věk

- Vyhýbání se návykovým látkám v graviditě a laktaci
- Dbát doporučení zdravotníků v období kolem porodu
- Poskytnout zázemí – mateřská láska, péče, klidné prostředí
- VZOR V RODINĚ



Předškolní věk

- Trávit čas s dítětem
- Umožnit kontakt a vztahy i mimo rodinu
- Zabezpečit pestrý program – formování budoucích zájmů a koníčků
- Dodržovat hranice ve výchově, vhodně usměrňovat při porušení hranic
- Chválit za úspěchy
- Nechat vhodným způsobem pocítit důsledky nežádoucího chování
- Naučit dítě rozlišovat blízké a cizí lidi – ochrana před nezdravou důvěřivostí



Nižší školní věk

- Vhodně vyvážit čas povinností a relaxace
- Podporovat v zájmech a koníčcích – kroužky, smysluplné trávení času
- Zamezit nudě
- Vhodně nastavit kapesné a materiální požitky
- Úroveň prevence: normální je nepotřebovat nic užívat – VZOR V RODINĚ
- VZOR i VE SPOLEČNOSTI



Vyšší školní věk

- Férový vztah s respektem
- Nově začít aplikovat výchovné metody je již neúčinné
- Zaměření prevence: nepotřebovat měnit své vědomí a prožívání, nepotřebovat se prosazovat patol. způsoby, nepotřebovat potlačovat nepohodu
- Ukazovat léčené závislé stejného věku spíše bagatelizuje problém



Riziková mládež

Adolescenti v psych. péči s návykem na psychoakt. látkách jsou většinou primárně psych.alterováni:

- plachost, zvýšená zranitelnost, emoc.labilita = neurotic.porucha
- dráždivost, impulzivita, agresivita, zvýš.extroverze, hyperaktivita = psychopatie

2:1 v prospěch psychopatie



Rodina

- Patogenní faktory v rodině se uplatňují převážně prostřednictvím soc. učení
- Extrémy v přístupu k dětem (protektivnost, pečlivost, autoritativnost, dominance – malá důslednost, nedostatečný kontakt a kontrola, snížený zájem o dítě)
- Rodina dysfunkční omezenou soudržností, poruchovými interpers.vztahy, plochým způsobem života
- Méně společných aktivit, více konfliktů, traumatizace a deprivace členů rodiny
- Nedůslednost ve výchově
- Negativní vzor rodiče



Vrstevníci

- Vžitě přesvědčení že příčinou užívání je špatný kamarád
- Jedinec z dobrého rod. prostředí se dokáže vyhnout vlivu a zlozvykům, když tak krátkodobě s autosanací nebo změnou s pomocí okolí
- !!! Zachraňující nezletilý může podlehnout vlivu uživatele
- Užívání nezletilých řeší vždy dospělý!



Řešení problému s náv.látkou

- Vyhledat odbornou pomoc
- V rodině postupovat jednotně
- V případě nespolupráce vyvinout účinný tlak
- Trvat nejen na jednorázové akci, ale na doléčování a neužívání do budoucna



Prevence iatrogenní závislosti

 **Alkohol:** lékař nemá doporučovat pravidelné pití, pacient může být rizikový (rodinná zátěž závislostí) či již abuzer

NE sklenička červeného vína na anémii

NE panák na nízký tlak

NE bylinkové destiláty na trávení

NE alkohol na stres



Prevence iatrogenní závislosti

■ Anxiolytika, analgetika a hypnotika:

RIZIKOVÁ: diazepam, alprazolam, bromazepam, opiátová analgetika, opiátoví antagonist-agonisti, zolpidem

■ KI dlouhodobé léčby - max.1 měsíc každodenního užívání!

- při předpokladu chronického trvání potíží nastavit na antidepresiva – mají i anxiolytický účinek
 - při přetrvávání potíží vyžadujících medikaci předat do péče psychiatra
 - okamžitě vysadit když pacient navyšuje dávky
- = kontrolovat preskripce !**



Možnosti intervencí v ambulanci prakt.lékaře

 **Krátká intervence – důsledky, perspektivy, možnosti řešení**

Stadia změny u pac. (Prochaska-DiClemente):

Prekontemplace: nechce změnu, racionalizuje > INFORMACE

Kontemplace: uvažuje, zvažuje > ARGUMENTY PRO ZMĚNU

Rozhodnutí: podpořit > POCHVALA, POSILOVÁNÍ

Akce: > UDRŽENÍ V LÉČBĚ

Udržování: připomínání kladů abstinence, záporů užívání
> PODPORA

Relaps: neodsuzovat, rychle nasměrovat k odborné pomoci
> ZABRÁNIT TRVÁNÍ RELAPSU



Krátká intervence

- **Krátká intervence** – informovat pacienta o důsledcích, perspektivách a možnostech řešení situace ohledně užívání NL
- **Podle zákona o ochraně před návyk. látkami 379/2005 Sb. lékař každé odbornosti má povinnost reagovat na zjištění problému s návykovou látkou u pacienta**
- Měl by být schopen provést každý pracovník v pomáhajících profesích



Krátká intervence

Stručná a relevantní informace pro pacienta:

- Že užívání jeho návykové látky (*nikotin, alkohol, ilegální drogy*) mu způsobuje zdravotní potíže (jaké ?) a do budoucna může způsobovat další (jaké ?)
- Že jsou možnosti jak přestat užívat návykovou látku a co to pacientovi přinese (jaké zlepšení zdravotního stavu ?)
- Kde může vyhledat odbornou pomoc při zanechání užívání návykové látky

