

## Rodina a závislostní chování

Marie Nováková Ing. Mgr.

### **Závislost na médiích.**

*Běží ze školy. Jde rovnou domů. Zapíná televizi. Seriál už začal! Hltá děj. Hlavní postava je on, muž jeho snů. Vidí se v něm. Ztotožňuje se s ním. Chce být jako on, v dobrém i zlém ...*

Utekl rok. Je nyní v devítce. Sedíme vedle sebe a povídáme, o televizi, o seriálech. Je to hloubavý a inteligentní kluk. „Vlastně vám docela rozumím,“ říká po chvíli, „vím, proč vám seriály tolik vadí, není to reálný život. A víte, co nejvíc vadí mně? Místo v životě žiju ve filmu. Ten film mi nahradil i kamarády.“ Náhle se zarazil: „Já vlastně vůbec nežiji!“, uvědomil si s úlekiem. Dnes je mu přes dvacet a žije. Rozhodl se. Zbavil se závislosti na televizi. Má práci, dívku, je sám sebou, stal se tím, kým má být. Je dospělým mužem.

### **Sociální sítě a jejich nebezpečí.**

*„A dáme si spolu kafe.“ Pozoruji ji beze slova. Slíbila mi to už tolikrát. Pokračování bylo obdobné. „Jdu dát vařit vodu“, píše mi na facebooku. „Zalívám kafe a jdu si sednout ke stolu. Dáme si kafe na dálku.“ Nikdy ke mně na kafe nepřišla. Nemá to daleko, ale na FB je to snazší. Žije tam. Pyšní se stovkami „přátel“. A v životě? Je plachá. Necítí se přijímaná druhými, necítí se hezká a nepotkala toho „pravého“. Co pro to dělá? Navštěvuje sociální síť. Žije ve snu.*

*„Myslete na mě“, šeptá mi důvěrně středoškolačka. „Víte, já už toho pravého mám. A zítra se uvidíme.“ Usmívám se: „To je hezké. Doufám, že neplánujete...“ „Ne“, přerušuje mne, „uvidíme se totiž poprvé.“ Nechápu. „Chodíte spolu dva roky, jak se můžete vidět poprvé?“ „No, chodíme spolu na facebooku“, vysvětluje. „Myslíte, že se mu budu líbit?“ Je krásná, a tak kývám. Ani se neptám, jak poznala, že právě tento chlapec je tím pravým partnerem do života. Bylo by to zbytečné.*

Do života těchto mladých lidí vstoupil počítač, televize, s takovou silou, že výrazně ovlivnil jejich život. Bez nich život jako by ztratil svou krásu, barvu, plnost. Nahradil jim to, co chybělo. Stali se závislími na snu, na jeho přítomnosti. Fenomén závislosti s velkou silou může vstupovat do našich vztahů, do našich rodin. Něco, někdo, přichází, aby zlepšil kvalitu našeho života, aby nás učinil šťastnými. Stává se naší důležitou součástí. Je nepostradatelný! Může to být člověk (vždyť i malé dítě je závislé na matce), partner (nezdravá závislost na osobě se projevuje např. žárlivostí a to až chorobnou), může to být závislost na psychotropních látkách (alkohol, kouření, léky, atd.), závislost na činnosti (gambling- potřeba hrát hry – i počítačové, kleptomanie- potřeba krást, hyper sexualita - závislost na sexu, workoholismus – neúměrná potřeba práce, nebo i závislost na nakupování (podle některých pramenů jí poléhá 6-10 % populace), závislost na informacích, nebo dokonce i závislost na sektách. Fyziologická závislost je přirozená (např. závislost malého dítěte na matce). Také všichni potřebujeme jídlo pití, rodinu, sociální okolí, přijetí. Ale někdy se závislost, může stát patologickou, nezdravou. Zním mnoho dětí, které mají pocit, že se neobejdou bez coca-coly, znám mnoho dětí, které se neobejdou bez počítače, bez televize, bez ... Zním rodiny, které volí závislostní rodinný styl, závislost např. na televizi se stává běžnou součástí životního stylu, kterému vystavují děti. Netuší, že ovlivňují celý jejich život, často jejich budoucí úspěch i životní štěstí!

