

SOCIÁLNA PREVENCIA 02 2017

NÁRODNÉ
OSVETOVÉ
CENTRUM

 ODBORNÝ ČASOPIS

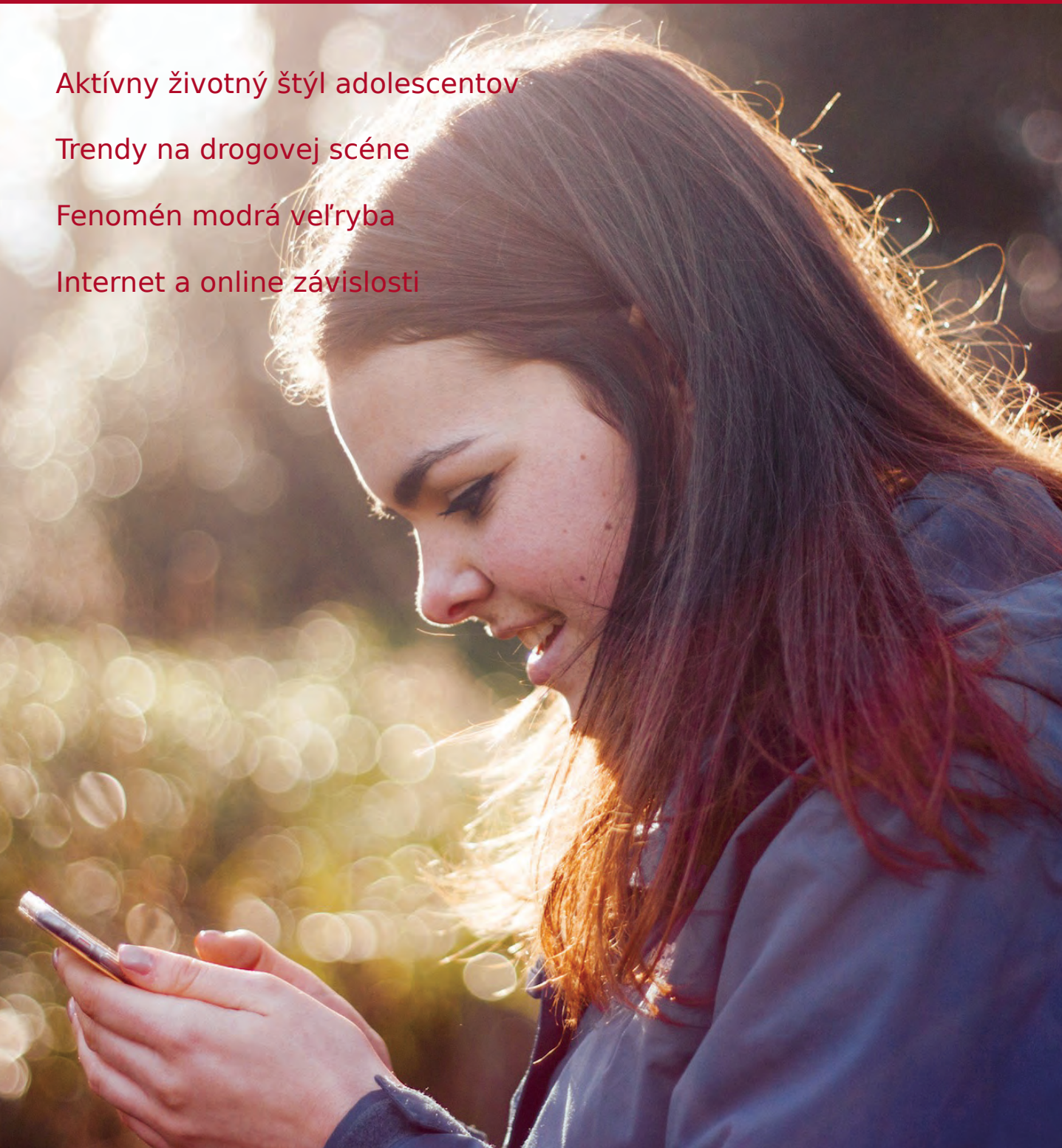
ZDRAVIE, ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A NEŽIADUCE SOCIÁLNE A SOCIÁLNOPATOLOGICKÉ JAVY

Aktívny životný štýl adolescentov

Trendy na drogovej scéne

Fenomén modrá veľryba

Internet a online závislosti





- 3 **Starostlivosť o problémových adolescentov**
Mgr. Daniela Filákováská Bobáková, PhD.,
doc. Mgr. Zuzana Dankulincová Veselská, PhD.,
Mgr. Michaela Pálfiová
Ústav psychológie zdravia, Lekárska fakulta UPJŠ, Košice
- 5 **Aktívny životný štýl adolescentov**
Mgr. Jaroslava Kopčáková, doc. Mgr. Zuzana
Dankulincová Veselská, PhD, prof. Mgr. Andrea
Madarasová Gecková, PhD.
*Ústav psychológie zdravia, Lekárska fakulta Univerzity
Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach*
- 6 **Výživa z pohľadu verejného zdravotníctva**
MUDr. Iveta Trusková, PhD.
*Sekcia ochrany a podpory zdravia v oblasti životného
a pracovného prostredia, Úrad verejného zdravotníctva SR*
- 9 **Vybrané trendy mladých ľudí v oblasti
zdravého životného štýlu**
Ing. Tomáš Pešek, ACC
*kouč a hlavný rečník trendovej a marketingovej agentúry
Trendwolves pre strednú Európu, expert na problematiku
mládeže*
- 11 **Najzraniteľnejší poškodení. Judikatúra
ESLP a slovenské právo**
JUDr. Marica Pirošíková
*zástupkyňa Slovenskej republiky pred Európskym súdom
pre ľudské práva*
JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M.
*Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická
fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*
- 13 **Osobný bankrot. Nová právna úprava**
JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M.
*Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická
fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*
- 16 **Antropologické východiská prevencie
religiofóbie**
Doc. PaedDr. Martin Dojčár, PhD.
*Katedra pedagogických štúdií, Pedagogická fakulta
Trnavskej univerzity v Trnave*
- 17 **Rodiny po rozvode: SOS?
Práca s rodinami po rozvode a striedavá
osobná starostlivosť**
PhDr. Dagmar Kopčanová
*Výskumný ústav psychológie a patopsychológie
v Bratislava a Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej
práce sv. Alžbety v Bratislave*
- 21 **Trendy na drogovej scéne**
RNDr. Imrich Šteliar
*vedúci Národného monitorovacieho centra pre
drogy, odbor koordinácie protidrogovej stratégie
a monitorovania drog, Ministerstvo zdravotníctva SR*
- 23 **Ako a kedy motivovať závislú osobu
k zmene**
Mgr. Marta Špaleková
psychoterapeutka, OZ Brána do života
- 25 **Fenomén modrá veľryba**
Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.
*vedúci Centra prevencie rizikovej virtuálnej komunikácie,
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci,
portál E-Bezpečí, Česká republika*
- 27 **Internet a online závislosti**
PhDr. Ingrid Hupková, PhD.
*manažérka kultúry pre sociálnu prevenciu, oddelenie
vzdelávania, Národné osvetové centrum*
- 31 **Multikultúrna tolerancia a mutikultúrne
kompetencie**
Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD., PhDr. Henrieta
Rol'ková, PhD., Mgr. Denisa Newman, PhD.
*Fakulta psychológie, Paneurópska vysoká škola,
Bratislava*
- 32 **Príklady dobrej praxe**
Mgr. Andrea Štefinová
Trenčianske osvetové stredisko v Trenčíne
- 34 **Projekt Životológia**
Mgr. Henrieta Holúbeková
*autorka programu a zakladateľka životológie, Dom
poznania - združenie pre osobný rozvoj o. z.*

Starostlivosť o problémových adolescentov

**Mgr. Daniela Fiľakovská Bobáková, PhD., doc. Mgr. Zuzana Dankulincová Veselská, PhD.,
Mgr. Michaela Pálfiová, Ústav psychológie zdravia, Lekárska fakulta UPJŠ, Košice**

V Európe trpí emocionálnymi a behaviorálnymi problémami (EBP) približne 20 % adolescentov (WHO, 2005). Len malá časť z nich sa naozaj dostane k potrebnej profesionálnej starostlivosti. Navyše nie je jasné, či je ponúkaná starostlivosť adekvátne na riešenie ich problémov. Ročné ekonomické náklady Európy v súvislosti s EBP sa každoročne pohybujú v miliardách eur. Trendom v rámci EÚ je zlepšiť výkon systému starostlivosti a jeho schopnosť reagovať na potreby klientov. Identifikácia a opis vybraných charakteristík poskytovateľov starostlivosti pre adolescentov s EBP je dôležitá pre efektívnejšie nastavenie tohto systému.

