



## VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LF UK  
A VFN V PRAZE



### Užívá Vaše dítě drogy? Je Váš partner závislý na alkoholu? Pije Vaše maminka hodně? Nevíte, co s tím dál?

#### Všimněte si změn v chování a prožívání, například:

- ◆ změna koníčků a jejich zanedbávání,
- ◆ nedochvilnost, ponocování, změna při nakládání s penězi,
- ◆ změna okruhu přátel,
- ◆ nadměrná únava nebo naopak zvýšená aktivita,
- ◆ netypické agresivní jednání,
- ◆ dlouhodobě pokleslá nálada.

#### Co dělat, když mám podezření?

Změny v chování a prožívání nemusí nutně znamenat, že blízký užívá návykové látky. Mohou být důsledkem aktuálního stresu, ale i dalších závažnějších problémů. V každém případě je vhodné si s blízkým promluvit o svých obavách.

#### Je vhodné kontrolovat mobil, e-mail, osobní věci bez vědomí blízkého?

Rozhodnutí je na Vás. Berte však na vědomí, že jde o narušení soukromí a důvěry mezi vámi. Než se rozhodnete k tomuto kroku, zvažte, co uděláte s případnými nálezy. Viz testování.

#### Je vhodné blízkého testovat na návykové látky?

Testování blízkého na přítomnost návykové látky v těle je závažné rozhodnutí. Předtím, než se rozhodnete testovat, zvažte následující: Samotné testování nic neřeší.

V případě negativního výsledku začnete přemýšlet o tom, zda test nebyl vadný, či ho dotyčný nějakým způsobem neobelhal. Ztracenou důvěru mezi vámi testování neobnoví.

Víte, co budete dělat v případě pozitivního výsledku? Jste na dalším postupu v tomto případě společně domluveni?

Pokud se přesto rozhodnete testovat, lze to provést například pomocí provádění orientačních testů, které je možné zakoupit v lékárnách (50-400 Kč), případně laboratorním toxikologickým vyšetřením (500 Kč jedna látka, 1300 Kč všechny) v Toxikologické laboratoři při Ústavu soudního lékařství a toxikologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, Ke Karlovu 2, 120 00 Praha 2, tel.: 224 967 188.

## Jak vést konstruktivní rozhovor?

- ◆ Vytvořte si dostatek času a vhodné prostředí pro rozhovor.
- ◆ Mluvte o svých obavách a pocitech.
- ◆ Nepoužívejte výčitky a obviňování, kterým se druhý člověk přirozeně brání.
- ◆ Mluvte o konkrétních situacích a svěřte se, jak vám v nich bylo.
- ◆ Buďte připraveni na to, že blízký může být naštvaný, může zapírat nebo vyčítat.
- ◆ I přestože půjde o emočně náročnou situaci, zkuste zůstat co nejvíce v klidu.
- ◆ Dejte druhému prostor k vyjádření svého pohledu a naslouchejte mu.
- ◆ Nabízejte svou podporu a pomoc.
- ◆ Ptejte se, co by potřeboval, jak můžete pomoci.

## Na co se připravit?

Blízký se může bránit obvinění, útočit a vyčítat. Taková reakce může být například projevem pocitů studu nad tím, že zklamal vaše očekávání, případně strachu z toho, co se bude dít dál. Zkuste vyjádřit pochopení pro jeho obavy, zároveň se však věcně držte tématu. Nenechte se zaplést do hádky o vině a nevině, která není konstruktivní.

## Jak se zachovat v situaci ohrožení?

### Vyhodnotili jste, že je blízký nebezpečný sobě nebo jeho okolí?

Podělte se s ním o své obavy, zkuste se společně domluvit na dalším postupu. Pokud to nelze a nebezpečí je akutní, volejte rychlou záchrannou službu (155).

### Vnímá blízký, že má obtíže a chce si nechat pomoci?

Odkažte ho na naši ambulanci. Může se objednat na telefonu, nahrát vzkaz, případně poslat email. Následovat bude vstupní konzultace s adiktologem. Zhodnocena bude tíže jeho obtíží, budou předány základní informace

o možnostech léčby a bude doporučen vhodný tip léčby přímo pro něj. Vy samozřejmě můžete jít s ním, pokud on sám stojí o podporu.

Telefon: **+420 224 968 208**

Email: **adambulance@vfn.cz**

Dovíte se bližší informace o možnostech péče, od ambulantního docházení na skupinové nebo individuální sezení, až po pobytové léčby trvající několik týdnů až měsíců.

## Blízký problém nevidí a vaši pomoc odmítá?

Vlastní motivace a rozhodnutí k léčbě jsou její nejdůležitější součástí. Pokud se blízký léčit nechce, myslte také na sebe sama. Pečujte o své duševní zdraví, vyhledejte podporu pro sebe.

V případě, že si chcete o potížích promluvit, přijďte ve středu v 15 hodin na Klinikou adiktologie v Apolinářské 4, Praha 2 a počkejte na nás v čekárně v přízemí. Není potřeba se objednávat.



1. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA  
Univerzita Karlova

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G