

Předmluva



k českému vydání

Vážení rodiče,

do rukou se vám dostává po mnoha stránkách zajímavá útlá knížka, jaká na našem trhu chyběla. Marsha Rosenbaumová se v ní pokouší o velmi upřímné sdělení, které silně rezonuje s několika současnými vážnými problémy primární prevence užívání návykových látek. Odvážně a otevřeně pojmenovává několik citlivých témat, kterým se často v prevenci vyhýbáme. Srozumitelným jazykem přitom vysvětluje to, proč tak často mnohé preventivní programy nefungují – tedy nemají takový dopad na děti a dospívající, jaký bychom si přáli.

Všichni stále dokola opakují, že rodina a chování rodičů jsou v prevenci tím nejdůležitějším, tím základním, s čím děti přicházejí mezi své vrstevníky a do školy. To je pravda. Nicméně není asi náhodné, že mnoho preventivních programů určených pro rodiče krachuje, nesplňuje vytyčené cíle a setkává s nezájmem nebo dokonce ostrou kritikou ze strany rodičů. Žádný program samozřejmě není pro všechny. Nicméně neúspěchů preventivních programů určených pro rodiče je až příliš mnoho. Marsha Rosenbaumová vám nenabízí hotová jednoduchá řešení. Vysvětluje ale, jak dospívání svých dětí zvládala sama a jak se jí podařilo spojit roli rodiče s rolí člověka pracujícího ve výzkumu drogové problematiky. Možná že právě tato obtížná dvojrole jí nakonec pomohla k tomu, aby dokázala zformulovat několik základních rad, které mohou být pro rozumného rodiče více než jen inspirací. Autorka se totiž dokázala povznést nad ustálená klisé a dokázala obdivuhodnou věc: dát konkrétní a velmi osobní odpověď na to, jak může vypadat tzv. racionální prevence v praxi. Zbytečně neteoretizuje, nechodí kolem horké kaše, ale na rovinu říká, že si pro své děti přeje to, co každý normální rodič, ale že si uvědomuje, že aby pomohla svému dítěti se co nejlépe chránit před návykovými látkami, musí být především realista a komunikovat se svým dítětem otevřeně.

Pokud chceme, aby nám naše děti věřily a mohly nás brát vážně, musíme brát vážně my je. Musíme tedy odložit všechny ty „naše tváře, role a hry“ a být v kontaktu s tím, čím naše děti žijí, o čem přemýšlejí a co okolo sebe každý den vidí. Blábolit před nimi o tom, co smí a nesmí s návykovými látkami, a co jim škodí a co jim zakazujeme a přitom si myslet, že nevnímají to, jak to máme s návykovými látkami my, jejich rodiče, jak s nimi zacházejí naši příbuzní, jak vypadají naše ulice našeho města večer nebo jak vypadají silnice plné nehod způsobených v opilosti atd. – to by bylo opravdu naivní a hloupé. Marsha Rosenbaumová svojí knížkou říká vlastně velmi jednoduché věci. Říká, že je nutné začít tím, že si musíme připustit, že rozpory v naší společnosti

tady by byla 2. strana obálky



týkající se drog jsou všudypřítomné a že je děti citlivě vnímají. Upozorňuje nás, že není možné zcela zamezit tomu, aby se děti k drogám dostaly. To zkrátka a dobře nedokážeme – bohužel. Drogy tu jsou a jsou snadno k dostání a lidstvo nenašlo přes všechny své snahy z posledního století žádný účinný způsob, jak tento fakt změnit.

Doktorka Rosenbaumová pak vysvětluje, co a proč v prevenci funguje a nefunguje. Výsledek, ke kterému dospívá, je jednoznačný. Pokud chceme svému dítěti skutečně být v oblasti jeho ochrany před drogami užiteční, pak toho jen těžko dosáhneme tím, že ho budeme strašit, říkat mu nesmysly a polopravdy atd. Jinými slovy, dělat z vlastních dětí hlupáky nefunguje a nikdy to nefungovalo. Výzkum nám přinesl přesvědčivé důkazy o tom, že podobný přístup selhává. Moralizování, mentorování a používání polopravd či přímo lži v efektivní prevenci dnes již místo nemá – neosvědčilo se. V posledních několika letech se v naší zemi začaly mnohé preventivní programy měnit k lepšímu. Existují dokonce jednotná kritéria kvality pro tyto programy, která umožní komukoliv, kdo o to má zájem, vyhodnotit, co se nabízí jeho dětem.

Spolupráce školy a rodičů začíná na mnoha místech být každodenní součástí mnoha preventivních programů. Aktivní rodiče a otevřená škola – to jsou základní předpoklady pro další zlepšování. Do značné míry mohou právě rodiče ovlivnit, aby škola jejich dětí nepodlehla populistickým snahám hledajícím různé zkratky a nefunkční postupy. To, že se jako rodiče nebudem bát ohradit vůči např. nesmyslnému testování moči či potu našich dětí ve školách, anebo že se budem snažit, aby škola, kam chodí naše děti, investovala do ověřených certifikovaných programů a nikoli do různých drahých a neověřených experimentů – to může být vyjádřením našeho postoje, našeho aktivního dialogu se školou.

Tato útlá knížka může pomoci ujasnit si nejzákladnější témata pro dialog s dětmi a možná pomůže též v tom, co rodiče mohou přinést do dialogu se školou či jinými institucemi, jimž svěřujeme část péče o ty, jež jsou nám nejdražší – naše děti.

Doc. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.

Centrum adiktologie PK
1. lékařská fakulta UK v Praze

Úvod

Když mé děti začaly chodit do školy, stejně jako mnoho dalších rodičů jsem si přála, aby „to s těmi drogami“ zmizelo mávnutím kouzelné hůlky a aby mé děti prostě a jednoduše abstinovaly – aby se drog ani nedotkly. Jsem ale realistická matka a dlouho jsem pracovala ve výzkumných projektech, podporovaných *Národním institutem pro otázky zneužívání drog*, a tak jsem věděla, že toto mé přání je utopistické.

Americký Národní institut pro otázky zneužívání drog (www.drugabuse.gov) je celosvětově vedoucí organizací ve výzkumu závislosti na nealkoholových drogách.

Dnešní američtí dospívající jsou už od základní školy vystaveni nejintenzivnější a nejdražší protidrogové kampani v lidské historii. Ve školních preventivních programech typu *D.A.R.E.* a v televizních protidrogových mediálních kampaních opakovaně slyší, že mají „prostě říci drogám ne“. I jejich rodiče byli a jsou informováni, či spíše bombardováni, sděleními na billboardech, v novinách a elektronické formě, která je nabádají, aby se stali „antidrogou“, aby hovořili se svými dospívajícími a stanovovali jasná pravidla o neuzívání drog a o následcích při neuposlechnutí těchto pravidel.

Výdaje americké federální vlády na protidrogovou prevenci se pohybují kolem dvou miliard amerických dolarů¹ ročně. Prostřednictvím školních protidrogových programů jsou oslovováni prakticky všichni studenti a probíhají mediální kampaně s rozpočty v řádu milionů dolarů. Přesto většina dospívajících v USA – včetně předsedů studentských výborů, roztlékávaček a kapitánů sportovních týmů – na heslo „prostě řekni ne“ nedbá a na střední škole alkohol a další drogy užívá.

D.A.R.E. – Drug Abuse Resistance Education – program primární protidrogové prevence spuštěný policejním okrskem v Los Angeles v osmdesátých letech. Postupem času se stal nejrozšířenějším a nejdražším primárně preventivním programem ve světové historii. Studie ale prokázaly, že několik let po škole alkohol a jiné drogy užívalo stejné nebo vyšší procento absolventů *D.A.R.E.* než ve skupinách žáků a studentů, kteří programem neprošli. To přimělo na počátku 21. století americkou federální vládu zastavit jakoukoliv podporu tohoto „preventivního“ programu prováděného policejními důstojníky na základních a středních školách. Také v České republice se objevily a objevují programy postavené na „principu *D.A.R.E.*“, typicky používající slogany o „Škole bez drog“, a „Ne drogám“. Jejich realizátoři prosazují „přednášky“ laiků bez pedagogického vzdělání a kreslení „protidrogových“ výkresů či vypracování „protidrogových“ slohových prací dětmi. Extrém představuje provádění nepřesných chemických testů „na stopy drog na školních lavicích, v dětské moči nebo potu“, případně náhodné kontroly žákovských aktovek policejními psy. To vše má dosáhnout toho, aby ve škole žádné drogy nebyly a žáci se jim vyhýbali – navzdory faktu, že vědeckých důkazů o neúčinnosti či dokonce škodlivosti tohoto typu kampaní existují desítky – z USA, EU i odjinud.

Mladiství s drogami většinou experimentují nebo je užívají příležitostně a naprostá většina z nich naštěstí prochází dospíváním bez újmy. Přesto mi ale dělají starost ti, kterým se experimentování vymkne z ruky a začnou alkohol nebo další drogy nadužívat a ubližovat sobě nebo svému okolí.

Chci, abychom v jedné věci měli od začátku jasno: jako matka nijak neomlouvám, nepodporuji ani nepardonuji, když dospívající užívají drogy. Mé nejupřímnější pocity jsou vyjádřeny v dopise, který jsem napsala synovi, když nastoupil na střední školu. Byl otištěn v *San Francisco Chronicle* 7. září 1998².

*Drogou je každá látka – legální či nelegální –
jejíž požití vyvolává změny v myšlení, v pocitech
nebo v chápání světa.*



San Francisco Chronicle

7. září 1998

Milý Honzo,

na podzim nastoupíš na střední školu a stejně jako většina amerických dospívajících se budeš muset vyrovnat s otázkou drog.

Stejně jako většina rodičů bych byla ráda, kdybys je vůbec neužíval. Je mi ale jasné, že i přes toto mé přání je možné, že si někdy zaexperimentuješ.

Nebudu na Tebe používat odstrašovací techniky, abych Tě od toho odradila. **Raději Ti řeknu něco málo o tom, co jsem se naučila za posledních pětadvacet let**, kdy jsem se věnovala výzkumu v oblasti užívání drog a v oblasti drogové politiky, **aby ses mohl rozhodovat rozumně**. Jde mi jen o tvoje zdraví a bezpečí – o nic jiného.

Při diskusích o drogách se většinou mluví o nelegálních látkách, jako je např. marihuana, kokain, metamfetamin (pervitin), psychedelické drogy (LSD, extáze, „houbičky“) a heroin. „Rauš“ ale dokáže vyvolat i jiné drogy. Intoxikaci způsobuje i alkohol, cigarety a řada dalších látek (např. některá lepidla a ředidla). To, že je ta či ona droga nelegální nebo legální ještě neznamená, že je pro tebe lepší nebo horší. Každá z nich na nějakou dobu změni způsob, jak vnímáš věci kolem sebe a jak přemýšlíš.