Inštitúcie poskytujúce starostlivosť adolescentom s EBP možno rozdeliť podľa foriem poskytovanej starostlivosti: preventívno-poradenská, zdravotnícka a sociálna forma poskytovanej starostlivosti. Do preventívno-poradenského spektra poskytovanej starostlivosti spadajú inštitúcie ako centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP) a centrá špeciálnopedagogického poradenstva (CŠPP). Centrá poskytujú poradenstvo v osobnom,

sociálnom, vzdelávacom vývine dospelujúcich, pôsobia v oblasti prevencie závislostí a negatívnych prejavov správania, zameriavajú sa na individuálne a skupinové terapie, psychologickú diagnostiku a poradenstvo, ako aj na psychoterapeutickú starostlivosť. Liečebno-výchovné sanatóriá (LVS) poskytujú služby v rámci špeciálnej základnej školy, liečebno-výchovného ústavu, diagnostického centra a centra špeciálnopsychologického poradenstva. LVS sa zameriavajú na pomoc adolescentom s poruchami učenia, hyperaktivitou, emocionálnymi ťažkosťami, ktoré majú za následok problémy v učení. Reedukačné centrum je špeciálne výchovné zariadenie s nepretržitou prevádzkou, v ktorom sa realizuje výkon ústavnej a ochrannnej výchovy sociálne, emocionálne a mravne narušených dospelujúcich, u ktorých boli diagnostikované závažné nedostatky v sociálnej prispôsobivosti, osobnostných vlastnostiach a v charakterovom vývine.

Zdravotnícku starostlivosť pre adolescentov s EBP poskytujú psychiatrické oddelenia a kliniky, ktoré sa špecializujú na diagnostiku, liečbu



FOTO: Pixabay.com



a rehabilitáciu psychotických porúch, porúch nálady, úzkostných stavov, porúch príjmu potravy a iných ochorení. Detské psychiatrické liečebne zabezpečujú komplexnú pedopsychiatrickú a liečebno-preventívnu starostlivosť zameranú na organické duševné poruchy, schizofréniu, afektívne poruchy, poruchy správania a duševnej zaostalosti, poruchy vyplývajúce z užívania návykových látok a poruchy súvisiace so zneužívaním, týraním a zanedbávaním. Pedopsychiatrické a psychologické ambulancie ponúkajú individuálnu, skupinovú či rodinnú terapiu, poradenstvo rodičom, terapiu hrou, ergoterapiu, arteterapiu a iné.

Sociálny typ poskytovanej starostlivosti o adolescentov s EBP zabezpečuje úrad práce sociálnych vecí a rodiny, oddelenie sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately (SPODaSK) v spolupráci s úsekom referátu poradensko-psychologických služieb (RPPS) a akreditovanými subjektmi. Dôležitú úlohu tu zohrávajú zariadenia pôsobiace v oblasti SPODaSK, konkrétne štátne a neštátne detské domovy, krízové a resocializačné strediská. SPOD zabezpečuje starostlivosť o adolescentov, u ktorých je ohrozený alebo narušený priaznivý psychický, fyzický a sociálny vývin alebo je priamo ohrozený život alebo zdravie dieťaťa. Starostlivosť o adolescentov páchajúcich priestupky alebo trestnú činnosť, trpiacich rôznymi typmi závislostí alebo poruchami správania vrátane záškoláctva zastrešuje SK. Psychodiagnostiku a individuálne a párové poradenstvo v oblasti osobných, partnerských, manželských, výchovných a rodinných problémov či základnú poradensko-psychologickú pomoc dieťaťu alebo rodičom v krízových situáciách, nešťastiach a pri závažných životných zmenách poskytuje RPPS. Spolupracujúce akreditované subjekty zase zabezpečujú sanáciu rodinného prostredia aktívnym pôsobením na odstránenie príčin vzniku alebo zmiernenie príčin vzniku sociálnopatologických javov v rodinách

prostredníctvom terénnej sociálnej práce.

Realizujú tiež výchovné skupinové programy pre deti s problémovým správaním alebo s poruchami správania. Najčastejšie ide o poskytovanie krízovej intervencie a poradenstva formou poradenského rozhovoru, uloženie výchovného opatrenia, zapojenie adolescenta spolu s rodičmi do výchovných skupinových programov, sociálnych skupinových programov, výchovno-rekreačných programov. Detské domovy dočasne nahrádzajú dieťaťu jeho prirodzené alebo náhradné rodinné prostredie. Krízové stredisko poskytuje pomoc v krízových životných situáciách a na základe rozhodnutia súdu vykonáva výchovné a predbežné opatrenia. Resocializačné stredisko slúži najmä na prekonanie psychických, fyzických a sociálnych dôsledkov drogových a iných závislostí.

Zmapovanie inštitúcií poskytujúcich starostlivosť o adolescentov s EBP, pochopenie ich legislatívneho rámca, rozsahu služieb a miery ich vzájomného prepojenia je nevyhnutným prvým krokom na zistenie východiskového stavu v tejto oblasti. Je dôležité podporovať rozvoj efektívneho a účinného integrovaného systému preventívno-poradenskej, sociálnej a zdravotníckej starostlivosti o adolescentov s EBP na Slovensku. Tieto znalosti sú nevyhnutné na lepšie zosúladenie potrieb adolescentov a ich rodín a ponúkanej starostlivosti.

Poznámka: Táto práca bola podporovaná Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. APVV-15-0012 a Vedeckou grantovou agentúrou MŠVVaŠ SR a SAV na základe zmluvy č. 1/0981/15.

LITERATÚRA

World Health Organization. Child and adolescent mental health policies and plans. Geneva: WHO; 2005. Dostupné na: http://www.who.int/mental_health/policy/Childado_mh_module.pdf

Aktívny životný štýl adolescentov

**Mgr. Jaroslava Kopčáková, doc. Mgr. Zuzana Dankulincová Veselská, PhD.,
prof. Mgr. Andrea Madarasová Gecková, PhD.,** Ústav psychológie zdravia, Lekárska fakulta
Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Aktívny životný štýl ako súčasť správania súvisiaceho so zdravím podporuje optimálny rast a zdravie v období adolescencie a má dosah na ďalšie aktivity. Alebo ako vravievali naše staré mamy: čo sa za mlada naučíš, v starobe akoby si našiel. Pravidelná fyzická aktivita a sedavé správanie predstavujú v rámci aktívneho životného štýlu jeho dôležité aspekty. V uplynulých rokoch sa zistilo, že takéto správanie je v období dospievania silne prepojené so širokou škálou zdravotných problémov. Podľa zistení medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School Aged Children (dostupná na http://www.coherent.sk/docs/hbsc-narodna-sprava-2013_2014_final.pdf) na Slovensku je vo veku 11 rokov pravidelne fyzicky aktívnych 37 % chlapcov a 27 % dievčat, no vo veku 15 rokov je to už len 24 % chlapcov a 14 % dievčat (Kopčáková, 2015). V rámci krajín V4 sú z hľadiska pravidelnej fyzickej aktivity slovenskí školáci fyzicky aktívnejší v porovnaní s priemerom HBSC, v skupine českých, maďarských a poľských školákov je výskyt porovnateľný s priemerom HBSC štúdie (Kopčáková, 2016). Okrem toho až dve tretiny školákov strávia sledovaním televízie, hraním počítačových hier či prácou na počítači aspoň 2 hodiny denne počas pracovného týždňa. Štvrtina chlapcov a pätina dievčat strávi týmito aktivitami 4 a viac hodín denne (Kopčáková, 2015). V rámci medzinárodného porovnania sledujú slovenskí školáci denne TV 2 a viac hodín častejšie, ako je priemer HBSC štúdie vo všetkých vekových kategóriách (Kopčáková, 2016).