*„Je geniální“, tvrdí mi rodiče. Jsme na návštěvě hodinu a tříleté dítě se dosud neodlepilo od počítače. „Umí ho zapnout, vidíte“, ukazují pyšní rodiče. Pokouším se je dovést k tomu, aby se pokusili dítě od počítače „odlepit“. „Zlobil by se,“ svěřuji se. Snaží se o liberální výchovu. Když je dítě na návštěvě u nás doma, musí se obejít bez počítače i televize. Jednou se pokaká, jednou počurá, neumí si říct o to, co potřebuje. Geniální dítě je vlastně zanedbané. I rodiče tuší, že něco není v pořádku.*

Malé děti ke svému zdárnému vývoji nepotřebují počítač, i když u něj nezlobí. U televize sedí s maminkou, umí ji nejen zapnout, ale i vypnout. O pohádkách si dítě povídá s rodiči. Učí se tak komunikaci, ta mu jednou pomůže najít přátele i toho pravého. Počítač má být nástrojem, naším pomocníkem, není ani náhražkou komunikace, ani členem rodiny. Pozor na násilí v televizi, nebo při počítačových hrách. Podle velké části odborníků negativně ovlivňuje dětskou psychiku a vede k agresi. První, kdo ji pocítí, budeme my, rodiče a budeme mít plné ruce práce, abychom se jí zbavili.

### **Návykové látky.**

*„A teď si vymění místa ti, kteří už kouřili marihuanu“. Ve třídě je ruch a v pohybu jsou téměř všichni. Je jim 14 let a prostě to zkusili „Ale nejsme narkomani“, vysvětlují mi, „bylo to jen tak. Marihuana je vlastně neškodná, je to lék...“, hledají výmluvy sami před sebou. Dívám se na jednu z dívek. Ona nekouřila, sedí stranou. V očích má skoro slzy. Mluvíme spolu. „Co se stalo?“ ptám se, „Ty jsi nezkoušela kouřit?“ „Právě,“ vzlykne, „vidíte to? Mně to nikdo nenabídl. Nestojím jim za to.“ Marihuana bývá nazývána společenskou drogou. Kouří se v partě, navazuje iluzi přátelství, pochopení, dobrého společenství a dospívající vrstevníky nutně potřebují. Ale také zkrasluje vnímání, vnímání sebe sama, okolí, otupuje smysly, ovlivňuje mozek, zhoršuje dlouhodobou paměť. Má na svědomí nedostudované školy, je nazývána vstupní drogou, protože často otevírá dveře ostatním. „Vracím se domů“, vypráví 15-ti letý mladík, „fakt jsem měl jediného jointa, nekecám. Půjdu k tý cestě, jak vede ke škole a čumím. Auto za autem, samý nákladák. Čekám a nic. Vůbec se nedá přejít. Vidím kámoše. „Ty vole, vidíš ten provoz,“ říkám. „Ta silnice vůbec nejde přejít. Je to nákladák za nákladákem“. Kouká na mne a vrtí hlavou. „Nic nevidím.“ Řekněte, měl jsem snad halušky?“ končí vyprávění otázkou.*

Vliv drogy může být překvapivý. Některá droga k naší osobnosti zapadne jako „klíček do zámku“. Těžko se jí zbavujeme, lehce přivykneme. Zvláště nikotin je drogou s rychle vznikající závislostí. Je známé, že drogy působí skrze matku na plod a ženské pohlaví je k jejich působení citlivější.

### **Nikotinismus.**

*„V páté třídě byla nejhezčí ze třídy.“ Kluci ze šestky ukazují na světlou hubenou dívku s bledou pleť a výraznými kruhy pod očima. „Nemůže to, jak vypadá souviset s kouřením?“ „Od kdy kouříš?“, ptám se. „Od druhé, nebo třetí třídy“, zní odpověď. „Měla bys přestat, je to na tobě vidět.“ „Zkoušela jsem to, nejde mi to, cigarety mi voní a chutnají mi.“ Neptám se jí, jestli kouří rodiče, je to zbytečné. „Zeptej se maminky, jestli kouřila v těhotenství,“ žádám. Za týden znám odpověď. Maminka chtěla přestat kouřit, ale nedokázala to. Nyní má závislou dceru. Vypráví mi, že kouří každý den, několik cigaret. Rozhodneme-li si zničit vlastní život, je to naše hloupost. **Nikdo by neměl mít právo zničit život druhému, svému dítěti.***

Závislost provází zhoršené sebeovládání. Mívá často podklad v psychické deprivaci v dětství (prožitě v rodině, či mezi vrstevníky). Často souvisí s poruchou sebe hodnocení, nepřijetím sebe. Souvisí také

se systémem hodnot. Jsou-li materiální hodnoty na žebříčku neúměrně vysoko, jedinec se může snažit zajistit si to, co mu chybí např. nakupováním. Sebevědomí si nakupuje značkovým oblečením, vlastněním cenných věcí. Sociální sítě dávají iluzi pozornosti, přátelství, přináší zdánlivý pocit pohody. Rizikovým faktorem je i přeceňování věcí na úkor vztahů.