Někteří ti budou říkat, že berou drogy, protože jim je po nich dobře. S drogami ale není jen legrace. Po kokainu a metamfetaminu se ti zrychlí tep, po LSD se můžeš cítit dezorientovaně, intoxikace alkoholem zhorší tvou schopnost řídit, kouření cigaret vede k závislosti a někdy i k rakovině plic a po užití heroinu občas dojde k náhlému úmrtí. Užívání marihuany obvykle nevede k fyzické závislosti ani k předávkování, ale když je člověk pod jejím vlivem, přemýšlí, chová se a reaguje jinak, než obvykle – a to může být problém.

Už nějaký čas Ti zkouším stručně popsat, s jakými drogami by ses mohl setkat. **Rozhodla jsem se, že Tě nebudu zkoušet strašit zkrácenými informacemi. To proto, že chci, abys věřil tomu, co Ti říkám**. Nebudu Ti lhát o účincích drog, přesto ale věz, že existuje spousta důvodů, proč by lidé ve tvém věku drogy ani alkohol neměli vůbec užívat. To nejdůležitější: být pod vlivem marihuany nebo jiných drog se často neslučuje s normálním životem. Když jsou lidé pod vlivem drog, špatně si zapamatovávají informace, takže jejich užívání - obzvláště každodenní - ovlivní tvou schopnost učit se. To se samozřejmě může promítnout do tvých školních výsledků.

Za druhé: pokud si myslíš, že bys mohl vyzkoušet marihuanu, tak s tím počkej, až budeš starší. Dospělí, kteří dnes mají problémy s drogami, často začali, když ještě byli velmi mladí.

A závěrem – já ani Tvůj táta nechceme, aby ses dostal do problémů. Zákon Ti zakazuje užívat drogy i alkohol. Kdyby Tě chytili, hrozily by Ti obrovské následky. Počet zatčení v souvislosti s držením marihuany se tady v USA za posledních šest let více než zdvojnásobil. Dospělí to s tou „nulovou tolerancí“ myslí vážně. Kdyby Tě chytili, mohli by Tě zatknout, vyloučit ze školy, zakázat Ti sportovat, sebrat Ti řidičák, odmítnout poskytnutí studentské půjčky na vysokou anebo Tě na ni nepřijmout.

Já Ti sice rádím abstinovat, jednoho dne se ale možná přesto rozhodneš, že to vyzkoušíš. Znovu Ti říkám, že to není dobrý nápad. Jestli se k tomu ale rozhodneš, tak si prosím nejdřív zjisti co nejvíce informací a používej zdravý rozum. Existuje spousta skvělých knížek a odkazů, včetně internetu, kde najdeš pravdivé informace o drogách. **Samozřejmě si se mnou kdykoli můžeš promluvit. Pokud nebudu znát nějakou odpověď, pokusím se Ti ji pomoci najít.**

Dávej si pozor, když Ti někdo nabídne drogy. Dívej se, jak se lidé po jejich užití chovají, ale pamatuj si, že i na stejnou látku každý reaguje jinak. Pokud se tedy rozhodneš experimentovat, měj kolem sebe vždycky lidi, na které se můžeš spolehnout. Naplánuj si, jak se dostaneš domů nebo na kolej nebo jinam, kde chceš být – ale za žádných okolností neřiď pod vlivem ani neseď do auta k někomu, kdo požil alkohol nebo jiné drogy. Prostě zavolej nám nebo našim nejbližším kamarádům. Přijedeme pro Tebe, nebudeme se Tě na nic ptát a nebudeš z toho mít žádné následky.

Honzo, prosím Tě, hlavně mysli na heslo „všeho s mírou“. Výroba nelegálních drog není regulována ani jinak kontrolována, a tak nikdy nemůžeš vědět, co obsahují. K většině smrtelných předávkování dochází, protože mladí nevědí, jak silné jsou drogy, které konzumují, nebo proto, že je kombinují s dalšími drogami. Neúčastni se prosím soutěží v pití – zemřelo v nich už příliš mnoho mladých lidí. Marihuanou samotnou se smrtelně předávkovat nedá, ve vysokých množstvích ale může způsobit ztrátu orientace a někdy i stihomam. Kouření čehokoliv samozřejmě může ublížit tvým plicím. Za pár let můžeš z kouření dostat rakovinu – a už teď by se Ti mohlo dýchat hůře než bez kouření.

Honzo, vždycky jsme Ti s tátou při diskusích o nejrůznějších věcech (včetně sexu) radili jednu zásadu: než se do něčeho pustíš, přemýšlej, jaké by to mohlo mít následky. S drogami je to úplně stejné. Udržuj si odstup – a hlavně mysli na bezpečí svoje i ostatních.

Tvoje máma

Okamžitě po publikování dopisu „Milý Honzo“ mi začaly volat, psát a posílat e-maily stovky **rodičů, učitelů a dalších dospělých se zájmem o tuto tematiku**. Chtěli se dovědět více o tom, proč dospívající neposlouchají naše rady o nutnosti abstinence od alkoholu a jiných drog.

Co s tím mohou dělat? Dá se s tím vůbec něco udělat? **Kde by se mohli naučit, jak dospívajícím radit účinněji?** Co by měli dělat, aby dospívající byli v bezpečí, i kdyby pokračovali v experimentování s alkoholem anebo jinými drogami?

Při hledání odpovědi na tyto otázky jsem se radila s odborníky, včetně dalších rodičů, učitelů, výzkumníků a mladých lidí samotných. Studovala jsem oblast školní protidrogové prevence, její historii, osnovy a studie, jež hodnotily jejich účinnost. Výsledkem bylo první vydání brožurky *Bezpečnost především: realistický přístup k dospívajícím, drogám a protidrogové výchově* z roku 1999, které bylo následně revidováno a aktualizováno v letech 2002 a 2004.

Asi jsem řízla do živého.

Od roku 1999 bylo jednotlivcům a vzdělávacím, zdravotnickým a vládním institucím a agenturám v padesáti státech USA, Portoriku, Kolumbijském okrese a pětatřiceti státech po celém světě rozesláno přes dvě stě tisíc výtisků *Bezpečnosti především*. Brožura byla přeložena do španělštiny, čínštiny, ruštiny, ukrajinštiny, rumunštiny, češtiny, hebrejštiny a portugalštiny a dopis „Milý Honzo“ byl publikován v jedenácti jazycích.

Odpřednášela jsem bezpočet prezentací, napsala mnoho tematických článků pro noviny, mluvila jsem se stovkami rodičů, učitelů a studentů a zúčastnila se řady rozhlasových a televizních pořadů – včetně několika talkshow, kde si moderátor myslí, že dělá interview sám se sebou a já mu mám dělat publikum. I to jsem přežila.

Vše, co jsem se za posledních osm let naučila, jsem se pokusila dostat do nové verze brožurky, kterou právě držíte v rukou. Snaží se být zdrojem informací pro rodiče a další dospělé, kterým záleží na zdraví a bezpečnosti dospívajících a kteří jsou ochotni samostatně myslet, aby pro tento cíl našli účinná řešení.

Američané i Češi jsou neustále bombardováni sděleními, která nás nabádají, abychom pili to a ono a léčili se těmi a oněmi látkami. V České republice jsme navíc vystavováni tlaku v USA nepřijatelné reklamy, jež nás a naše děti přesvědčuje, že „správní muži pijí pivo a lihoviny“, a že „kdo nekouří cigarety, nemůže být oblíben v partě“.

Jak chápat užívání drog dospívajícími

Podle průzkumu *Monitorování budoucnosti* z roku 2005 **někdy v životě vyzkoušelo v USA nelegální drogy přes 50 procent studentů středních škol**, 38 procent užilo drogu za poslední rok a 23 procent v průběhu minulého měsíce. Čísla ohledně alkoholu (což je v každém ohledu velmi účinná silná droga) jsou ještě vyšší: **alkohol vyzkoušelo 75 procent**, 69 procent jej užilo v průběhu minulého roku a 47 procent (což je dvakrát více, než statistický údaj pro marihuanu) popíjí nejméně jednou za měsíc.³ Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (*Centers for Disease Control and Prevention*) v roce 2005 v Průzkumu rizikového chování mládeže (*Youth Risk Behavior Survey*) zjistila, že před dovršením třináctého roku svého života vypilo „více než pár doušků“ 26 procent amerických středoškoláků.⁴ Základním předpokladem toho, abychom pochopili užívání drog mezi dnešními dospívajícími, je uvědomit si, v jakém kontextu vyrůstají.

V České republice zkušenost s nelegální drogou u studentů středních škol také přesahuje 50 %; přesná čísla jsou dostupná pro šestnáctileté, z nichž má alespoň jednu zkušenost s nelegální drogou 45 %, a v posledním měsíci ji užilo 18,5 %. Alkohol vyzkoušelo přes 98 % českých šestnáctiletých a 73 % „více než pár doušků“ vypilo již před dovršením třináctého roku. 60 % šestnáctiletých pije pravidelně a 20 % v posledním měsíci nejméně třikrát vypilo nadměrné, k opilosti vedoucí dávky. Celá čtvrtina českých šestnáctiletých každodenně kouří tabák.

Alkohol, tabák, kofein, volně prodejné léky a léky na předpis jsou všude. Naléháme na naše dospívající, aby „žili bez drog“, ale Američané [stejně jako Češi] jsou neustále bombardováni sděleními, která nabádají, abychom pili to či ono a léčili se těmi či oněmi látkami. Pijeme alkohol na oslavu („pojďme si na to připít!“), pro uvolnění („už se nemůžu dočkat, až si sednu a dám si jedno studené!“) a někdy dokonce i k medikaci („já si fakt musím dát panáka!“). Užíváme kofein, abychom dobili energii, volně prodejné léky a léky na předpis užíváme, aby se nám zlepšila nálada, aby nás zbavily deprese a pomohly nám pracovat, studovat a spát.

Drogy jsou neoddelitelnou součástí amerického (a českého) života. **Podle zjištění Žurnálu Americké lékařské společnosti osm z deseti dospělých v USA každý týden užije aspoň jeden lék a polovina z nich takto užívá psychotropní léky vázané na lékařský předpis.**⁵ Pravidelně zde pije každý druhý dospělý a přes 97 milionů Američanů starších dvanácti let někdy v životě vyzkoušelo marihuanu – a jejich děti nejsou slepé, aby to neviděly.⁶ Dnešní dospívající mají přímé zkušenosti⁷ s tím, že někteří z jejich („těžko zvladatelných“) spolužáků jsou čím dál častěji nuceni užívat Ritalin [Ritalin či jemu podobné léky jsou předepisovány u dětí s tzv. hyperkinetickým syndromem, kterému se dříve říkalo lehká mozková dysfunkce.].