Slovenskí adolescenti patria do prvej desiatky krajín v rámci Európy s najvyšším percentom sledovania TV (2 a viac hodín denne počas pracovných dní) a zároveň do prvej desiatky krajín s najvyšším percentom pravidelnej fyzickej aktivity (Kopčáková, 2016). Treba však poznamenať, že tieto dva typy správania nemusia byť nutne vo vzájomnom protiklade, t. j. v rovnakom čase môžu byť adolescenti fyzicky aktívni a zároveň stále tráviť čas sedavým spôsobom života. V tejto oblasti sú naši slovenskí dospievajúci naozaj unikátni. V rámci kvalitatívneho projektu Chcem počuť ich hlas sme sa pýtali na ich názor v súvislosti so zisteniami HBSC štúdie okrem iného aj v oblasti aktívneho životného štýlu. Slovenské dievčatá a chlapci vo veku 11 až 15 rokov v mnohých prípadoch používajú televíziu ako audiovizuálnu kulisu v čase, keď ešte rodičia nie sú poobede doma (Boberová a kol., 2016). To však nutne neznamená, že reálne nasávajú informácie z TV v takomto časovom rozsahu. Počítač, telefón či televízia dokážu byť dobrým sluhom, no zlým pánom – záleží do veľkej miery na nás dospelých, aký

obraz ponúkame našej mládeži (napríklad v súvislosti s rozsahom používania, kvalitou získavaných informácií). Nespochybniteľná je v tomto kontexte aj úloha rovesníkov.

Vzorce správania v kontexte aktívneho životného štýlu, ktoré používame, sa tvoria v čase a vplyva na mnoho faktorov v priebehu dospievania mladého človeka. Jedným z nich je vnímanie vlastného tela (anglicky body image). Zistili sme, že dospievajúci chlapci, ktorí vnímajú svoje telo negatívne, sa venujú pravidelnej fyzickej aktivite menej často než ostatní, hoci je potrebné dodať, že chlapci celkovo v porovnaní s dievčatami majú vyššiu tendenciu byť dostatočne fyzicky aktívni (Kopčáková a kol., 2014). Teda nie pre dievčatá dnešnej doby, ale pre chlapcov je negatívne vnímanie vlastnej postavy bariérou k tomu, aby sa hýbali v dostatočnej miere.

Pochopenie toho, prečo sú slovenskí adolescenti aktívni alebo neaktívni, by mohlo výrazne prispieť k návrhu a realizácii preventívnych a zdravotníckych intervencií a programov na národnej úrovni. Preventívne stratégie by sa teda v tejto oblasti mali orientovať na viaceré faktory ovplyvňujúce správanie adolescentov, ako sú intrapersonálne charakteristiky (napríklad vnímanie vlastného tela), vnímanie prostredia, kde žijeme (najmä v školskom prostredí, v ktorom trávajú väčšinu svojho času počas dňa).

LITERATÚRA

Boberová, Z., Belák, A., Dankulincová Veselská, Z., Husárová, D., Baška, T., Madarasová Gecková, A. (2016): Chcem počuť ich hlas – kvalitatívny výskum interpretácií školákov ku kvantitatívnym výskumným zisteniam štúdie HBSC. *MLádež a spoločnosť*, 22, 3, 71-81.

Kopčáková J., Dankulincová Veselská Z., Madarasová Gecková A., van Dijk J. P., Reijneveld S. A.: Is Being a Boy and Feeling Fat a Barrier for Physical Activity? The Association between Body Image, Gender and Physical Activity among Adolescents. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 2014, 11(11):11167-11176.

Kopčáková, J. Voľnočasové aktivity. In *Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11-, 13- a 15-ročných školákov*; Madarasová Gecková, A., Dankulincová, Z., Eds.; Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku: Bratislava, 2015; s. 100-127. ISBN 978-80-971997-0-8.

Kopčáková, J. Voľnočasové aktivity. In *Medzinárodná správa o zdraví a správaní školákov v sociálnom kontexte*; Madarasová Gecková, A., Dankulincová, Z., Eds.; Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku: Bratislava, 2016 a; s. 46-49. ISBN 978-80-971997-2-2.



Výživa z pohľadu verejného zdravotníctva

MUDr. Iveta Trusková, PhD.,

vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia v oblasti životného a pracovného prostredia,
Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky

Výživa a potraviny predstavujú na jednej strane základný substrát pre udržiavanie homeostázy, rozvoja všetkých štruktúr a funkcií organizmu, na druhej strane môžu predstavovať za určitých okolností potenciálne riziko pre zdravie ľudí.

Výživu z pohľadu nutričného významu možno charakterizovať aj ako súhrn procesov zahrnujúcich poskytovanie nutrientov, ich prijatie organizmom a udržiavanie zdravia. Požiadavky na zdravú výživu obsahujú vhodné diétne dávky energie vo forme makronutrientov (tukov, sacharidov a bielkovín), ako aj primerané dávky esenciálnych nutrientov – vitamínov, minerálnych látok a stopových elementov, esenciálnych mastných kyselín a esenciálnych aminokyselín. Požiadavky jednotlivcov na odlišné nutrienty súvisia s energetickými a fyziologickými požiadavkami pohlavia, veku, výšky a váhy. Budú odlišné podľa odlišných fyziologických podmienok, u detí, keď organizmus rastie, alebo napríklad u tehotných a dojčiacich žien. Faktory životného štýlu ako úroveň fyzickej aktivity, stres, fajčenie a alkohol tiež vplyvajú na požiadavky nutrientov. V podstate nie je možné presne určiť požiadavky nutrientov, pretože každý jednotlivec má odlišné fyziologické požiadavky organizmu. Diétne dávky môžu byť však stanovené ako všeobecné odporúčania podľa potrieb populácie (Kadeřávková, J., 1997). Zdravá výživa a správne stravovacie návyky sú hlavným pilierom zdravého spôsobu života. Prijem jednotlivých nutrientov ovplyvňuje výskyt a vývoj najčastejších chronických neprenosných ochorení. Vplyvom prieniku nových trendov v stravovaní zaužívané nesprávne stravovacie návyky zvyšujú riziko vzniku a výskytu neinfekčných ochorení, najmä srdcovo-cievnych a onkologických, a infekčných chorôb (Trendy v potravinárstve, 2005, s. 3 – 4). Energeticky nedostatočná strava má za následok nedostatočnú výstavbu alebo úbytok telesných tkanív (chudnutie, kachexia až smrť hladom). Naopak, nadmerný príjem energie zo stravy v podobe živočíšnych tukov a pridaných cukrov spolu s nízkym alebo nedostatočným výdajom energie majú za následok nadbytok energie, ktorá sa ukladá vo forme telesného tuku (nadváha, obezita). Organizmus človeka si pre svoju výstavbu a zabezpečenie existencie nedokáže vytvoriť všetky látky v potrebných množstvách. Preto také látky treba nevyhnutne dodať stravou. Dnes poznáme asi päťdesiat rozličných nutričných faktorov potrebných pre život a fungovanie organizmu (Riečanský, I., Egnerová, A. 1990). K základným skupinám nutrientov patria: bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a voda.

