



**NÁRODNÍ  
MONITOROVACÍ  
STŘEDISKO  
PRO DROGY  
A DROGOVÉ ZÁVISLOSTI**



NÁRODNÍ  
MONITOROVACÍ  
STŘEDISKO  
PRO DROGY  
A DROGOVÉ ZÁVISLOSTI

# **Využitelnost metod KBT v rámci PP, problémy ve spojitosti s testy na drogy v prostředí škol, a stav poradenství pro dospívající ohrožené drogou v Jihočeském kraji**

Roman Pešek



# Sebevědomí (sebedůvěra)

Obecný pojem - řada konkrétních potíží skrze výkon, přijetí (sebepřijetí), ...

Ideální já („měl bych/musím být“) x reálné já („jaký opravdu jsem...“)

Přiměřené pochybování o sobě a touha být lepší jsou zdravé a normální

## **Projevy nízkého sebevědomí**

- pozornost zaměřená na sebe (nadměrné sebehodnocení)
- negativní přesvědčení o sobě
- negativní očekávání do budoucna
- negativně zkreslená výbavnost z paměti
- negativně zkreslené vnímání
- vyhýbavé a zabezpečovací chování
- superkompenzační strategie
- falešné a labilní sebevědomí



# Metody pro zvyšování sebevědomí

## 1. Posilování vlivu činitelů, které zvyšují sebevědomí

- a) Rozpoznávání osob, situací, vlastností a dovedností, které sebevědomí zvyšují
- b) Nácvik sebejistého vystupování
- c) Nácvik pozitivní aserce
- d) Nácvik zvládnání zlosti (popř. jiných negativních emocí)

## 2. Zmírňování vlivu činitelů, které snižují sebevědomí

- a) Nácvik strukturovaného řešení problémových situací
- b) Vyrovnání se s negativními zážitky prostřednictvím tzv. terapeutických dopisů

### Předpoklady

- určitá míra motivace u dospívajících (poradenský vztah)
- určitá míra inteligence
- nácvik individuálně (i skupinově)



## 1a) Rozpoznávání a uvědomování si osob, situací, vlastností a dovedností, které sebevědomí zvyšují

*„Kdo všechno vás má rád?“*

*„Čeho si na vás druzí lidé váží?“*

*„Napište alespoň 5 situací, ve kterých si věříte?“*

*„Napište seznam vlastností, dovedností, na které jste u sebe hrdí?“*

*„Napište seznam vlastností, dovedností, se kterými jste u sebe spokojení?“*

Konkrétně vyjmenovávat a zapisovat si



## 1b) Nácvik sebejistého vystupování

Představa konkrétního člověka, který sebejistě mluví

*„Jak se pozná sebejistý člověk?“*

*Držení těla, které působí sebejistě?*

*Výraz obličeje, který působí sebejistě?*

*Hlas, který působí sebejistě?*

*O čem se může bavit sebejistý člověk? Na co se může ptát?*

*„Která dovednost vám dělá největší potíže?“*

Přehrávání modelových situací

*(„Setkání s konkrétním člověkem (nebo situací), před kterým se stydím, mám z něj strach...“)*



## 1c) Nácvik pozitivní aserce

Dovednosti pro vyjádření nebo přijetí pochvaly a ocenění  
Je „nakažlivá“ v pozitivním smyslu slova

### **Proč vůbec dospívajícího učit pozitivní aserci?**

Stává se oblíbenějším mezi vrstevníky (a obecně mezi lidmi)

Vytváří kolem sebe příjemnou atmosféru

Dostává se mu více pozitivních zpětných vazeb (komplimenty, pochvaly)

### **Nácvik vyjádření pochvaly a ocenění:**

Ocenění: *„Ta polévka je moc dobrá, resp. ta polévka se ti moc povedla...“*

Sebechvála: *„Udělal jsem to dobře, jsem šikovný.“*

Umět si říci o pochvalu:

*„Líbilo se ti, jak jsem sám a bez přemlouvání, vyluxoval obývací?“*



## 1d) Nácvik zvládnání zlosti (popř. jiných negativních emocí)



**Cíl: Ovládnout rozjařené emoce dříve než tyto emoce ovládnou nás**

Jak vůbec poznám, že mám já nebo jiný člověk zlost?

Co je vidět a slyšet? Co je typické pro rozhněvaný výraz tváře?

Co vidět není?

Modality chování:

Zlostné myšlenky a představy - *“Nenávidím tě!”*

Emoce – zlost, hněv, vztek (škála 1 – 10)

Tělesné reakce: napětí v těle, ztuhlé svaly, jemný třes, mírné pocení...

Pozorovatelné chování: verbální (nadávání), motorické (rozbíjení věcí)

Situace, které mě rozčilují. Jednu vybrat a analyzovat





## 1. Preventivní strategie

- A. Pokud to jde, vyhnout se situaci, která může vyvolat zlost
- B. Pokud to jde, připravit se na zvládnání situace, která může vyvolat zlost  
*Co můžete říci nebo udělat v takové situaci?*

## 2. Metody pro situační zvládnání zlosti

Tedy, když už v sobě zlost cítíte (škála 1-10, zastavit další nárůst).

### A. Úroveň myšlenek

Jaké myšlenky mohou prožívanou zlost buď snižovat nebo zesilovat.

Nácvik rozlišování myšlenek a pocitů, další mentální cvičení

### B. Úroveň pocitů

Různé druhy hudby, alkohol a drogy (výhody/nevýhody)

### C. Úroveň těla

Když se uvolní tělo, uvolní se také psychika – např. svalová relaxace

### D. Úroveň viditelného chování

Odejít ze situace, fyzická práce, plavání apod.