Na mnoha studentských kolecích v USA se běžnou součástí života staly tzv. „klepkopárty“ [„klepka“ je slangové označení pro léky vyvolávající rauš]; drogou na těchto večírcích se stává např. legálně prodávaný lék s obsahem amfetaminu Adderal [v ČR je takto zneužíván například Adipex, normálně užíváný pro potlačení chuti k jídlu, a další léky]. V hlavních televizních vysílacích časech vidáme reklamy na léky na léčbu onemocnění typu „generalizovaná úzkostná porucha“ a dospívající se stále častěji setkávají s tím, že jejich rodiče užívají léky proti depresi, aby se vypořádali s životními problémy.

Vina za užívání drog dospívajícími se často připisuje „tlaku vrstevníků“. V průzkumu s názvem Stav naší mládeže v roce 2005 (*State of Our Nation's Youth*) se ale zjistilo, že **oproti obecnému mínění na mladé většinou nikdo „netlačí“, aby si něco dali**. Užívání drog dospívajícími spíše reflektuje současnou náklonnost celé společnosti k užívání psychotropních látek.⁸ Podle některých psychologů by se vzhledem k tomuto rysu naší kultury nemělo experimentování dospívajících s legálními a nelegálními látkami, které mění vnímání reality, považovat za nenormální nebo závadné chování.⁹

Problémy se současnými preventivními strategiemi

Američané se snaží bránit dospívajícím užívat drogy již přes sto let – od Abstinenčních kampaní proti alkoholu, které probíhaly v devatenáctém století, až po slogan „Prostě řekni ne“, propagovaný jako hlavní heslo protidrogových kampaní Nancy Reaganovou, manželkou bývalého prezidenta Spojených států Ronalda Reagana. Ve snaze přesvědčit, přemluvit a donutit mladé lidi abstinovat, se používala celá řada metod od odstrašovacích technik po strategie založené na principu nulové tolerance a náhodném testování na drogy (nemluvě o tom, že jen v roce 2005 bylo v USA souvislosti s marihuanou zatčeno 770 tisíc osob).

Efektivitu těchto konvenčních přístupů ale snížila

- neochota rozlišovat mezi užíváním a zneužíváním drog a proklamování tvrzení, že „užívání znamená zneužívání“,
- využívání zkreslených nebo nepravdivých informací k zastrašování, a
- neposkytování úplných informací, které by uživatelům pomohly snižovat újmy, k nimž může v důsledku užívání drog dojít.

UŽÍVÁNÍ VERSUS ZNEUŽÍVÁNÍ

Ve snaze zastavit experimentování mezi mládeží se v preventivních sděleních často předstírá, že mezi užíváním a zneužíváním (nadužíváním) není žádný rozdíl. Někteří tyto termíny volně zaměňují, jiní prosazují definici, která označuje za „zneužívání“ jakékoli užívání nelegálních drog.

Toto pokrytecké sdělení dospívající často zavrhnou, protože vidí, že sami **dospělí mezi užíváním a zneužíváním rozlišují běžně**. I mladí tento rozdíl rychle rozpoznají, protože většina z nich vidí své rodiče a další dospělé pít alkohol, aniž by ho zneužívali. Vědí, že existuje velký rozdíl mezi sklenkou vína k večeři a ke snídani. Mnozí také vědí, že jejich rodiče někdy v životě vyzkoušeli nelegální drogu (pravděpodobně marihuanu), aniž by ji někdy zneužívali či nadužívali, anebo v jejím užívání pokračovali.

Máloco rodiče děsí tak, jako představa, že se jejich dospívajícímu užívání alkoholu nebo jiných drog vymkne z ruky. Prakticky všechny studie ale zjistily, že z naprosté většiny studentů, kteří vyzkouší legální a/nebo nelegální drogy, se „narkomani“ nikdy nestanou.¹⁰ Mezi užíváním a zneužíváním existují velké rozdíly a pokud je budeme brát v úvahu, dokážeme efektivněji rozpoznat problémy, pokud k nim dojde.

DEZINFORMACE A ZASTRAŠOVACÍ TAKTIKA: MARIHUANA JAKO TYPICKÝ PŘÍKLAD

Řada učitelů, tvůrců preventivních programů a rodičů věří, že když si budou mladí lidé myslet, že užívat drogy je rizikové, budou od nich abstinovat.¹¹ V rámci těchto snah jsou o marihuaně (nejpopulárnější nelegální droze mezi americkou i evropskou mládeží) v preventivních programech, knihách, reklamách a na webových stránkách neustále prezentovány falešné nebo neúplné informace. Běžně jsou publikována zveličená tvrzení o nebezpečích spojených s marihuanou, a ačkoli byla bizarní tvrzení z 30. let minulého století nahrazena ujišťováním o vědecké podloženosti nových údajů, většina nejdramatičtějších výroků o marihuaně začne při kritickém vědeckém posouzení rychle ztrácet na dramatickosti.

Při své práci jsem už na různých místech vedla řadu workshopů, ve kterých rodiče debatovali o tom, co slychají o marihuaně. Nejčastěji se diskutuje o těchto otázkách:

- Je pravda, že dnešní marihuana je podstatně silnější než před třiceti lety (když oni sami dospívali)?
- Má dnešní marihuana skutečně větší závislostní potenciál než kdy dříve?
- Způsobuje marihuana opravdu to, že uživatelé začnou vyhledávat „tvrdší“ drogy?
- Je pravda, že kouření marihuany způsobuje rakovinu plic?

Aby oddělili mýty od faktů, nedávno zesnulá profesorka Lynn Zimmerová z Queens College Městské univerzity v New Yorku a Dr. John P. Morgan z Lékařské fakulty Městské univerzity v New Yorku pečlivě prostudovali vědecké důkazy, publikované v recenzovaných vědeckých časopisech na téma ohledně nejpůvodnějších tvrzení o marihuaně. Svá zjištění shrnuli v knize *Marihuana - mýty a fakta: přehled*

vědecké literatury [V originále Marijuana Myths, Marijuana Facts. V českém překladu kniha vyšla ve vydavatelství Volvox Globator v roce 2003 (ISBN 80-720-7463-6).]. Profesor Mitch Earleywine z Newyorské státní univerzity v Albany kriticky zhodnotil provedené výzkumy ve své knize *Jak chápat marihuanu: nový pohled na vědecké důkazy* [Nejspolehlivějším současným souhrnným českým zdrojem vědeckých informací o marihuaně je objemná monografie „Konopí a konopné drogy: adiktologické kompendium,“ vydaná v roce 2008 vydavatelstvím Grada (ISBN 80-247-0865-2).]. Každý z těchto autorů zjistil, že tvrzení o rizicích spojených s marihuanou jsou zveličená a v některých případech i smyšlená.¹² Jejich zjištění nejsou ničím výjimečná – ke stejným závěrům dospěla i řada oficiálních komisí včetně La Gardiovy komise z roku 1944, Národní komise pro marihuanu a zneužívání drog z roku 1972, Národní akademie věd z roku 1982 a Lékařského institutu USA z roku 1999.

ÚČINNOST

Často uslyšíte, že dnešní marihuana je „mnohem silnější než ta, která se užívala v sedmdesátých letech“, a že to „není stejná droga, kterou si pamatujete“.

Odhaduje se, že **před třiceti lety se úroveň THC (tj. složky vyvolávající intoxikaci) pohybovala na úrovni dvou až čtyř procent a dnes bývá někde od čtyř do šesti procent**. Odpověď tedy je: „Ano, průměrná marihuana nabyla na účinnosti, ale tvrzení o tom, že ‚až o 1000 %‘ jsou jednoduše směšná.“

Mnohé nasvědčuje tomu, že dnes se dá sehnat více vysoce kvalitní (a dražší) marihuany, ale nezapomeňme, že rozdíly v síle marihuany existovaly vždy a každý, kdo ji někdy v minulosti užíval, si jistě vzpomene, že některá „tráva“ byla velmi silná a některá jiná zase dost slabá.



V podstatě lze tvrdit, že marihuana je stále stejná rostlina, jako byla, a její vyšší účinnost lze přirovnat k rozdílu mezi pivem a vínem. I když je účinnější, v žádné studii se dosud neprokázala spojitost mírného zvýšení obsahu THC s většími škodami na uživatelích. Většina dospívajících si „špičkovou“ marihuanu stejně nemůže dovolit a dostupnost silnější marihuany ve skutečnosti znamená jen to, že jí uživatelé k dosažení stejného účinku vykouří méně.

ZÁVISLOST

Přibližně devět procent uživatelů marihuany – z nichž tři čtvrtiny zároveň trpí dalšími problémy s duševním zdravím – udává, že je pro ně psychicky obtížné omezit nebo ukončit užívání marihuany.¹³

Ti, kteří tvrdí, že marihuana je stejně návyková jako tvrdší drogy (např. heroin), často poukazují na údaje, podle nichž se v USA zvyšuje počet lidí, kteří nastupují do programů zaměřených na léčbu závislosti na marihuaně. Zvýšení počtu „pacientů“ je ale způsobeno lidmi, kterým byla léčba nařízena soudem, nebo byli pozitivně testováni na drogy a musí absolvovat léčbu, aby si udrželi práci nebo aby mohli zůstat ve škole. Bez ohledu na to, jestli jim marihuana skutečně způsobovala problémy, dostali „na vybranou“: 1) buď půjdeš do vězení / přijdeš o práci / necháš se vyhodit ze školy, nebo 2) nastoupíš do povinného programu pro léčbu závislosti na marihuaně.“

Proto v USA roste počet „marihuanových pacientů“, kteří ale z klinického hlediska žádnou léčbu ve skutečnosti nepotřebovali.

TEORIE VSTUPNÍ DROGY

Podle teorie „vstupní“ drogy vede užívání marihuany nevyhnutelně k užívání tvrdších drog, např. kokainu a heroinu.¹⁴ V rozsáhlém *Národním průzkumu o zdraví a užívání drog* prováděném americkou vládou se ale ukázalo, že naprostá většina uživatelů marihuany k nebezpečnějším drogám nikdy nepřešla.¹⁵ Teorii vstupní drogy vyvrátil i Lékařský institut Americké akademie věd a studie publikovaná v prestižním vědeckém časopise Americký žurnál veřejného zdraví (American Journal of Public Health).¹⁶ Podle současných výzkumů marihuanu naprostá většina dospívajících, kteří ji vyzkoušeli, později obvykle neužívá pravidelně.¹⁷ O zásadních trhlinách v teorii vstupní drogy ví své i řada Američanů, narozených v období tzv. *baby boomu*, kteří s marihuanou (či tvrdšími drogami) sice experimentovali, ale neužívali je ani nadměrně, ani velmi často.