V oblasti zdravia sa s výživou spájajú mnohé neprenosné chronické ochorenia. Nadváha a obezita dosahujú v Európe rozmery epidémie. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) obezita je jedným z 10 najdôležitejších verejných zdravotných problémov. Predpokladá sa, že ak tento trend zostane zachovaný, v nasledujúcom desaťročí možno očakávať 2,16 miliardy ľudí s nadváhou a 1,12 miliardy obéznych ľudí. Spoločný výskyt nadváhy a obezity je v rozmedzí 30 – 80 % v európskych krajinách. V krajinách Európskej únie sa uvádza, že nadváha a obezita spolu postihujú 200 miliónov dospelých, viac ako polovica z nich sú muži (The challenge of the obesity in the European Region and the strategies for response)

Na **medzinárodnej úrovni** sa postupne prijímajú mnohé opatrenia zamerané na zabránenie rastu obezity a nadváhy. Napríklad Európska komisia v roku 2007 zverejnila stratégiu pre Európu týkajúcu sa výživy, nadváhy a obezity. Stratégia stanovuje integrovaný prístup EÚ s cieľom znížiť neprenosné chronické ochorenia súvisiace so stravou. V súlade s týmto zámerom Regionálny výbor WHO pre Európu vypracoval výživovú politiku v Druhom európskom akčnom pláne pre potraviny. Ministri krajín európskeho regiónu prijali v roku 2013 vo Viedni Viedenskú deklaráciu pre výživu a neprenosné chronické choroby v kontexte dokumentu Zdravie 2020, ktorá vyzýva na rozhodný a zosúladený

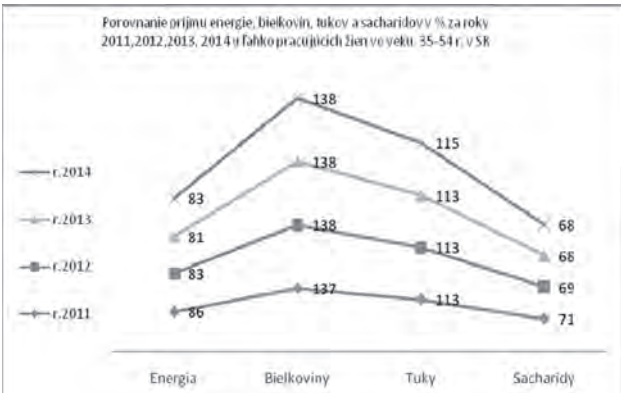


FOTO: Pixabay.com

postup krajín. Uznáva, že stratégia na zlepšenie zdravia a diétne oparenia si vyžadujú vládou vedené opatrenia v širokom spektre oblastí. Podľa správy o zdravotnom stave obyvateľstva za roky 2012 – 2014 v populácii 0 – 64 má Slovenská republika mieru úmrtnosti na choroby obehového systému 2,5-krát vyššiu ako Rakúsko, 1,7-krát vyššiu ako Fínsko a 1,2-krát vyššiu ako Česká republika.

Na vývoj stravovacích návykov u dospelých populácie Slovenska poukazujú výsledky **monitoringu výživového stavu**, ktorý vykonávajú Úrad verejného zdravotníctva SR a regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR. Napríklad z monitoringu vybranej populačnej skupiny dospelých v rokoch 2011 až 2014 vyplynulo, že u nášho obyvateľstva sa stravovanie v oblasti príjmu rizikových faktorov rozvíja v pásme mierneho zníženia energetického príjmu, avšak naďalej s vysokou spotrebou živočíšnych tukov a bielkovín, ďalej so zníženou spotrebou celkových sacharidov a nárastom spotreby kuchynskej soli a cholesterolu zo stravy (grafy 1, 2). Pozitívnym zaznamenaním je postupne narastajúca spotreba hrubej vlákniny vo všetkých vekových skupinách dospelých populácie SR.

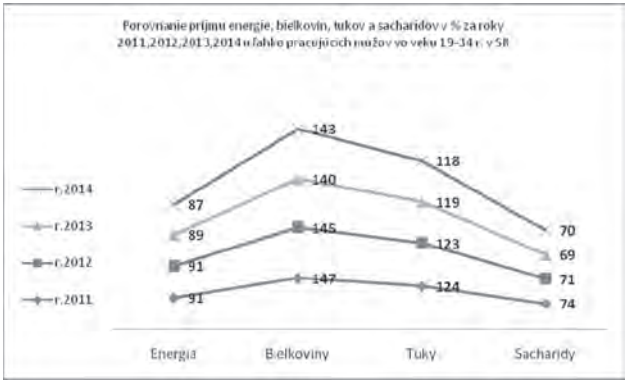
Graf 1



Zdroj: ÚVZ SR, 2017



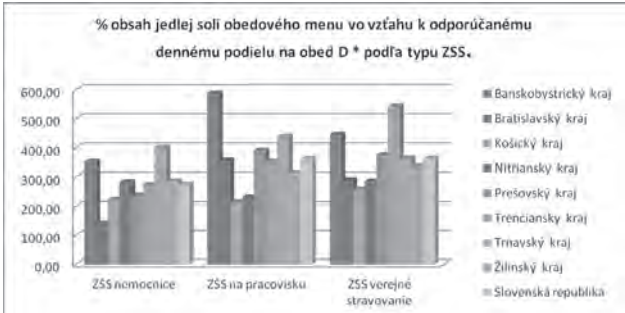
Graf 2



Zdroj: ÚVZ SR, 2017

Výsledky Úradu verejného zdravotníctva SR a regionálnych úradov verejného zdravotníctva v SR z roku 2016 z **monitoringu obsahu soli** v pokrmoch odobratých v zariadeniach spoločného stravovania poukazujú na to, že percentuálny podiel soli bol najvyšší pri polievkach (60,01 %) a prílohách (56,50 %). Pri hlavnom jedle bol 51,35 % a pri šalátoch bol 41,46 % z najvyššie prípustného množstva (NPM). Aj napriek tomu, že sa nezistilo prekročenie legislatívne stanoveného NPM soli podľa výnosu Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky z 20. marca 2015 č. S08975-OL-2014 (NPM 13 000 mg/kg pre hotové pokrmy), zistilo sa prekročenie WHO tolerovateľného denného príjmu soli 5 g v obedovom menu v 5 krajoch (Banskobystrický kraj, Prešovský kraj, Trenčiansky kraj, Trnavský kraj, Žilinský kraj). Spolu v SR bol tento podiel 117,36 % a tým len v rámci obeda bol prekročený celodenný príjem soli.

Graf 3



Legenda:
ZSS - zariadenie spoločného stravovania
D* - 35 % podiel odporúčaného príjmu NaCl (odporúčaný denný príjem pre dospelých je 5g) - 1,75 g/deň
Zdroj: ÚVZ SR, 2016

Usmerňovanie výživy si vyžaduje prijatie spoločných krokov, usmernení a úloh vedúcich k dosiahnutiu postupného zlepšenia zdravotného stavu. Ako spoločný nástroj na národnej úrovni vláda Slovenskej republiky 8. marca 2017 prijala **Akčný plán pre potraviny a výživu na roky 2017 - 2025** (ďalej „akčný plán“). Akčný plán obsahuje cielene zamerané úlohy rezortov zdravotníctva, pôdohospodárstva, školstva, kultúry, práce, sociálnych vecí a rodiny a obrany na podporu a povzbudzovanie prijatých cieľov zameraných na rizikové faktory výživy a potravín

a na podporu a rozvíjanie zdravej stravy, potravín a stravovacích návykov u obyvateľov SR.