Strategie zvládnání zlosti „ušít klientovi na tělo“



## 2a) Nácvik strukturovaného řešení problémových situací

- Vytvoření seznamu konkrétních situací, ve kterých se malá sebedůvěra typicky objevuje.  
*„Napište alespoň 5 situací, ve kterých se vaše malá sebedůvěra objevuje, ve kterých si přestáváte věřit.“*
- Vyberte konkrétní situaci, na kterou se chcete zaměřit
- Analýza vybrané situace  
*(ANM, vyhýbavé a zabezpečovací chování, modifikační faktory)*
- Stanovení reálných cílů pro uspokojivý průběh situace  
*„Jak by měla tato situace proběhnout, abyste měl/a pocit, že jste ji zvládl/zvládla?“*
- Brainstorming vhodných řešení  
*(Nácvik asertivních dovedností, kognitivní restrukturalizace, modelové přehrávání rolí...)*
- Vytvoření plánu pro realizaci vybrané situace a provedení experimentu
- Reálné hodnocení proběhlé situace
- Odměnění klienta



## 2b) Vyrovnání se s negativními zážitky prostřednictvím tzv. terapeutických dopisů

### a) Necenzurovaný dopis

Důležité osobě, která se podílela na zážitcích, které negativně ovlivnily sebevědomí klienta. Psát včetně různých emocí jako jsou hněv, smutek, lítost, výčitky, pohrdání, nenávisť, ale i blízkost, něha, vděk, potřeba lásky apod.

### b) Empatický dopis z druhého břehu

Klient napíše vše, co by chtěl/a slyšet od důležité osoby, aby to zahojilo rány na sebevědomí (např. omluva („promiň, že jsem tě tolik shazovala“), vcítění, podpora a pocit bezpečí („jsem s tebou, můžeš se na mě spolehnout“), posílení a osvobození („umíš, dovedeš, dokážeš sám“), přijetí („jsi můj, mám tě rád“)).

### c) Útěšný dopis pro důležitou osobu

Klient napíše dopis osobě, která negativně ovlivnila jeho/její sebevědomí. Napíše, co si myslí, že by potřebovalo slyšet její „vnitřní dítě“, aby se tato osoba v dospělosti mohla cítit přijímaná a nemusela se chovat negativním způsobem.

### d) Dopis „vizitka“

Klient napíše důležité osobě dopis, který by bylo možné odeslat. Dopis by měl vyznít důstojně a neměl by být ponižující pro žádnou stranu (Já jsem OK, ty jsi OK).



# Drogové testy ve škole

Více otázek než odpovědí, resp. více problémů než užitku  
aneb otázky, které je třeba si klást

**Je to hlavní, nebo podpůrný (doplňující) preventivní prostředek ve škole?**

Jaká je preventivní efektivita x finanční nákladnost?

Co to konkrétně znamená „důvodné“ podezření z intoxikace drogou?

Jak to poznám, podle čeho, že je žák intoxikovaný? Jsou i jiná vysvětlení?

Když důvodné podezření, kde a za jakých podmínek testy udělám?

**Mám souhlas žáka/studenta, popř. souhlas jeho rodičů?**

Co budu dělat, když žák/student odmítne realizaci testů?

**Když budou testy pozitivní, je jejich spolehlivost 100%? (konfirmasi)**

Co nám říká informace, že test byl u žáka/studenta pozitivní?

**Co udělám s informací, že test byl pozitivní?**

Máme stanovený konkrétní postup (intervenční, sankční - zveřejněný, odsouhlasený, prodiskutovaný s odborníky, žáky/studenty, rodiči, v souladu se školním řádem...)?

**Rozlišuji mezi 1. a opakovanou pozitivitou a mám k tomu uzpůsobené sankce?**

Jsem schopný/á improvizovat, když se objeví různé situace?

Mohu se poradit s kompetentním odborníkem?



## **Možnosti racionálního využití testů**

- *doplňující součást propracovaného preventivního systému*
- *cílené testování, učební obory (studijní praxe)*
- *konkrétně definovat, co to znamená „důvodné“ podezření*
- *jasně stanovené a zveřejněné postupy, co se stane*
  - a) když pozitivita (konfirmasiovaná, první, opakovaná)*
  - b) když odmítne podstoupit testy*

## **Potřeby do budoucna**

- *monitoring zkušeností s realizací drogových testů v praxi (problémové situace, sankce)*
- *zpřesnit metodický pokyn MŠMT z r. 2007 (č. j. 20 006/2007-51)*
  - a) pozitivní vymezení testování (tj. konkrétně kdy k němu může škola přistoupit, např. důvodné podezření na intoxikaci před realizací studijní praxe v rámci některých oborů)*
  - b) negativní vymezení (situace, za jakých k testování žáků/studentů docházet nemá, např. když není dobře propracovaný preventivní systém)*



# Monitoring situace a potřeb v oblasti drogových poradenských služeb pro dospívající a jejich sociální okolí v Jihočeském kraji

**2008 - Jihočeský kraj (KÚ), o.s. Prevent**  
48 informantů (polostrukturované rozhovory)

## **Výsledky:**

- okresní KC, DPP (ČB): 20 - 30 klientů / rok (více rodiče)
- nejčastěji konopné látky, pervitin
- **relativně uspokojivý stav péče a spolupráce**

## **Problémy:**

- špatně cílené reference (ze strany PPP, SVP, psychologů...)
- někdy povrchní odbornost - fenomén „horkého bramboru“
- nedostatek psychologů a psychiatrů specializovaných na danou problematiku
- dlouhé čekací doby u psychiatrů
- **zájem o další vzdělávání v dané oblasti**



**Děkuji za pozornost**

**[www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)**

**[www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)**

**[pesek.roman@vlada.cz](mailto:pesek.roman@vlada.cz)**