Pro většinu těch, kteří marihuanu zkusí, není tato droga „vstupní“, ale „poslední“ nezákonnou drogou, jíž kdy užijí.

RAKOVINA PLIC

S kouřením je spojena celá řada zdravotních problémů. Vdechování zplodin jakéhokoliv hoření sice může podráždit plicní systém, výzkum Dr. Earleywinea na toto téma ale došel k závěru, že jednotlivci, kteří kouří marihuanu – ale ne tabák – mívají problémy s plícemi málokdy.

Nejrozsáhlejší výzkum na toto téma provedl Dr. Donald Tashkin, výzkumník z Národního institutu pro zneužívání drog, po letech hledání kauzálního vztahu mezi užíváním marihuany a rakovinou plic porovnal 1200 pacientů trpících rakovinou plic, hlavy nebo krku se vzorkem 1040 osob rakovinou netrpících a zkonstatoval: „Vyslovili jsme hypotézu, že existuje pozitivní spojení mezi užíváním marihuany a rakovinou plic... Žádnou spojitost jsme ale nezjistili a dokonce jsme objevili i náznak určitého ochranného účinku marihuany proti rakovině.”¹⁸

Žádná droga, ani marihuana, není úplně bezpečná.

Neustálé klamání o marihuaně je ale dost dobře možná Achillovou patou současných přístupů k drogové prevenci, protože přehánění a lhaní neodpovídá tomu, co mladí lidé sami vidí a zažívají. Výsledkem bývá, že zcyničtí a přestávají věřit tomu, co jim jako rodiče a učitelé říkáme. Pak nás nejspíše budou považovat za méně důvěryhodné zdroje informací – sice chápou, že nám jde především o jejich dobro a nejlepší zájmy, ale zároveň vědí, že jim ve snaze, aby abstinovali, řekneme takřka cokoli.

Radit jen „Prostě řekni ne“

někdy znamená „Nemám Ti co říci“

Většina programů protidrogové výchovy se zaměřuje pouze na prevenci užívání drog. Účastníci si poslechnou radu, aby žádné drogy neužívali, a hodina skončí. Nedovědí se nic o tom, jak se vyhnout problémům nebo zabránit nadužívání u těch, kteří navzdory dobrým radám s legálními a nelegálními drogami experimentují. Úspěch těchto programů se měří pouze na základě abstinence, která je pro učitele také jediným přijatelným kritériem a současně jediným tématem, o kterém v souvislosti s drogami mohou vyučovat.

Idea naprosté abstinence je sice dobře míněna, jenže je očividné, že tento přístup sám o sobě nestačí. Není realistické si myslet, že se dospívající v období života, kdy jsou nejnáchylnější k riskování a kdy je vzrušuje zkoušet posouvat nejrůznější hranice, zcela zdrží toho, aby vyzkoušeli alkohol nebo další drogy.¹⁹ Idea naprosté abstinence staví rodiče do nezáviděníhodné pozice, kdy nemají co říct mladým, s nimiž je třeba mluvit nejvíce – těm, kteří prostě chtějí říkat „možná“, „někdy“ nebo dokonce „ano“.²⁰

Stejně jako my v jejich věku se i současní teenageři ohledně alkoholu a dalších drog rozhodnou sami. Tak jako my, i oni někdy dělají hloupé chyby. Abychom pomohli zabránit zneužívání drog a problémům s drogami mezi dospívajícími, kteří s drogami experimentují, potřebujeme krizovou strategii, která zahrnuje komplexní vzdělávání a na první místo staví bezpečnost.

Idea naprosté abstinence staví rodiče do nezáviděníhodné pozice, kdy nemají co říct právě těm mladým lidem, s nimiž je třeba mluvit nejvíce.



Bezpečnost především: realistická prevence

Z průzkumů se dovídáme, že i přes naše rady a nabádání k abstinenci si většina dospívajících občas s psychotropními látkami zaexperimentuje a někteří budou užívat alkohol a/nebo další drogy pravidelněji. Neznamená to, že jsou nevychovaní, ani že nejsme dobří rodiče. Skutečnost je taková, že užívání drog je součástí dnešní kultury americké (i české) mládeže. S největší pravděpodobností tímto životním obdobím projdou bez újmy.

Naši hlavní prioritou by mělo být zajistit bezpečí dospívajících. Náš realistický přístup je chce ochránit a umožnit jim odpovědně se rozhodovat:

- poskytováním pravdivých, vědecky podložených informací,
- propagováním střídmosti, pokud v experimentování pokračují,
- snahou, aby pochopili právní a sociální následky užívání drog, a
- kladením největšího důrazu na jejich bezpečí, za něž zodpovídají především oni sami – a mohou tak činit díky svým znalostem.

PRAVDIVÉ, VĚDECKY PODLOŽENÉ INFORMACE

Mladí dokáží přemýšlet racionálně. Jejich rozhodovací schopnosti se sice s věkem ještě zlepšují, již teď se ale učí zodpovědnosti a nechtějí si ničit zdravý život.²¹ Na našich seminářích od studentů neustále slyšíme žádosti o „skutečná“ fakta o drogách, aby se mohli rozhodovat odpovědně – což ostatně dělá většina z nich. Podle amerického Národního průzkumu o zdraví a užívání drog (*National Survey on Drug Use and Health*) z roku 2005 je experimentování s legálními a nelegálními drogami sice rozšířeným jevem, ale devadesát procent dvanácti až sedmnáctiletých se vyhýbá jejich pravidelnému užívání.²²

Efektivní protidrogová výchova by měla vycházet z pravdivých vědeckých údajů a respektovat schopnost dospívajících chápat, analyzovat a vyhodnocovat fakta. Otázku drog lze zařadit do různých školních kurzů a osnov, včetně fyziologie a biologie (jak drogy ovlivňují tělo), psychologie (jak drogy ovlivňují mozek a myšlení), chemie (co je obsaženo v drogách), společenské výchovy (kdo užívá drogy a proč) a dějepisu a občanské výchovy (jak různé vlády nakládají s otázkou drog).

Dnešní učitelé naštěstí mají k dispozici nové zdroje informací; měli by zvážit například inovativní přístup vypracovaný Rodney Skagerem, emeritním profesorem Fakulty vzdělávání a informatiky Kalifornské univerzity v Los Angeles a předsedou Kalifornské celostátní pracovní skupiny pro efektivní drogovou výchovu. Jeho brožurka *Nenulová tolerance: realistický přístup k protidrogové výchově a pomoci studentům???* (*Beyond Zero Tolerance: A Reality-Based Approach to Drug Education and*

Student Assistance (lze objednat na adrese www.beyondzerotolerance.org) vyšla v roce 2005 a provádí pedagogy krok za krokem principy pragmatické, finančně nenáročné a účinné protidrogové prevence a středoškolského programu zaměřeného na upevnování kázně.

Podle Dr. Skagera dospívající díky zkušenostem z vlastní rodiny a informacím od vrstevníků a z médií vědí o drogách často více, než si myslíme. Proto by se měli sami spolupodílet na tvorbě programů protidrogové prevence a místo rutinního „přednášení“ či „mentorování“ by se ve třídách spíše měla využívat interaktivita a přímá účast studentů. Má-li být protidrogová výchova důvěryhodná, měly by být do osnov zařazeny i postřehy a zkušenosti samotných mladých lidí.²³

Dospívající vyžadují, aby protidrogové vzdělávání bylo pravdivé a nic nezamlčovalo. Je to obzvláště patrné, jakmile odejdou z domova na střední nebo vysokou školu. Podle profesora Craiga Reinermana z Kalifornské univerzity v Santa Cruz

„(...) studenti hladoví po informacích o legálních a nelegálních drogách, které by jim nepřípadaly jako moralistická propaganda. Přes dvacet let přednáším rozsáhlý přednáškový kurz s názvem Drogy a společnost a každý rok musím odmítnat desítky studentů, protože se kapacita kurzu se vždy naplní velmi rychle.

Vždycky začínám otázkou: „Kolik z vás mělo na druhém stupni hodiny protidrogové prevence?“ a skoro všichni zvednou ruce. Potom se zeptám: „Kolik z vás mělo pocit, že vám říkali pravdu a že to k něčemu bylo?“ Ze sto dvaceti studentů zvednou ruku tak maximálně tři.“²⁴

DŮLEŽITÁ JE STŘÍDMOST

Naprostá většina dospívajících, kteří užívají drogy (s výjimkou nikotinu), si na nich nevytváří návyk, ani se u nich nerozvíjí návykové chování.²⁵

Dospívající, kteří užívají alkohol, marihuanu a/nebo jiné drogy, musejí vědět, že existuje velký rozdíl mezi užíváním a zneužíváním a mezi příležitostným a každodenním užíváním.



John de Miranda

Měli by vědět, jak poznat nezodpovědné chování pokud jde o místo, čas, velikost dávky a frekvenci užívání. Budou-li naše děti navzdory našemu nabádání i dále užívat alkohol a/nebo jiné drogy, musí mít své užívání pod kontrolou a znát hranice, jejichž překročení znamená „ztratit kontrolu“. Pod vlivem psychotropních látek není možné dosahovat dobrých studijních výsledků ani plnit pracovní povinnosti. Je zcela nepřijatelné užívat alkohol nebo jiné drogy ve škole, práci, při sportovních aktivitách, při řízení nebo během jakékoliv jiné důležité činnosti.

CHÁPÁNÍ NÁSLEDKŮ

Mladí lidé musí chápat, jaké následky má porušení školních pravidel, městských vyhlášek či státních zákonů ohledně užívání, držení a prodeje alkoholu a dalších drog – at již s nimi souhlasí nebo ne.