Ku konkrétnym cieľom akčného plánu patria:

V oblasti potravín a vo výžive bude potrebné pokračovať v:

- a) znižovanie príjmu rizikových faktorov, ako sú:
 1. kuchynská soľ (na 5 g na deň u dospelých populácie a u detí od 15 rokov podľa OVD),
 2. nasýtené tuky (na menej ako 10 % energetického príjmu na deň),
 3. trans-mastné kyseliny (na menej ako 1 % energetického príjmu na deň),
 4. pridané cukry (na menej ako 10 % energetického príjmu na deň),
 - b) zvyšovanie príjmu pozitívnych faktorov, ako sú:
 1. vláknina (na 24 až 28 g na deň u dospelých populácie a u detí od 15 rokov podľa OVD),
 2. poly-nenasýtené mastné kyseliny typu n-3 a n-6,
 3. vitamíny C, E, D,
 4. minerálne látky a stopové prvky (vápnik, železo, jód),
 - c) znižovanie veľkosti porcií a energetickej hodnoty potravín.
- Podpora zloženia a zmeny zloženia potravín kladie dôraz na kategórie potravín, ktoré obsahujú:
- vlákninu, kde patria celozrnné výrobky na báze obilnín, zelenina, strukoviny, ovocie, zemiaky;
 - bielkoviny a vápnik v mliečnych výrobkoch, bielkoviny v mäse a rybách;
 - poly-nenasýtené mastné kyseliny v rastlinných nerafinovaných olejoch a tukoch, v rybách a rybácích výrobkoch;
 - vitamíny a minerálne látky v ovocí, zelenine, strukovinách, zemiakoch pridávané do vybraných potravín.
- Podpora zlepšenia výživového zloženia potravín kladie dôraz na kategórie potravín, ktoré obsahujú:
- nasýtené tuky a trans-mastné kyseliny, ako sú hydrogenované oleje, tuky a potraviny, do ktorých sa hydrogenované oleje a tuky pridávajú (napríklad niektoré cukrárske výrobky, pekárske a pečivárske výrobky, omáčky a dresingy, hotové polievky, mäsové výrobky);
 - kuchynskú soľ (pridávanú do potravín a pokrmov);

- pridávané cukry (pridávané do nápojov a potravín).

V ďalšom období bude potrebné venovať väčšiu pozornosť preventívnym opatreniam, ktoré sa z hľadiska dlhodobej praxe a skúseností osvedčili ako efektívnejšie (napríklad monitoring výživového stavu spojený s individuálnym poradenstvom, aktivity zamerané na podporu zdravej výživy a na vzdelávanie detí, mládeže a matiek, dotačná politika potravín s vysokou výživovou hodnotou, osвета a edukačná činnosť cez internet, efektívnejšie informovanie verejnosti o zdravej výžive, označovanie potravín a podporovanie správnej voľby potravín, starostlivosť o zamestnancov atď.) a priniesli väčší dôraz na vytváranie spolupráce verejných inštitúcií, napríklad s potravinárskym sektorom, so spotrebiteľskými organizáciami a médiami (Akčný plán pre potraviny a výživu na roky 2017 – 2025. Dostupné na internete: (<http://uvzs.sk>)).

Výživa v patogeneze chronických ochorení sa stala zároveň **dôležitým faktorom prevencie**. Podpora a dostupnosť zdravej a pestrej stravy je hlavným atribútom na zlepšenie zdravia, pohody a kvality života obyvateľstva, podporuje zdravé starnutie a zníženie nerovnosti v oblasti zdravia. Je preto dôležité naďalej podporovať úsilie o posilnenie zdravých potravín a výživy, vzdelávania, zručností a vedomostí obyvateľstva. Významná je podpora najviac zraniteľných skupín obyvateľov tak, aby mali k dispozícii cenovo dostupné zdravé potraviny a zdravú výživu a mohli viesť aktívny život.

LITERATÚRA

- Kadeřávková, J., 1997. Stravovací návyky a prevence chorob srdce a cév. JAMA - CS, 5, 1997, 11, s. 775.
- Trendy v potravinářstve, 12, 2005, 6. Infoservis v potravinářstve, 2005, 54, s. 3 – 4.
- Riečanský, I., Egnerová, A. 1990. Realizácia a výsledky kardiovaskulárneho programu v Slovenskej republike, Bratislava, ÚZV 1990, s. 58.
- The challenge of the obesity in the European Region and the strategies for response. Dostupné na internete: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/74746/E90711.pdf.
- Akčný plán pre potraviny a výživu na roky 2017 – 2025. Dostupné na internete: <http://uvzs.sk>.



FOTO: Pixabay.com

Vybrané trendy mladých ľudí v oblasti zdravého životného štýlu

Ing. Tomáš Pešek, ACC,

kouč a hlavný rečník trendovej a marketingovej agentúry Trendwolves pre strednú Európu, expert na problematiku mládeže

Mladí ľudia nikdy nemali toľko dostupných informácií o tom, čo jedia či ako veľmi sú počas dňa aktívni, ako dnes. Zároveň sú už nasýtení množstvom digitálnych technológií vo svojom živote a nepotrebujú ich viac, skôr hľadajú ich ďalšie využitie inými smermi. Tam, kam sa zameriava ich pozornosť. Viac do seba a na svoje vlastné prežívanie.

Z trendov mladých ľudí definovaných v Youth Trend Report 2017 – Browsing the margin od Trendwolves sa témy zdravia a zdravého životného štýlu dotýkajú najmä tri: „vytesané super JA“, „prepojené vnímanie“ a „rozmazané životy“ (Anthoni, 2017). Trendwolves je trendová a marketingová agentúra sídliaca v Belgicku, ktorá sa zameriava na mladých ľudí a mladé rodiny najmä z generácií Y (1980 – 1994) a Z (1995 – 2010). Z rôznorodých zdrojov priebežne zbiera informácie o tom, čo nové sa objavuje medzi týmito dvoma generáciami a čo z toho sa pravdepodobne stane významnejším trendom. Tie naj každé 2 roky pomenúva vo svojej správe (Anthoni, 2014). Na základe týchto trendov potom s firmami či rôznymi inštitúciami pomáha vytvárať inovácie, ktoré budú viac vyhovovať mladej generácii a ideálne budú mať aj pozitívny komunitný vplyv.

Dnešná mladá generácia si v aktuálnom svete neistoty a veľkých zmien čoraz viac uvedomuje, že to, ako budú úspešní vo svojom živote, záleží najmä od nich samých. Väčšina povolání, ktoré budú v živote robiť, ešte neexistuje. Demokracia, ako ju poznáme, zažíva krízu a je otáznou, ktorým smerom sa geopolitická situácia bude uberať. Ak k tomu pridáme brexit, utečeneckú krízu či nárast nacionalizmu na Slovensku, začína v tom byť chaos. A keďže nikto presne nevie, čo príde, musia sa na to pripraviť sami.

S tým súvisí trend „vytesané super JA“ (Anthoni, 2017, s. 100). Snaha o zdokonaľovanie vlastnej osobnosti v rôznych oblastiach: vedomostnej, zručnostnej, psychologickej, spirituálnej či fyziologickej. Cestou, ktorá im vyhovuje, a často až do úplného extrému. Aby sa dozvedeli, čoho sú vlastne schopní. Dnes už má takmer každý dotykový telefón predinštalovanú aplikáciu, ktorá meria našu dennú aktivitu v krokoch, spálených kalóriách či čase, ktorý sme strávili aktívne. Ak si k tomu kúpite hodinky, pridáva sa prejdená trasa, meranie tepu, kvalita spánku či počet prejdených poschodí. A ak si v aplikácii doplníte množstvo vypitej vody, kávy a čo ste počas dňa zjedli, získate celkom slušný obraz o tom, ako zdravo žijete.

Čo sa týka stravy, každý výrobok musí mať napísané zloženie. Kde sú tie časy, keď som prišiel do obchodu a kúpil som si, na čo mám chuť. Dnes raz toľko času v obchode strávime čítaním etikiet a porovnávaním rôznych produktov, ktorý z nich má lepšie zloženie. A ak niekedy zabľúдите do komunity mladých mamičiek, téme toho, čo dávajú jesť svojim deťom, odkiaľ to pochádza, aké to má zloženie a čo spôsobujú jednotlivé látky sa v podstate nedá vyhnúť. Ako otec dvoch malých dcér viem, o čom hovorím. Ale, samozrejme, sa to netýka iba mladých mamičiek. Na školení o prezentačných zručnostiach som dal skupine zadanie: Vyberte si tému, ktorá vám je blízka, a pripravte si na ňu prezentáciu v trvaní 5 minút. Keď na druhý deň najmladší účastník školenia, ešte študent strednej školy, prišiel s témou proteínov, dosť ma prekvapil. Mohol si vybrať čokoľvek. A v tejto téme zjavne nebol úplne „doma“. Keď som sa ho pýtal, prečo práve táto téma, vysvetľoval mi, že ho zaujíma, čo do svojho organizmu dáva, aké to má účinky a koľko čoho denne musí zjesť, aby mal všetkého dostatok. A chcel sa podeliť aj s ostatnými.

