Vážení rodiče,

V České republice v současnosti probíhá epidemie zneužívání **kratomu** a závislosti na něm. Ta se týká nejen dospělých, ale často i dětí. Je třeba, aby rodiče byli o této psychoaktivní látce objektivně informováni a dokázali polemizovat se zlehčováním a klamavou reklamou této nebezpečné drogy. Stát v prevenci škod působených **kratomem** prozatím selhává. **Kratom** je v Česku volně dostupný každému včetně dětí a prodává se jako „suvenýr“.

**Kratom** - zelený „neškodný“ prášek vypadající jako čaj matcha z jihovýchodní Asie.  Droga má komplikované působení, obsahuje přes čtyřicet alkaloidů a působí na různé mozkové receptory včetně opiátových. Nízké dávky působí budivě. Střední a vyšší dávky tlumí, ale i zde může být zachován budivý efekt. Navíc to, co je pro dospělého relativně nízká dávka, může být pro dítě nebo dospívajícího dávka značně vysoká.

Bohužel je propagován i některými sportovci, bloggery nebo influencery jako skvělý stimulant i sedativum. Přípravek lze zakoupit přes e-shopy, v trafikách, večerkách, prodejnách s potravinovými doplňky, automatech apod. Studenti přípravek používají, aby měli více energie a lepší náladu, ale neuvědomují si, že je návykový a může se negativně projevit na psychice nebo vést k depresím.

**Rizika:**

 Člověk, který denně kratom užívá, se může dostat do stavu, kdy přestane zvládat denní úkony. Obyčejný život se bez užití stimulantu může stát nadlidským výkonem - omezení anebo vynechání dávky způsobuje bolest svalů a kloubů, nespavost, zvracení, zhoršenou koncentraci, rýmu, sucho v ústech, tmavnutí kůže a zvýšenou pigmentace v obličeji, trhavé pohyby končetin a depresi. K vedlejším účinkům patří podrážděnost, úzkost a zvýšená agresivita, nevolnost, útlum, svědění nebo zácpa.

**Jak by měli rodiče reagovat na zjištění, že jejich dítě užívá nikotinové sáčky nebo kratom?**

Při tomto zjištění byste neměli věc podceňovat a věnovat jí pozornost, nicméně nejednat impulzivně. V první řadě je důležité zachovat klid a s dítětem si otevřeně a bez výčitek promluvit, tak aby se dítě cítilo v bezpečí a v klidu. Ještě před rozhovorem je dobré si vyhledat dostupné informace. Dítě má možná v informacích náskok, a proto je dobré jej trochu dohnat. V rozhovoru můžeme vyjádřit, že máme o dítě obavy a že zároveň jsme tu pro něj. Je na místě vyjádřit, že stimulant přináší pozitivní účinky, jako je např. přísun energie a euforie, zároveň v sobě však skrývá spousty negativních účinků a že na něm může vzniknout závislost. Zaměřit se také na příčiny užívání kratomu, zdali a jak je možné jej nahradit něčím bezpečným. Snažit se vést diskuzi, nechat prostor dítěti a zároveň se snažit vytvořit společně plán, stanovit pravidla a případné důsledky, co se stane, když pravidla nebudou dodržována.

Neobviňovat se, ale uvažovat konstruktivně. Místo hledání, kde se v minulosti stala chyba, uvažovat o tom, jak situaci zvládnout.

Svěřit se a vyhledat pomoc pro sebe i dítě co nejdříve. Pomáhá o problému hovořit v širší rodině nebo situaci průběžně konzultovat s [psychoterapeutem](https://sancedetem.cz/slovnik/psychoterapeut) či jiným odborníkem.

Nedat se vydírat. Vyhrožování dalším braním drog, útěkem nebo sebevraždou je častý způsob vydírání rodičů. Tato rizika existují.

S dítětem pod vlivem drogy nemá smysl diskutovat. Vážnou debatu odložte na později a dbejte na bezpečnost dítěte i svojí. Vhodnou dobou k vážné debatě bývá doba odvykacích potíží nebo kocovin čili „dojezd

Náš školní řád zakazuje užívání jakýchkoliv návykových látek. Dbáme na bezpečí našich žáků, a proto vás, zákonné zástupce, prosíme o větší obezřetnost a spolupráci. Situaci ve škole se snažíme v rámci našich možností řešit. Zastavit zneužívání této látky se nám ale může podařit jen s vaší podporou. Promluvte prosím se svými dětmi o této problematice. I my je opakovaně upozorňujeme na rizika poškození zdraví při zneužívání návykových látek.

 Renáta Šafářová, metodik prevence

 Video ke shlédnutí- https://www.youtube.com/watch?v=XEpt6-5v-iQ