Narůstající snahy o zjišťování drog např. pomocí testování žáků ve školách v kombinaci s přístupem k protidrogové prevenci, který věří na účinnost nulové tolerance, učinily z nezákonnosti drog riziko samo o sobě. Jeho nebezpečnost je výrazně vyšší než zdravotní následky užívání drog. Být přistižen při užívání drog má reálné a trvalé následky, včetně vyloučení ze školy, záznamu v trestním rejstříku a společenského stigma. Americký vysokoškolský zákon – který je nyní vystaven kritice z mnoha stran od organizací včetně organizace Studenti pro praktickou drogovou politiku (www.ssdp.org) – stanovuje, že studentům odsouzeným za jakýkoliv drogový trestný čin [V USA je trestné nejen držení nelegální drogy (jež je podle množství držené drogy trestným činem či přestupkem i v ČR), ale také jejich prosté užívání.] **nebude poskytnuta půjčka na studium (která obvykle činí něco kolem dvou set tisíc amerických dolarů). V roce 2006 byla ustanovení tohoto zákona zmírněna, tento trest se ale stále používá pro studenty odsouzené během let studia.**²⁶

I České republice hrozí, že by se mohla vydat neúčinnou „americkou“ cestou; v posledních letech se objevují první případy ostrých školních sankcí za průkazné užití či držení drogy – až po vyloučení ze studia. V drtivé většině případů se jednalo o marihuanu.

Naštěstí se přístupy založené na nulové toleranci – které přispěly k tomu, že v USA odchází předčasně ze škol až třicet (!) procent studentů – dostávají pod silící palbu kritiky. *Americká psychologická společnost* v roce 2006 prohlásila, že taková opatření se obracejí proti nám, protože podkopávají výkon studentů ve škole a způsobují, že se cítí méně nejistí.²⁷ Zvyšuje se podpora „ozdravných přístupů“, které se problémové studenty snaží více zapojit do komunitního a školního života namísto toho, aby se podmíněně nebo nepodmíněně vylučovali.²⁸

Mladí lidé musí vědět, že budou-li přistiženi s drogami, dostanou se do soukolí současného trestněprávního systému pro mladistvé i dospělé.

Český právní systém je – podobně jako v ostatních zemích EU – v drogové oblasti podstatně liberálnější a pragmatičtější než americký; za prosté držení malých množství nelegálních drog bez jejich distribuce nebývají mladistvým a vesměs ani dospělým udělovány tresty odnětí svobody.

Přes půl milionu Američanů, tj. téměř čtvrtina americké vězeňské populace, se ocitla za mřížemi kvůli drogovým deliktům. Po dovršení osmnáctého roku života jsou mladiství stíháni podle zákonů pro dospělé a vystavují se riziku vysokých nepodmíněných trestů i za skutky, které sami považují za pouhé přestupky. Např. ve státě Illinois je držení 15 pilulek (ještě jednou: patnácti pilulek; nejedná se o překlep) extáze trestáno odnětím svobody nejméně na čtyři roky.

... politiky založené na nulové toleranci – ty, které přispěly k tomu, že v USA střední školu nedokončí třicet (!) procent ze studentů, kteří na ni nastoupili – se dostaly pod palbu ostré kritiky...

Profesor Mitch Earleywine pro své přednášky připravil „žertovný“ kvíz o právních implikacích užívání marihuany.

„Proč by dospívající neměli kouřit marihuanu?“

Zákon to zakazuje.

Právní následky jsou nejzávažnějšími negativními následky užívání marihuany.

[A to zřejmě i v Čechách, jakkoliv jsou mnohem méně drastické než v USA.]

Chytili vašeho potomka s jedním neškodným jointem po nějakém nevinném experimentování?

Podle federálního práva se držení jakéhokoli množství marihuany může trestat až rokem ve vězení a pokutou ve výši tisíc dolarů.

[V ČR zletilému dítěti hrozí peněžitá pokuta až do 15 000 Kč, nezletilému staršímu 15 let do výše 2 000 Kč.]

Měl váš dospívající potomek u sebe dva různé sáčky se dvěma druhy marihuany?

Nejspíše nechtěl smíchat dobrou trávu a „seno“. Represivní aparát ale tyto dva sáčky může považovat za důkaz „záměru distribuovat“. Tresty se potom dramaticky zvyšují.

Mohl to pro něj být prima maturitní rok... ale nebude.

[V ČR zletilému hrozí trest odnětí svobody do 2 let nebo peněžitý trest od 2 000 Kč do 5 000 000 Kč, nezletilému staršímu 15 let odnětí svobody do 1 roku nebo peněžitá opatření od 1 000 Kč do 500 000 Kč (je-li výdělečně činný či vlastní majetek).]

Vyzvedl váš potomek sáček pro kamaráda, který mu to „pak zaplatil“?

Jedná se o „prodej kontrolované substance“. Postihem může být vězení až na pět let a pokuta ve výši dvou set padesáti tisíc dolarů.

A je po úsporách na vysokou.

[V ČR zletilému dítěti hrozí trest odnětí svobody v trvání jednoho až pěti let, nezletilému staršímu 15 let nejvýše do dvou a půl roku. V případě prvního kontaktu se zákonem je však nepodmíněný trest nepravděpodobný.]

Došlo k zatčení u vás v domě?

Zákony o konfiskaci mohou policii umožnit, aby vám dům sebrali.

Ne vašemu dospívajícímu. VÁM.

[Dle českého práva tyto právní následky nehrozí.]

Těšili jste se na klidný důchod?²⁹

NEJVÍCE ZÁLEŽÍ NA BEZPEČNOSTI

Alkohol jako dobrý příklad

Podle Národního úřadu pro bezpečnost silničního provozu v USA (*National Highway Safety Administration*) jsou nehody motorových vozidel nadále hlavní příčinou předčasných úmrtí mladých lidí. Každý rok bývá na silnicích v souvislosti s alkoholem vážně zraněno mnoho amerických dospívajících a téměř 2400 jich umírá.²⁹ V satelitních městečkách, z nichž se auty každodenně přepravuje do center měst velmi mnoho mladých lidí, si dospívající zvykli dopředu se domluvit, kdo bude řídit (a nebude pít). V těchto komunitách existují i rodiče, kteří se tvrdě snažili vést své dospívající k abstinenci, ale po zvážení reálného stavu věcí jim – ač neradi – nabídli, že si raději mohou udělat večírek u nich doma, aby nemuseli nikam řídit.

[V ČR jsou nejčastější příčinou úmrtí mladých lidí úrazy, a to zejména úrazy při dopravních nehodách.]

Jiní Američané ale takový přístup chápou jako „umožňování nemravného chování“. Doufají, že kompletně zastaví užívání alkoholu schválením zákonů, podle kterých bude trestné se domluvit na „nepijícím řidiči“, a pomocí „místních či městských vyhlášek“, podle nichž budou rodičům, v jejichž domech se uspořádal večírek, hrozit občanskoprávní i trestněprávní postihy – ať již o tom věděli a povolili to, nebo ne.

[V ČR naopak existuje státní i soukromými subjekty podporovaný program „Domluvený řidič“, který si klade za cíl právě přimět dospívající a mladé dospělé, aby mezi sebou vždy měli jednoho nepijícího alkohol: řidiče.]

Dělá mi starost, jak na nárůst takových nařízení reagují mladí lidé. Na konkrétní otázku ohledně vyhlášek o večírcích v domech rodičů nikdo neodpověděl: „Tak to já teda jo, přestanu pít.“ Místo toho mi řekli, že prostě přesunou večírek na ulici, do parku, na pláž nebo na nějaké jiné veřejné místo. A pojedou tam autem.

Jistě – jedná se o velmi citlivá témata a do debaty na obou stranách vstupuje řada rozumných lidí, kteří své argumenty myslí dobře a upřímně.

Samozřejmě by se všemi možnými způsoby měly podporovat „akce bez alkoholu“. Zároveň by rodiče měli mít připraveny strategie pro minimalizaci potenciálních škod v souvislosti s jeho užíváním. Zapojovat do rodičovské výchovy trestněprávní systém ale nic nevyřeší – a bezpečnost dospívajících to rozhodně nezvýší, ale naopak sníží.

Dospívající velmi stojí o komplexní a pravdivé informace o drogách.

Bezpečnější sex jako model

Moderní komplexní přístup k vzdělávání v oblasti bezpečného sexu je dobrým příkladem, který nám pomůže představit si prevenci zneužívání drog, jejímž hlavním cílem je ochránit před nebezpečím všechny dospívající.

V polovině osmdesátých let, když vědci zjistili, že používání kondomu může zabránit šíření HIV a dalších pohlavně přenosných chorob i nechtěným otěhotněním mladistvých, rodiče, učitelé a držitelé rozhodovacích pravomocí začali jednat. Po celé zemi zařadili do vyučovacích osnov realistickou sexuální výchovu. Tento přístup důrazně nabádal k sexuální abstinenci a nabízel fakta o její výhodnosti spolu s přesnými informacemi o „bezpečnějším sexu“.

Podle amerického Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (www.cdc.gov) tento přístup nezpůsobil jen vyšší užívání kondomů mezi sexuálně aktivními dospívajícími, ale také snížil celkový rozsah jejich sexuálních aktivit.

Takto efektivní a komplexní preventivní strategie je velmi dobrým příkladem. Nabízí nám model pro přehodnocení našich snah v oblasti protidrogové výchovy a prevence zneužívání drog.

*„Věřte svým instinktům, které vám říkají,
že máte své děti milovat natolik,
abyste jim dokázali dát prostor
k uspokojování zvědavosti
a k osobnostnímu růstu,
a že jim máte odpouštět
jejich chyby a brát je
takové, jaké jsou.“*

Co má rodič dělat?

V porovnání s dřívějšími generacemi mají dnešní rodiče o tom, jak vychovávat děti, neporovnatelně více informací. Až příliš často to ale bývají spíše až protivně podrobné „návody“. Přesto se jim rodiče nevyhýbají, protože chtějí dosáhnout bezpečí a životní pohody svých dospívajících a trápí je, že dnešní svět je mnohem nebezpečnější, než býval. Chtějí vědět, co mají dělat, a hledají řešení.

Neexistují žádné jednoduché odpovědi. Rodičům, kteří žádali o konkrétní informace, ale nabízím pět konkrétních kroků:

KROK 1: NASLOUCHAT

Prvním krokem je podívat se na užívání drog „realisticky“ a poslouchat, co nám dospívající chtějí říct o svých životech a pocitech. Budeme potom snáze jednat moudře a rozvážně.

Dobrym místem je jídelní stůl. Rodiny by spolu měly jíst aspoň jednou denně, aby si stihly říct, co je nového, popovídat si a prostě být spolu.³² Existuje řada způsobů, jak nenuceně začít konverzaci, např. o užívání drog ve filmech, v televizi a v hudbě. Podaří-li se nám co nejméně je hodnotit či odsuzovat, dospívající se budou snažit zjistit, co si myslíme a co bychom jim poradili. Musí vědět, že mohou mluvit svobodně. Pro nás je pak největší výzvou naslouchat a snažit se jim pomáhat bez přílišného napomínání. Začneme-li je kárat a pohoršovat se, přestanou s námi mluvit. Tak to prostě je.