Tento trend „vytesané super JA“ je však širší ako iba to, čo jeme, či ako veľmi sa hýbeme. Dvakrát do roka sa tejto téme venuje „biohackers“ summit, kde sa stretávajú bioinžinieri, špecialisti na výživu, doktor, výskumníci, inovátori, investori a ďalší experti, ktorých zaujímajú témy, ako zdokonaľovať ľudské telo i myseľ, zvyšovanie produktivity, výkonnosti či efektívnosti spánku. Na jednom zo svojich workshopov o time managemente Jaro Dodok, šikovný slovenský mladý školiteľ a marketér, hovoril o svojej skúsenosti, ako experimentoval so svojou výkonnosťou v závislosti od spánku. Ako postupne chodieval spať čoraz skôr a snažil sa spať čoraz kratšie a efektívnejšie a sledoval, ako to ovplyvní jeho výkonnosť počas dňa. Dostal sa až k hranici spánku 4,5 hodiny denne, keď vstával bez budíka a budil sa svieži a motivovaný do práce. V našom následnom rozhovore priznal, že dnes už spáva opäť „normálne“, ale potreboval vedieť, čo jeho telo dokáže, a mať následnú možnosť slobodnej voľby, nastaviť si to, ako mu najviac vyhovuje.

Trend „prepojené vnímanie“ (Anthoni, 2017, s. 214) súvisí s potrebou mladých ľudí rozšíriť svoje presýtené audiovizuálne vnímanie opäť na všetkých 5 zmyslov. Zapojiť čuch, chuť aj hmat a takto objavovať komplexnosť sveta i samých seba. Vytvoriť si čas, úplne sa odtrhnúť od technológií,



vyraziť do prírody alebo sa učiť napríklad meditovať. Minulé leto sme na zážitkovom československom kurze WifiCS so 16- – 19-ročnými prvýkrát experimentovali s meditáciou. S upokojením tela i mysle a sústredením na daný okamih. Na to, čo práve prežívajú, čo sa v nich deje. Na pár minút denne. A malo to prekvapivo mnoho pozitívnejšie ohlasy, ako sme očakávali. Zároveň vznikajú rôzne formy prepájania technológií a rozvoja vnímavosti. Napríklad náramky, ktoré monitorujú emócie počas dňa a zaznamenávajú významné zmeny. Kedy zažívame najvýraznejší stres a kedy, naopak, radosť. Môže sa vám zdať scestné potrebovať náramok na to, aby ste zistili, ako sa cítite. Ale mať o tom dôkaz, dostupné dáta, ktoré môžete analyzovať a vyhodnocovať, je niečo, čo si mladá generácia cení. Ďalším príkladom je nová aplikácia Vulkanist od slovenskej grafičky a ilustrátorky Dany Bubák, ktorú si môžete voľne stiahnuť. Bol to jej projekt v rámci Sokratovho inštitútu, kde som pôsobil ako lektor. Krásna grafika i hudba a zámer cez technológie uľahčiť ľuďom prvý kontakt s meditovaním.

Trend „rozmazané životy“ (Anthoni, 2017, s. 24) súvisí s potrebou mladých ľudí vyhraňovať sa voči nálepkovaniu a fungovaniu v tradičných kultúrnych a sociálnych normách. Nechcú, aby ich niekto zaradil do škatuliek a hovoril im, ako sa majú správať, čo majú mať oblečené a ako majú žiť svoj život. Chcú si to určiť sami a ideálne pri tom nabúravať tradičné stereotypy. Jedným z príkladov môže byť dnešný koncept „Framily“ (Rombauts, Lemaitre, 2016), ktorý je spojený s potrebou mladých ľudí mať blízkych priateľov okolo seba v dôležitých životných situáciách. Nevnímať dve samostatné skupiny – „rodinu“, ktorú si do veľkej miery nevyberáme,

a „priateľov“, čo sú ľudia, ktorí sú nám blízki, ale mať ich ako jednu, s ktorou trávimos svoj čas – koncept „Framily“ vychádzajúci zo slov „friends“ a „family“. Ďalším príkladom vybočovania z tradičných škatuliek môže byť portál Cambyo (Anthoni, 2017, s. 60), ktorý sa snaží o liberalizáciu sexu. Ak chceme mať lepší sex, nepríde to samo. Je to zručnosť ako iné, treba sa zlepšovať, vzdelávať, skúšať, hľadať a hlavne o tom aj otvorene hovoriť. Ich snahou je detabuizovať túto tému, oslobodiť sa od spoločenských konvencií týkajúcich sa ľudskej sexuality, búrať rozšírené mýty a pomáhať ľuďom zlepšovať ich intímny život. A prispieť tak k zmene noriem týkajúcich sa vzťahov a sexuality v spoločnosti. Nakoľko sa im to podarí, ukáže blízka budúcnosť.

Tolko teda k ochutnávke niekoľkých vybraných trendov. V Trendwolves sme na tejto téme pracovali intenzívne posledné dva roky a, samozrejme, je toho mnoho viac.

LITERATÚRA

ANTHONI, E., 2017, Youth trend report – Browsing the margin, Trendwolves, ISBN 978-90-820147-2-3.

ANTHONI, E., 2014, European youth trend report, Trendwolves, ISBN 978-90-820147-1-6.

ROMBAUTS, A., LEMAITRE F., 2016, Framily, Lannoo. ISBN 978-13-670740-0-2.

Ďalšie inšpirácie:

- www.trendwolves.com,
- www.biohackersummit.com,
- www.jaroslavdodok.com,
- www.wifics.cz,
- www.bubakova.com,
- www.sokratovinstitut.sk,
- www.cambyo.co,
- www.improve-se.sk.



FOTO: Pixabay.com

Najzraniteľnejší poškodení

Judikatúra ESLP a slovenské právo

JUDr. Marica Pirošiková, zástupkyňa SR pred Európskym súdom pre ľudské práva

JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M. (Tübingen), Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

Obete domáceho násillia vo svetle judikatúry ESLP

Z práva na život, súkromie a zo zákazu ponižujúceho zaobchádzania vyvodil Európsky súd pre ľudské práva (ďalej len „ESLP“) pozitívne záväzky štátu, na základe ktorých je možné od vnútroštátnych orgánov vyžadovať prijatie opatrení aj vo sfére vzťahov medzi jednotlivcami navzájom (Lantajová, 2008). Štáty majú povinnosť chrániť život, fyzickú a morálnu integritu jednotlivca pred inými osobami a musia prijať primerané kroky s cieľom zabrániť zlému zaobchádzaniu páchanému súkromnými osobami, pokiaľ o ňom štátne orgány vedia alebo mali vedieť (napríklad rozsudok Z. a ďalší proti Spojenému kráľovstvu z 10. mája 2001, ods. 73). Osobitný zreteľ judikatúra berie na obe domáceho násillia. V prípade E. S. a ostatní proti Slovensku (rozsudok z 15. septembra 2009) sa sťažovatelia sťažovali, že príslušné orgány im nezabezpečili dostatočnú ochranu pred domácim násillím (Pirošiková, 2012). V roku 2001 prvá sťažovateľka opustila svojho manžela a podala proti nemu trestné oznámenie za to, že týral ju a jej deti (narodené v rokoch 1986, 1988 a 1989), a za sexuálne zneužívanie jednej z ich dcér. O dva roky neskôr bol odsúdený za násillie a sexuálne zneužívanie. Jej návrh, aby bolo jej manželovi nariadené opustiť ich obydlie, bol zamietnutý. Súd zistil, že nemá právomoc na to, aby obmedzil prístup jej manžela k nehnuteľnosti (sťažovateľka mohla iba po rozvoze ukončiť nájomný vzťah). Prvá sťažovateľka a jej deti sa preto museli odsťahovať od svojich priateľov a rodiny a dve deti museli zmeniť školu. ESLP konštatoval, že prvej sťažovateľke a jej deťom nebola poskytnutá požadovaná ochrana proti násillnému správaniu jej manžela, a to v rozpore s článkom 3 (zákaz neľudského alebo ponižujúceho zaobchádzania alebo trestu) a článkom 8 (právo na rešpektovanie súkromného a rodinného života) Dohovoru o ochrane ľudských práv a základných slobôd. ESLP podotkol, že vzhľadom na povahu a závažnosť tvrdení prvá sťažovateľka a jej deti potrebovali ochranu okamžite a nie až o jeden alebo dva roky neskôr. Prvá sťažovateľka navyše nemohla ukončiť nájomný vzťah až do ukončenia rozvodového konania v máji 2002 ani nemohla podať návrh na vylúčenie bývalého manžela z užívania spoločného obydlija, a to až do prijatia novely zákona v januári 2003. V tomto medziobdobí tak ostala bez ochrany pre seba a svoje deti. V prípade Bevacqua a S. proti Bulharsku (rozsudok z 12. júna 2008) prvá sťažovateľka, ktorá tvrdila, že ju pravidelne bil jej manžel, ho opustila a podala žiadosť o rozvod, pričom zobrala so sebou aj trojročného syna (druhý