### **Závislostní chování.**

„A může být člověk závislý i na nakupování? Nebo na jídle? Nebo na...?“ ptají se dál. Vyprávím příběh: *Velmi často s rodinou navštěvovali v neděli hypermarket. Trávili v něm celý den, nakupovali, obědvali, děti si hrály v herním koutku, ochutnávaly ochutnávky, hrály soutěže. Návštěva hypermarketu měla přichuť něčeho milého, příjemného. Dnes je z holčičky slečna. Chodí do hypermarketu stále, dokonce si v něm našla brigádu. Ale neušetří ani korunu. Nakupuje často, vlastně nakupuje stále. Vzrušuje ji to, baví. Cítí se pak šťastná spokojená, ale pocit štěstí netrvá dlouho a znovu spěchá tam, mezi regály. Přináší boty, šaty, bižuterii. Ani si nevšimla, že nakoupené věci už ani nenosí. A pak jednou při oslavě kamarádčiny narozenin vykradla její peněženku. Potřebovala si koupit...už vlastně neví co. Nakupování zpočátku bylo odměnou za náročný den, dnes je závislostí, zaslouží si léčení. Je pro ni důležitější než přátelství, vztah s kamarádkou. Vlastně to ani nechce, ale nemůže si pomoci.*

### **Jak poznáme, že je něco špatně (že se nám do života vloudila závislost)?**

- Nechci to, a přesto to udělám (vím, že mi to škodí, vím, že to rozbije vztah)
- Vzrušuje mne to, těší, posiluje (euforie po nákupu, později výčitky, úžasný prožitek z drogy, později deprese)
- Toužím po tom (bažení, carving), když to nemám, kvalita mého života je horší
- Zanedbávám kvůli tomu vztahy (rodinu, přátele)
- Zanedbávám kvůli tomu povinnosti (práci, školu)
- Mám potřebu jednání opakovat stále s větší intenzitou.

**Vždy je lepší závislostem předcházet, než je řešit!**

### **Mám zodpovědnost za zdraví svých dětí, své rodiny. Jak je mohu ovlivnit?**

1. Začínám od sebe. Podle K. Tepperweina, (Skrytý význam nemocí), se v každém druhu závislosti skrývá touha po sobě samém. Jak se znám? Jak přijímám sám sebe, své světlé i stinné stránky? Jaké jsou mé potřeby? Chybí mi něco? Jak se s tím vyrovnávám?
2. Jsem zodpovědný za své děti. Jak jsem je vybavil do života? Jaké jejich sebe hodnocení? Jaké mají vlohy a jaké chyby? Oceňuji je? Povzbuzuji? Mám je rád ne proto ..., ne až ..., ale takové, jací jsou, bez podmínek? Vědí to?
3. Moje děti potřebují vrstevníky. Zejména v době dospívání má vrstevnická skupina zásadní důležitost. Jaké mají mé děti kamarády? Jaká je jejich pozice ve třídě, v kroužku? Jsou vůdčí typy, následovníci, samotáři, nebo snad outsideři? Potřebují mou pomoc?

4. Jaká je naše rodina? Jaké jsou vztahy v ní? Jaké hodnoty uznáváme a jak jsme jimi vybavili naše děti? Jsou pro nás důležitější vztahy nebo hodnota věcí? Jak vychováváme, když nevychováme? Existuje v našich životech závislost? Nepreferuje třeba i neúmyslně naše rodina závislostní styl? (Vypínáme televizi? Umíme spolu hovořit? Známe se a tvoříme rodinnou koalici?)

**Existuje jediný člověk, který může naše děti ochránit od závislostního chování, a tím jsou ony samy.**

Jak jsou naše děti vybaveny dovednostmi potřebnými pro život?

**Co dělat, je-li naše rodina rozvedená, nejsou v ní harmonické vztahy, partner je závislý, dítě zdědilo takové a takové genetické vlohy...?**

- Buďme realisty. Zvažme situaci a buďme pozorní.
- Nebojme se poradit se s odborníky, nezávislým pozorovatelem, protože naše dítě může být v ohrožení.
- Vždy udržujeme a posilujeme VZTAH s dítětem.
- Posilujeme jeho sebevědomí, učme dítě snášet tíži života, vydržet hloupé řeči, unést nepřízeň okolností i vztahů. Tvořme zázemí pokoje, klidu, jistoty.
- Nikdy NEPŘERUŠME dialog. V dialogu buďme otevření (vždy smíš přijít), svobodní, (smíš hovořit o čemkoliv), plní úcty (neurážíme a nenechme se urážet: „Takto se mnou nemluv. Zkusíme to znovu a jinak.“)
- Nebojme se říct svůj názor, nastavujeme pravidla, ale oddělujeme důsledně provinění od provinilce. Nemusíme souhlasit, ale musíme akceptovat. (Nelíbí se mi, že tolik piješ. Přesto tě mám rád a jsem rád, že jsi můj syn, že tě mám a ty máš mne).
- Hledejme, co dítě udělá dobře a oceňme to. (Jsem na tebe hrdý!)
- **Projevujeme bezpodmínečnou lásku a buďme připraveni odpouštět. Pak bude i nám odpuštěno, protože i my děláme chyby.**