Nezapomeňte, že rady lidé poslouchají nejvíce tehdy, když si o ně sami řeknou. Uvědomte si, že dospívající ke stolu přinášejí vlastní zkušenosti (a někdy i takové, o kterých byste možná radši ani nevěděli). Vy se ale jen zhluboka nadechněte a buďte vděční, že se s vámi dělí i o takové zážitky, protože to znamená, že vám věří.

KROK 2: UČIT SE

Rodiče a učitelé musí pochopit svou zodpovědnost za to, že se vzdělají o fyziologických, psychologických a sociologických účincích alkoholu a dalších drog. K tomu je potřeba hodně číst a hodně se ptát.

Seznamte se s kulturou dospívajících prostřednictvím tisku a médií, především internetu. Dívejte se (třeba) na MTV. Zjistěte si informace o spektru dostupných drog, dávejte ale pozor na to, abyste čerpali z vědecky podložených a vyvážených zdrojů. Jakýkoliv zdroj, který nepopisuje kromě rizik také pozitiva, je podezřelý.

Vyvážené informace v angličtině najdete např. na webových stránkách projektu Bezpečnost na prvním místě (www.safety1st.org), kde si můžete přečíst i průběžně aktualizovaná „Fakta o drogách“ s informacemi o v současnosti nejběžnějších drogách: alkoholu, lécích proti úzkosti (např. Neurol, Xanax), antidepresivech (např. Deprex, Prozac), kokainu, extázi, efedrinu, GHB, heroinu, těkavých látkách, ketaminu, LSD, marihuaně, metamfetaminu, lysohlávkách, opioidech, o ritalinu a dalších lécích proti poruše pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), o šalvěji divotvorné, steroidech a tabáku. Tyto stručné, snadno srozumitelné informační listy jsou v PDF formátu a vy si je kdykoli můžete stáhnout. Chcete-li si zdarma nechat poslat jejich výtisky, zažádejte si o něj e-mailem na adrese: info@safety1st.org.

Chcete-li si přečíst univerzální zdroj informací o takřka všech populárních drogách, měli byste si spolu se svým potomkem sehnat knihu *Od čokolády po morfin: co všechno byste měli vědět o drogách měnících vnímání* od uznávaného odborníka na zdraví MUDr. Andrew Weila a bývalého středoškolského učitele Winifreda Rosena (Boston: Houghton-Mifflin, 2004).

Konkrétní informace o marihuaně najdete v knize *Jak chápat marihuanu: nový pohled na vědecké důkazy*, kterou napsal Mitch Earleywine, Ph.D. (New York: Oxford University Press, 2002) nebo v knize *Marihuana – mýty a fakta: přehled vědecké literatury*.



Zaručenými zdroji průběžně aktualizovaných informací o drogách jsou na českém internetu zejména weby: www.drogy-info.cz, www.adiktologie.cz a www.drogy.net.

Kniha **Konopí a konopné látky: adiktologické kompendium** je nejobsáhlejší českým zdrojem spolehlivých informací o nejrozšířenější nelegální droze.

KROK 3: JEDNAT

Prevence zneužívání drog nejsou žádné osnovy, které se naučíte a pak je bez výjimky úspěšně použijete, ani „lék na všechno“. Takže přemýšlejte sami.

Ztracená důvěra se těžko získává zpět.

Je důležité zajistit, aby dospívající měli co dělat nejen během vyučování, ale hlavně od tří do šesti odpoledne, kdy jsou znuženi dospívající bez dohledu a užívají drogy nejvíce. Všem studentům středních škol by měly být k dispozici mimoškolní programy, např. sporty, umění, divadlo a dalších tvůrčí aktivity, které by pro rodiče neměly být příliš nákladné nebo by je neměly stát nic. Začněte prosazovat takové programy ve vaší komunitě a ve škole, kterou navštěvují vaše děti.

Každá škola v ČR by dle vyhlášek Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy měla mít zpracovaný tzv. minimální preventivní program. Ten má obsahovat podrobný popis všech školních preventivních programů realizovaných danou školou a také popis dostupných mimoškolních programů. Rodiče by měli být aktivními účastníky diskuse o těchto programech – ale nikoli jen jako ti, „kteří chtějí, aby škola vše zajistila“, nýbrž jako ti, „kteří aktivně spolupřispívají nabídka a pomáhají škole problémy řešit“.

Prevence je v zásadě o péči, o vzájemných vztazích a o otevřené výměně informací. Neexistují žádné jednoduché odpovědi, pouze moudře vedené rozhovory.

Když má dojít na tu „nekončící“ debatu o drogách, někteří rodiče nevědí, jak ji zahájit. Mnozí začali dopisem „Milý Honzo“ nebo s pomocí dalších výše uvedených zdrojů informací. Dospívající na tyto přístupy, vycházejí z hesla „**řekni prostě pravdu**“, obvykle reagují lépe než na jednostranná sdělení, která slýchají celý život.

Mnoho dnešních rodičů se narodilo v období tzv. *baby boomu* a sami v sedmdesátých a osmdesátých letech s drogami experimentovali. V každém mém workshopu, ať již se koná v Kalifornii, Utahu či Connecticutu, se setkávám s otázkou: „A co mám říct svému dítěti o svých dřívějších zkušenostech s drogami?“ Pro mnohé rodiče není snadné prozradit své vlastní zkušenosti, protože mají strach, že by se takové přiznání pro mladé mohlo stát omluvou pro jejich vlastní experimenty.

Na toto složité dilema neexistuje žádné „jediné správné“ řešení. Nemusíte sice prozrazovat všechny detaily, ale podělit se o zkušenosti s vaším dospívajícím může být velmi užitečné, protože tím u nich získáte více důvěry coby „spojenec, kterému mohou věřit“. Poctivost a férovost bývá v dlouhodobé perspektivě tou nejlepší strategií. Stejně jako rodiče často vědí nebo zjistí, že jim jejich dítě lže, i dospívající umí velmi zručně prokouknout vytáčky, polopravdy a přetvářky svých rodičů. Kromě toho se můžete spolehnout, že i když nic neřeknete, někdo z vašich sourozenců nebo blízkých přátel vašemu dychtivě naslouchajícímu potomkovi jednou s požitkem vaše „mladické nerozvážnosti“ vyzradí.

Klíčem k prevenci a zastavení užívání drog jsou vztahy založené na vzájemné důvěře. Samozřejmě je lákavé utnout nepříjemné diskuse a místo toho použít pomůcky pro zjišťování užití drog, jako je třeba testování moči. Než ale po svém dospívajícím budete chtít, aby se podrobil testu na drogy, pořádně si to rozmyslete.

Namátkové testování na drogy ve školách, kdy se testují i žáci, kteří nejsou „podezřelí“ – proti němuž vystupuje Asociace rodičů a učitelů státu Kalifornie – se prokázalo jako neúčinné a často kontraproduktivní (viz www.drugtestingfails.org).

Náhodné testování žáků na drogy ani prohledávání škol psy v ČR důrazně nedoporučuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstvo vnitra, Ministerstvo zdravotnictví ani sekretariát Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, a staví se proti němu drtivá většina odborníků na prevenci.

Výzkumníci z Dětské nemocnice v Bostonu, kteří studovali problematiku používání rychlých testů na drogy, varují, že většina lidí nemá dostatečné vědomosti o jejich omezeních a technických problémech spojených s jejich používáním (včetně postupů pro odběr vzorků, rizika chybné interpretace výsledků a problematiky falešně pozitivních či falešně negativních výsledků). Zmiňují se i o tom, že odběr vzorku moči s cílem potvrdit užívání drog mává nechtěné následky a negativně ovlivňuje vztahy mezi rodiči a dětmi.³³ Skutečnost je taková, že nejúčinnějším postupem předcházení nebezpečnému užívání drog bývá otevřený vztah s rodičem, založený na bázi vzájemné důvěry. Ztracená důvěra se těžko získává zpět.

Snad nejdůležitější je, aby dospívající věděli, že těm nejdůležitějším dospělým v jejich životě jde především o to, aby byli v bezpečí, a že se mají na koho obrátit, když budou potřebovat pomoc. Dostanou-li se do nějaké kompromitující nebo nepříjemné situace, musí vědět, že jim okamžitě přispěcháme na pomoc.

KROK 4: VĚST

Vedoucí Asociací rodičů a učitelů a další rodičovská sdružení si často zvou na své schůze řečníky zastávající přístup „bezpečnosti především“.

V roce 2005 jsem vystoupila na celostátní schůzi Celostátní asociace rodičů a učitelů a ukázala jsem předsedům rodičovských sdružení, jak mohou ve své škole zorganizovat seminář o protidrogové výchově. Řekla jsem jim, že na to nepotřebují „odborníky“ zvenčí. Workshopy pro rodiče koneckonců v zásadě slouží k tomu, aby se otevřela diskuze, aby se mohli podělit o vědecky podložené informace a spojit se s dalšími členy komunity. Informace o takových workshopech i školicí materiály najdete na adrese www.safety1st.org.

...Je důležité zajistit, aby dospívající měli co dělat nejen během vyučování, ale hlavně od tří do šesti odpoledne, kdy znudění dospívající bez dohledu užívají drogy nejvíce.

Je mi jasné, že dostat rodiče do školy na večerní setkání není lehké. Jedna matka žáka druhého stupně ze školy v Torrance v Kalifornii, která velmi aktivně propagovala význam protidrogové výchovy rodičů, ale přišla s geniálním nápadem. Přesvědčila několik učitelů, aby studentům, jejichž rodiče přijdou na workshop, dali kredit navíc, což zvýšilo šanci dětí na lepší známku na vysvědčení. Ten večer naplnilo tělocvičnu rekordních 272 rodičů!



John de Miranda

Obecně platí, že je důležité, aby se rodiče navzájem seznámili a spolupracovali při prosazování strategií orientovaných na bezpečnost. Důraz na bezpečí v žádném případě neznamená, že dospívajícím dáváme svolení užívat drogy. Prostě potvrzuje, že nám jde ze všeho nejvíce o jejich blaho.

KROK 5: POMÁHAT

Je důležité vědět, co dělat, když budete mít pocit, že některý dospívající (nebo kdokoli jiný) má akutní problém s opilostí nebo vlivem jiné drogy.

Tak například nedovolte nikomu, kdo tvrdě usne po konzumaci nadměrného množství alkoholu, aby ležel na zádech. V této situaci se již příliš mnoho lidí udusilo vlastními zvrátky.