sťažovateľ). Manžel ju bil naďalej. Strávila štyri dni v centre pre týrané ženy so svojím synom, no povedali jej, že môže byť stíhaná za únos dieťaťa a môže to viesť k rozhodnutiu súdu o striedavej starostlivosti. Podanie trestného oznámenia vyprovokovalo ďalšie násillie. Jej žiadosť o vydanie predbežného opatrenia týkajúceho sa zverenia syna do jej starostlivosti nebola posúdená prioritne a syn jej bol zverený, až keď boli rozvedení, o viac ako rok neskôr. Nasledujúci rok ju zbíl bývalý manžel a jej žiadosti o jeho trestné stíhanie boli odmietnuté z toho dôvodu, že nejde o „súkromnú vec“, ktorá by vyžadovala súkromné trestné stíhanie. ESLP konštatoval porušenie článku 8 dohovoru, berúc pri tom do úvahy účinok zlyhania súdov pri vydávaní predbežného opatrenia, ktoré sa sťažovateľky a jej syna dotklo veľmi negatívne, a zároveň to, že vnútroštátne orgány nevykonali dostatočné opatrenia, ktorými by reagovali na správanie bývalého manžela prvej sťažovateľky. Podľa názoru ESLP toto nekonanie v prípade sťažovateľov predstavovalo porušenie pozitívneho záväzku štátu podľa článku 8 dohovoru.

Ochranné nástroje obetí domáceho násillia v slovenskom práve

Aj s ohľadom na to, že ESLP prízvukuje potrebu zabezpečenia okamžitej efektívnej ochrany, slovenský zákonodarca vytvoril vnútroštátne nástroje (Pirošiková, 2008). Veľmi významné dva nástroje, ktoré umožňujú polícii a súdom poskytnúť rýchlu intervenciu na pomoc obetiam, sú **neodkladné opatrenie** proti násillníkovi a **políciálna intervencia vykázaním z obydlija**. Inštitút neodkladného opatrenia mal svojho predchodcu v predbežnom opatrení a od 1. 7. 2016 ho zaviedol Civilný sporový poriadok. Neodkladným opatrením môže súd rozhodnúť, aby blízka osoba, ktorá žije s obeťou v spoločnom obydli, nevstupovala dočasne do domu alebo bytu, v ktorom býva osoba, vo vzťahu ku ktorej je dôvodne podozrivá z násillia (Babjaková – Sopková, 2002). Daný druh neodkladného opatrenia je efektívna alternatíva najmä v situácii, ak súd nevezme obvineného do väzby (Szabová, 2017). V návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia by mala obeť označiť seba (menom, priezviskom, adresou trvalého pobytu alebo prechodného pobytu, dátumom narodenia alebo iným identifikačným údajom) a násillnícku osobu. Pravdivo a úplne by mala opísať rozhodujúce skutočnosti o násillnom správaní. Toto násillné správanie nemusí presne dokazovať, ale aspoň označiť rozhodujúce skutočnosti, ktoré odôvodňujú potrebu neodkladne upraviť pomery. Inými slovami, mala by opísať násillné akty a následné





FOTO: Pixabay.com

správanie páchatela, ktorý s ňou žije v obydli, na ktoré sa má zákaz vzťahovať. O návrhu na nariadenie **neodkladného opatrenia rozhodne súd do 24 hodín** od doručenia návrhu. V tej istej lehote je súd povinný písomne vyhotoviť a aj odoslať uznesenie, ktorým bolo rozhodnuté o návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia. Súd môže rozhodnúť o návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia aj bez výsluchu a vyjadrenia strán a bez nariadenia pojednávania (Gešková, 2016). Toto neodkladné opatrenie je vykonateľné jeho vyhlásením; ak sa nevyhlasuje, je vykonateľné, len čo bolo vyhotovené. Neodkladné opatrenie možno vydať aj v nadväznosti na použitie kompetencie polície, ide o právo okamžite na mieste činu vykazať násilnícku osobu z bytu (domu) obete. Policajt môže na ochranu obete využiť svoje **oprávnenie vykazať osoby z bytu** (domu) a zakázať vykazanej osobe vstup do bytu (domu). Policajt môže použiť toto oprávnenie, ak zistí také závažné skutočnosti, že možno očakávať útok na základné právom chránené hodnoty ako život, zdravie, sloboda alebo ak možno očakávať zvlášť závažný útok na ľudskú dôstojnosť. Vykázanie osoby má za následok dočasné a okamžité obmedzenie jej užívacieho práva na byt, dom alebo iný priestor spoločne obývaný s obeťou. Dané platí i pre bezprostredné okolie spoločného obydla.

Zákon pozná dve formy oprávnenia: 1. vykázanie, ktoré má účinky momentom vyslovenia, a 2. zákaz vstupu, ktorým sa vykazanej osobe zakazuje vstúpiť do spoločného obydla počas 10 dní od vykázania.

Zákaz vstupu je obligatórnou súčasťou vykázania. Vykázanie zo spoločného obydla sa končí uplynutím 10 dní od vykázania zo spoločného obydla (Deset, 2009). Policajt je oprávnený vykazať zo spoločného obydla osobu aj počas jej neprítomnosti. Doručením návrhu na nariadenie neodkladného opatrenia na súd počas vykázania zo spoločného obydla sa trvanie vykázania zo spoločného obydla predlžuje až do nadobudnutia vykonateľnosti rozhodnutia súdu

o tomto návrhu. Útvár Policajného zboru poskytne ohrozenej osobe súčinnosť pri doručovaní návrhu neodkladného opatrenia.

Nadväzujúca úloha orgánu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately

Dôležitá povinnosť policajtov z dôvodu následnej sociálnoprávnej ochrany detí je, že polícia má povinnosť informovať orgán sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately o tom, že na mieste vykázania sa nachádzalo dieťa (Dobrovodský, 2009). Na základe podnetu z polície môže orgán preveriť informácie, ktoré nasvedčujú, že dieťa je vystavené ohrozeniu života, zdravia, neľudskému alebo zlému zaobchádzaniu. Orgán môže vykonať potrebné úkony v prípade ohrozenia života a zdravia dieťaťa podľa § 27 zákona o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kurately, smerujúce k vydaniu neodkladného opatrenia súdu s cieľom zabezpečiť ochranu života a zdravia dieťaťa. S cieľom zadovážiť informácie o dieťati môže orgán sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately uplatňovať svoje oprávnenia ustanovené v § 93e zákona o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kurately. Podľa tohto ustanovenia platí, že rodič dieťaťa a iná osoba, ktorá sa osobne stará o dieťa, je povinná:

a) umožniť zamestnancovi orgánu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately výkon jeho oprávnení a poskytnúť mu potrebné informácie a doklady na účely výkonu opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately;

b) na požiadanie orgánu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately s ním osobne spolupracovať pri ochrane práv a právom chránených záujmov dieťaťa;

c) osobne sa dostaviť na miesto uvedené v predvolaní orgánu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, a ak je to uvedené v predvolaní orgánu sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, zabezpečiť aj účasť dieťaťa.