V akutní situaci, když budete mít strach, že se děje něco doopravdy špatného (např. když někdo upadne do bezvědomí nebo má potíže s dýcháním), neváhejte okamžitě zavolat záchranku. Spousta lidských životů se dala zachránit, kdyby někdo zavolal zdravotnickou pomoc – nebo kdyby ji zavolal dříve.

Neriskujte. I kdybyste se rozhodli nepoužít nic ze všeho, co jste si tady přečetli, řekněte svému potomkovi aspoň o zásadách pomoci a jejího přivolání; možná pak jednou bude umět zachránit kamaráda.

Jen máloco rozruší rodiče tak, jako jejich zjevně opilé, zhulené nebo zfotované dospívající dítě, i když mu třeba zrovna nehrozí akutní otrava. Mnoho rodičů

Mnoho rodičů chce vědět, jak mají poznat problémové užívání, co s tím mají dělat a kdy mají vyhledat profesionální pomoc.

chce vědět, jak mají poznat problémové užívání, co s tím mají dělat a kdy mají vyhledat profesionální pomoc.

Pokud nezvládáte užívání legálních nebo nelegálních drog vašeho dítěte, najděte si odborníka v nejbližším okolí pomocí Mapy pomoci na serveru www.drogy-info.cz/index.php/map/

Na rady ohledně problémového užívání v této brožurce není prostor, a tak by rodiče, které to zajímá, měli začít se sekci Get Help na adrese www.safety1st.org, kde najdou diskuzi o poradenství a léčbě i seznam odkazů a zdrojů informací. Velmi doporučuji práci psychologa Stantonů Peelea, Ph.D., který ve své nové knize s názvem *Addiction Proof Your Child* [„Jak chránit dítě před závislostí“] definoval kritéria pro rozhodování, zda vaše dítě potřebuje léčbu, jaké možnosti máte na vybranou a jakou roli byste jako rodiče měli hrát.³⁴

Mějte na paměti, že pro řešení potíží s nešťastnými dospívajícími s problémy s alkoholem a/nebo dalšími drogami neexistuje žádné řešení ve stylu „jedna velikost padne všem“. Mnoho současných dobře míněných programů ještě nebylo vyhodnoceno, ani nejsou dostatečně flexibilní. Obzvláště si dávejte pozor na programy „výcvikového“ stylu. Mohou nadělat více škod než užitku.³⁵

Nejzdravější děti, ať již s drogami experimentují či nikoli, mají rodiče, kteří jsou s nimi co nejčastěji to je možné, milují je a aktivně se o ně zajímají. Carla Niňová, předchozí prezidentka Kalifornské asociace rodičů a učitelů (která je svým milionem členů největší asociací rodičů a učitelů ve Spojených státech) radí toto:

„Věřte svým instinktům, které vám říkají, že máte své děti milovat natolik, abyste jim dokázali dát prostor k uspokojování zvědavosti a k osobnostnímu růstu, a že jim máte odpouštět jejich chyby a brát je takové, jaké jsou.“

Epilog

V roce 2006 absolvoval syn dr. Rosenbaumové Johnny (Honza) bakalářské studium. Těsně předtím, než se odstěhoval z koleje, přečetl na jedné z akcí konaných na počest své matky následující dopis:

15. listopad 2006

Milá mámo,

už je to osm let, co jsem nastoupil na střední školu. V uších mi tehdy zněla Tvá slavná rada ohledně drog: „Honzo, do ničeho se neurvej po hlavě – a především dbej na bezpečí svoje i ostatních. Bezpečí především.“ Samozřejmě bych Ti teď nejraději řekl, že jsem tuhle Tvou radu vlastně nikdy nepotřeboval, protože jsem se s drogami nikdy neseťkal. Budu k Tobě ale stejně upřímný jako Ty ke mně.

Správně jsi předvíдалa, že strávím studentské mládí ve společnosti svých vrstevníků, kteří budou rádi a často experimentovat s drogami. Některé z drog, s nimiž jsem se setkal, byly nelegální – marihuana, kokain a extáze. Jiné ale nelegální nebyly – alkohol, cigarety a Ritalin [Ritalin či jemu podobné léky jsou předepisovány u dětí s tzv. hyperkinetickým syndromem, kterému se dříve říkalo lehká mozková dysfunkce.]. Věděl jsem od Tebe, že to, že je nějaká droga legální, ještě neznamená, že je lepší nebo horší než jiné drogy. A tak jsem ke každé látce přistupoval s jistou mírou skepse a respektu a řídil jsem se selským rozumem.

Naše domácí heslo „bezpečnost především“ mi mockrát pomohlo, když jsem se musel rozhodovat ve složitých situacích – především na studentských internátech a kolejích, kde se hodně pije. Nikdy jsi mi nelhala ohledně užívání drog, ani jsi nepřeháněla rizika, která jsou s nimi spojena. A tak jsem Tvá varování bral vážně. Vždycky jsem si dopředu naplánoval, kdo bude řídit střízlivý a doveze mě domů – nebo že zůstanu střízlivý já. Nikdy jsem nenechal o samotě nikoho, kdo to přehnal – i když ostatní odcházeli a chtěli, abych šel s nimi. A hlavně jsem se nikdy nebál zavolat domů, když jsem se dostal do nějakého maléru.

Samozřejmě jsi mi říkala, abych drogy nebral. Jako odbornice ve svém oboru jsi ale taky věděla, že s nimi experimentovat pravděpodobně budu. Mnozí rodiče začnou panikařit už při představě, že se něco takového může stát. Ty i táta jste si ale zachovali chladnou hlavu: nikdy jste mně nenutili dodržovat striktní pravidla, která by vlastně ani nebylo možné dodržet. Nikdy jste se na mě taky nesnažili zkoušet nějaké průhledné zastráovací taktiky. Raději jste dělali všechno pro to, abych o drogách uvažoval kriticky a s rozvahou. Když jsem si o to řekl, dali jste mi k dispozici pravdivé a vědecky podložené informace, na jejichž základě jsem se mohl rozhodnout sám. To všechno se mi dodnes

skvěle hodí. Navíc jsme si mezi sebou vybudovali silný vztah, který stojí na lásce, důvěře a pravdě.

Mami, Tvá práce má na rodiče mnohem větší dopad než jen to, že je učíš mluvit s dětmi o drogách. Oni teď díky tomu, co se od Tebe naučili, komunikují se svými dětmi i v období, kdy se většina dětí před svými rodiči uzavře. Náš vztah je toho skvělým příkladem. Děkuju – za to, že jsi se mnou nikdy nepřestala mluvit, i když jsem se já snažil izolovat. A taky za to, že se díky Tobě nic nestalo mně, mým sestrám, ani naší přátelům.

Líbám,

Honza

© 2007 independent Media Institute. All rights reserved.

Vysvětlivky a zdroje informací

- 1 Office of National Drug Control Policy, *The White House National Drug Control Strategy: FY 2005 Budget Summary* (Washington, DC: U.S. Government Printing Office, March 2004), <http://www.whitehousedrugpolicy.gov/publications/policy/budgetsum04/index.html>
- 2 Marsha Rosenbaum, "A Mother's Advice", *San Francisco Chronicle*, sec. A, September 7, 1998, <http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?file=/chronicle/archive/1998/09/07/ED22071.DTL>
- 3 L.D. Johnston and others, *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2005: Volume 1, Secondary School Students, 2005*, NIH Publication No. 06-5883, (Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse, 2006), http://www.monitoringthefuture.org/pubs/monographs/vol1_2005.pdf.
- 4 Center for Substance Abuse Research, "Despite Decline in Early Initiation Rates, Many U.S. High School Students Still Drink or Smoke Before Age 13", *CESAR FAX* 15, no. 24 (June 19, 2006), <http://www.cesar.umd.edu/cesar/cesarfax/vol15/15-24.pdf>.
- 5 D.W. Kaufman and others, "Recent Patterns of Medication Use in the Ambulatory Adult Population of the United States: The Slone Survey", *Journal of the American Medical Association* 287, no. 3 (April 2002): 337-44.
- 6 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), *Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings*, NSDUH Series H-30, DHHS Publication No. SMA 06-4194 (Rockville, MD: Office of Applied Studies, 2006), <http://www.oas.samhsa.gov/nsduh/2k5nsduh/2k5Results.pdf>, (hereafter cited as SAMHSA).
- 7 Brad Knickerbocker, "Using Drugs to Rein in Boys", *The Christian Science Monitor*, May 19, 1999, <http://www.csmonitor.com/1999/0519/p1s2.html>.
- 8 Skvělou debatu o roli drog v americké kultuře najdete v článku Craiga Reinarmana a Harryho G. Levinea "The Cultural Contradictions of Punitive Prohibition" v *Crack in America: Demon Drugs and Social Justice*, eds. Craig Reinerman and Harry G. Levine, 334-44 (Berkeley: University of California Press, 1997).
- 9 Michael D. Newcomb and Peter M. Bentler, *Consequences of Adolescent Drug Use: Impact on the Lives of Young Adults* (Newbury Park, CA: Sage, 1988); Jonathan Shedler and Jack Block, "Adolescent Drug Use and Psychological Health: A Longitudinal Inquiry", *American Psychologist* 45, no. 5 (May 1990): 612-630.
- 10 United States General Accounting Office, Report to the Chairman, Subcommittee on *Children, Family, Drugs, and Alcoholism, Committee on Labor and Human Resources, U.S. Senate: Drug Use Among Youth; No Simple Answers to Guide Prevention* (Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 1993), <http://archive.gao.gov/t2pbat4/150661.pdf>, (hereafter cited as *Drug Use Among Youth*); D.F. Duncan, "Problems Associated with Three Commonly Used Drugs: A Survey of Rural Secondary School Students", *Psychology of Addictive Behavior* 5, no. 2 (1991): 93-96.
- 11 J.G. Bachman, L.D. Johnston, and P.M. O'Malley, "Explaining the Recent Decline in Cocaine Use Among Young Adults: Further Evidence That Perceived Risks and Disapproval Lead to Reduced Drug Use", *Journal of Health and Human Social Behavior* 31, no. 2 (1990): 173-184.
- 12 Lynn Zimmer, Ph.D. and John P. Morgan, M.D., *Marijuana Myths, Marijuana Facts: A Review of the Scientific Evidence* (New York: The Lindesmith Center, 1997), (hereafter cited as Zimmer and Morgan); Mitch Earleywine, *Understanding Marijuana: A New Look at the Scientific Evidence* (New York: Oxford University Press, 2005).
- 13 F.M. Tims and others, "Characteristics and Problems of 600 Adolescent Cannabis Abusers in Outpatient Treatment", *Addiction* 97, no. 1 (December 2002): 46-57.
- 14 D. Kandel, "Stages in Adolescent Involvement in Drug Use", *Science* 190, no. 4217 (November 1975): 912-14; S.G. Gabany and P. Plummer, "The Marijuana Perception Inventory: The Effects of Substance Abuse Instruction", *Journal of Drug Education* 20, no. 3 (1990): 235-45.
- 15 Zimmer and Morgan; Joel H. Brown and Jordan E. Horowitz, "Deviance and Deviants: Why Adolescent Substance Use Prevention Programs Do Not Work", *Evaluation Review* 17, no. 5 (October 1993): 529-55; SAMHSA.
- 16 A. Golub and B.D. Johnson, "Variation in Youthful Risks of Progression from Alcohol/Tobacco to Marijuana and to Hard Drugs Across Generations", *American Journal of Public Health* 91, no. 2 (February 2001): 225-32; Janet E. Joy, Stanley J. Watson, Jr., and John A. Benson, Jr., eds., Division of Neuroscience and Behavioral Health, Institute of Medicine, *Marijuana and Medicine: Assessing the Science Base* (Washington, DC: National Academy Press, 1999).
- 17 SAMHSA.
- 18 Marc Kaufman, "Study Finds No Cancer-Marijuana Connection", *The Washington Post*, May 26, 2006.
- 19 *Drug Use Among Youth*; for an excellent discussion of teenagers and risk, see Lynn Ponton, *The Romancing of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do* (New York: Basic Books, 1997) and C.L. Ching, "The Goal of Abstinence: Implications for Drug Education", *Journal of Drug Education* 11, no. 1 (1981): 13-18.
- 20 G. Botvin and K. Resnicow, "School-Based Prevention Programs: Why Do Effects Decay?" *Preventive Medicine* 22, no. 4 (July 1993): 484-90.
- 21 David Moshman, *Adolescent Psychological Development: Rationality, Morality and Identity* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1999); M.J. Quadrel, B. Fischhoff, and W. Davis, "Adolescent (in)vulnerability", *American Psychologist* 48, no. 2 (February 1993): 102-116.
- 22 SAMHSA.
- 23 C.E. Martin, D.F. Duncan, and E.M. Zunich, "Students' Motives for Discontinuing Illicit Drug Taking", *Health Values: Achieving High Level Wellness* 7, no. 5 (1983): 8-11, Gregory Austin, Ph.D. and Rodney Skager, Ph.D., 11th Biennial California Student Survey: Drug, Alcohol and Tobacco Use; 2005-2006 (Sacramento, CA: California Attorney General's Office, Fall 2006), http://www.safestate.org/documents/CSS_11_Highlights.pdf.
- Skvělou diskuzi o vrstevnickém vzdělávání najdete v práci J. Cohena, "Achieving a Reduction in Drug-Related Harm through Education", v *Psychoactive Drugs and Harm Reduction: From Faith to Science*, eds. Nick Heather and others (London: Whurr Publishers Limited, 1993).
- 24 Craig Reinerman, Ph.D., osobní komunikace, October 2006.
- 25 Thomas Nicholson, "The Primary Prevention of Illicit Drug Problems: An Argument for Decriminalization and Legalization," *The Journal of Primary Prevention* 12, no. 4 (June 1992): 275-88; C. Winick, "Social Behavior, Public Policy, and Nonharmful Drug Use", *The Milbank Quarterly* 69, no. 3 (1991): 437-59; Erich Goode, *Drugs in American Society*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 2004).
- 26 Students for Sensible Drug Policy, *Harmful Drug Law Hits Home: How Many College Students in Each State Lost Financial Aid Due to Drug Convictions?* (Washington, DC: Students for Sensible Drug Policy, 2006), <http://www.ssdp.org/states/ssdp-state-report.pdf>.
- 27 Cecil R. Reynolds, Ph.D. and others, Are Zero Tolerance Policies Effective in the Schools? *An Evidentiary Review and Recommendations; A Report to the American Psychological Association Zero Tolerance Task Force* (Washington, DC: American Psychological Association, 2006), <http://www.apa.org/releases/ZTTFReportBODRevisions5-15.pdf>.
- 28 Ted Wachtel, Safer/Saner Schools: Restoring Community in a Disconnected World (Bethlehem, PA: International Institute for Restorative Practices), <http://fp.enter.net/restorativepractices/SSSRestoringCommunity.pdf>.
- 29 Mitch Earleywine, Ph.D., "Marijuana Drug Safety" (lecture, State University of New York, Albany, February 13, 2006).

- 30 Rajesh Subramanian, "Motor Vehicle Traffic Crashes as a Leading Cause of Death in the United States, 2003", *Traffic Safety Facts*, DOT HS 810 568 (March 2006), <http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/pdf/nrd-30/NCSA/RNotes/2006/810568.pdf>;
National Highway Traffic Safety Administration, "Young Drivers", *Traffic Safety Facts*, DOT HS 810 630 (2005), <http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/pdf/nrd-30/NCSA/TSF2005/YoungDriversTSF05.pdf>.
- 31 Laura Kann and others, "Youth Risk Surveillance Behavior—United States, 1999", *Morbidity and Mortality Weekly Report* 29, no. SS-5 (June 9, 2000): 1-96, <http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/ss/ss4905.pdf>.
- 32 Lisa Richardson, "Dishing out Dinner as the Anti-Drug", *Los Angeles Times*, sec. B, September 26, 2006.
- 33 Sharon Levy, Shari Van Hook, and John Knight, "A Review of Internet-Based Home Drug-Testing Products for Parents", *Pediatrics* 113, no. 4 (April 2004): 720-26, <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/113/4/720>.
- 34 Stanton Peele, *Addiction Proof Your Child*. (New York: Three River Press, 2007).
- 35 Maia Szalavitz, *Help at Any Cost: How the Troubled-Teen Industry Cons Parents and Hurts Kids* (New York: Penguin Group, 2006).

Poděkování

Při psaní a produkci *Bezpečnosti na prvním místě* se mi dostalo mimořádné pomoci. Podporu a pomoc mi poskytla Aliance pro protidrogovou politiku (*Drug Policy Alliance, DPA*) pod vedením vizionářského Ethana Nadelmana. Camilla Norman Fieldová a Sue Eldredgeová se mnou úzce spolupracovaly ve všech fázích přípravy. Oběma těmto obětavým ženám velmi děkuji.

Mé názory o dospívajících a drogách formovali mí kolegové John Irwin, Lynn Zimmerová, Loren Siegelová, Harry Levine, Ira Glasserová, Peter Cohen, Sheigla Murphyová, John P. Morgan, Mitch Earleywine a především Rodney Skager. Děkuji jim, že mě poslouchali a přicházeli s konstruktivními nápady. Především jsem vděčná Craigovi Reinarmanovi, který mi velkoryse poskytoval zpětnou vazbu od rodičů svých vysokoškolských studentů. Také byl znovu mým nejnemilosrdnějším a nejužitečnějším kritikem.

Děkuji pracovnícům Aliance pro protidrogovou politiku ze San Francisca Jennifer Kernové, Leah Rorvigové, Rhett Hurlstonové a Brenně Meeseové za užitečné poznámky k prvním konceptům. Dále děkuji pracovníkům newyorské Aliance pro protidrogovou politiku, včetně Dereka Hodela a Isaaca Skeltona, za to, že mě podporovali a ukázali mi, kterým směrem bych se měla ubírat.

Bylo potěšení pracovat s Vicki Oldsovou ze Studia Reflex. Děkuji jí za skvělé redakční poznámky a přípravu krásného designu této publikace. Velmi si vážím pomoci Asociace rodičů a učitelů státu Kalifornie. Carla Niňová mi moudře radila a poskytla užitečné poznámky ohledně této brožurky. S Pat Klotzovou, Brendou Davisovou a Kathy Moffatovou odvážně považovaly projekt *Bezpečnost především* za „společnou věc“ a přivítaly mě ve své příkladně pracující organizaci. Mé skvělé děti Anne a Johnny Irwin mi znovu dovolily, abych se podělila s ostatními o obsah našich nekonečných debat o alkoholu a dalších drogách. Jsem na ně velice hrdá a vděčím jim za to, že mi dovolily podle mého vlastního uvážení používat jejich příběhy, postřehy a analýzy.

Závěrem bych ráda poděkovala spoustě rodičů, kteří mi dali možnost podělit se s nimi o svůj přístup a kteří ve snaze, aby byli dospívající v bezpečí, sdílí můj závazek poskytovat jim upřímné informace. Jsem si jistá tím, že pokračováním naší spolupráce můžeme stabilně pomáhat zlepšovat zdraví našich mladých lidí.



Larry Rosenberg

O autorce

Marsha Rosenbaumová, Ph.D. získala doktorát v lékařské sociologii na Kalifornské univerzitě v San Franciscu (UCSF) v roce 1979. Její výzkumy v oblasti otázek spojených s drogami byly po osmnáct let financovány Národním institutem pro otázky zneužívání drog. Věnovala se studiu závislosti na heroinu, cracku a extázi a dále americkým programům léčby závislosti na drogách. V současnosti je ředitelkou sanfranciské pobočky Aliance pro drogovou politiku, jejíž hlavní sídlo je v New Yorku.

Dr. Rosenbaumová je autorkou řady publikací, např. *Ženy na heroinu (Women on Heroin)*, *Hledání extáze: zkušenosti s MDMA (Pursuit of Ecstasy: The MDMA Experience)*, spolu s Jerome Beckem), *Těhotné ženy na drogách: jak bojovat se stereotypy a stigmatem (Pregnant Women on DRugs: Combating Stereotypes and Stigma)*, s Sheiglou Murphyovou), *Bezpečnost na prvním místě: z reality vycházející přístup k dospívajícím, drogám a protidrogové výchově (Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education)*, *Jak zajistit, aby testování studentů na drogy mělo smysl??: proč vzdělavatelé říkají ne (Making Sense of Student Drug Testing: Why Educators Say No)*. Dále napsala řadu vědeckých článků o užívání a zneužívání drog, léčbě závislosti na drogách a protidrogové strategii.

Její tematické články byly publikovány v San Francisco Chronicle, Oakland Tribune, Chicago Tribune, San Jose Mercury News, Detroit News, Newsday, San Diego Union-Tribune, USA Today, Los Angeles Times, Los Angeles Daily News, Orange County Register, La Opinión, Atlanta Journal-Constitution, Seattle Post-Intelligencer, AlterNet, Daytona Beach News-Journal, The Times (Trenton, New Jersey) a Pittsburgh-Post Gazette.

Dr. Rosenbaumová je matkou třiatdvacetiletého syna a devětadvacetileté dcery a dvou nevlastních dcer.

tady bude 3. strana obálky