Poznámka: Príspevok vznikol v rámci riešenia projektu APVV-14-0061 Rozširovanie sociálnej funkcie slovenského súkromného práva pri uplatňovaní zásad európskeho práva.

LITERATÚRA

Babjaková, L. – Sopková, E.: Legislatívne úpravy domáceho násilia. In *Justičná revue*, 54, 2002, č. 11, s. 1235-1250.

Dobrovodský, R.: K inštitútu vykázania násilníckej osoby z obydla a k iným zmenám pri ochrane obetí násilia páchaného v rodine. In *Justičná revue* č. 1/09.

Deset, M.: Domáce násilie. In *Teoretické úvahy o práve*. – Trnava : Trnavská univerzita v Trnave, Právnická fakulta, 2009.

Gešková, K. 2016. Občianske právo procesné. In *Úvod do štúdia práva*. 1. vyd. – Bratislava : Wolters Kluwer, 2016. – online; – ISBN 978-80-8168-557-6.

Lantajová, D. Niektoré aspekty práva na život v judikatúre Európskeho súdu pre ľudské práva. In *Aktuálne problémy práva a ekonómie a možnosti ich rozvoja v priestore Európskej únie*. Bratislava : Akadémia Policajného zboru, 2008 s. 233 – 240.

Pirošiková, M. Komentár k vybraným článkom Dohovoru o ochrane ľudských práv a základných slobôd. Bratislava. *Euroiuris* 2008.

Pirošiková M.: Práva osoby poškodenej trestným činom z hľadiska aktuálnej judikatúry Európskeho súdu pre ľudské práva, *Zo súdnej praxe*, 4/2013.

Szabová, E.: Prostriedky nahradenia väzby a možnosti ich efektívnejšieho uplatňovania v praxi. In *Bulletin slovenskej advokácie*. – ISSN 1335-1079. – Roč. 23, č. 5 (2017), s. 21-31.

Osobný bankrot

Nová právna úprava

JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M. (Tübingen), Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

Význam inštitútu osobného bankrotu v časoch zadlžovania domácností

Inštitút osobného bankrotu je významný v živote dlžníka, ktorého dlhy zabrzdlili v ekonomickom a spoločenskom rozvoji. Byť zadlžený je veľké bremeno, ktoré bráni tomu, aby človek viedol život najmä bez právnych a majetkových obmedzení. Inštitút osobného bankrotu, podľa zákona „**oddĺženie**“ (§ 166 a nasl. zákona č. 7/2005 Z. z. o konkurze a reštrukturalizácii), síce slovenský právny poriadok pozná už dlhšie, no pre jeho finančnú nedostupnosť pre dlžníkov sa využíval len málo. Osobný bankrot má v právnom poriadku osobitný význam, keďže miera chudoby a zadlženia v slovenskej spoločnosti je stále aktuálna a v posledných rokoch alarmujúca. Z informácií, ktoré zverejnila Národná banka Slovenska (NBS), vyplýva, že **zadlženosť slovenských domácností** sa v posledných rokoch rýchlo zvyšuje a približuje sa úrovni najvyspelejších krajín eurozóny. Zároveň sú však Slováci finančne zraniteľnejší než obyvatelia krajín platiacich eurom.

Objem spotrebiteľských úverov v roku 2016 dosiahol **šesť miliárd eur**. V porovnaní s rokom 2008, keď spomínané pôžičky predstavovali sumu dve miliardy eur, sa **zvýšil na trojnásobok**. V septembri tempo medziročného rastu spotrebiteľských pôžičiek na Slovensku dosiahlo 14,1 percenta, čo bol **druhý najvyšší rast v celej EÚ**. Podľa Vladimíra Dvořáčka, výkonného riaditeľa útvaru dohľadu nad finančným trhom NBS, „*slovenské domácnosti majú nedostatok finančných aktív v porovnaní s obyvateľmi eurozóny. V prípade, že nastanú horšie časy, slovenské domácnosti budú zraniteľnejšie*“. Tempo rastu úverov slovenských domácností bolo v roku 2016 **najrýchlejšie v Európskej únii (EÚ)**. Zadlženosť v pokrízovom období **sa takmer zdvojnásobila**. Problémom je aj to, že slovenské domácnosti majú málo úspor v porovnaní s dlhmi. „*Je tu viacročný trend silného nárastu úverov, najmä úverov domácnostiam. Rast úverov dosiahol historicky najvyššie úrovne v podstate od vzniku Slovenska*“ (www.teraz.sk).

Veľký podiel na zadlžovaní obyvateľstva mala **ľahká dostupnosť spotrebiteľských úverov**, ktorú etabloval tzv. **nebankový sektor** (Rychtárik, 2012, s. 2). Nebankový sektor donedávna nepodliehal prísnejšej regulácii a nezodpovedným spôsobom zadlžoval obyvateľstvo. Nezodpovednosť spočívala v tom, že subjekty nebankového sektora neskúmali patrične príjmovú bonitu dlžníka a cca. 2 880 000 obyvateľov v SR podliehalo exekúcii (Budjač, 2014, s. 143). I keď väčšina exekvovaných obyvateľov nemala exekvovateľný príjem, veritelia si našli cestu, ako uspokojiť svoje pohľadávky, ktoré boli vo väčšine

prípadoch z dôvodu úžerníckych úrokov či úrokov z omeškania protizákonné. Veritelia zvolili nástroje dobrovoľných dražieb obydlií či predaja obydlií v exekučnej dražbe. Keďže v Slovenskej republike po zmene spoločenského zriadenia v roku 1989 väčšina obyvateľstva žije v dome či byte, ktorý vlastní (Jurčová – Štefanko, 2015, s. 46), veriteľom sa v tomto smere relatívne dobre darilo. Mali istotu, že ich pohľadávky budú uspokojené. Mentálna nepripravenosť spotrebiteľov (Mészáros, 2015, s. 213) na premyslené a sofistikované právne konštrukty veriteľov, umocnené využívaním zmeniek a zmenkových platobných rozkazov (Mészáros, 2011, s. 803), viedla na Slovensku k historicky bezprecedentnému stavu úžerníckej pandémie (Mészáros, 2011, s. 230).

So zadlžením domácností súvisí aj **riziko chudoby**. Podľa údajov Štatistického úradu SR bolo v roku 2016 ohrozených 12,7 percenta obyvateľov Slovenska. V porovnaní s rokom 2015 ide o nárast o 0,4 percentuálneho bodu. Hranicu rizika chudoby jednočlennej domácnosti predstavuje 4 171 eur ročne, mesačne tak ide o sumu takmer 348 eur. V roku 2015 bola táto hranica na úrovni 4 158 eur za rok.

Aktuálne legislatívne zmeny inštitútu osobného bankrotu

Osobný bankrot prešiel **nedávno reformou**. Právny poriadok síce poznal tento inštitút aj pred reformou, ale bol ťažko dostupný. Od 1. marca 2017 platia nové pravidlá pre tzv. osobné bankroty. Problémom predchádzajúcej úpravy bolo napríklad to, že predpokladom na podanie návrhu na vyhlásenie konkurzu bolo zloženie preddavku na úhradu odmeny a výdavkov predbežného správcu v sume 663,88 eur. Zaplatenie tohto preddavku nebolo možné odpustiť. Novela zákona umožnila, aby **aj nemajetní dlžníci** vedeli vstúpiť do procesu oddĺženia. Po novom už dlžník nemusí mať minimálny majetok v hodnote 1 659,70 eur. V novele síce zostala zachovaná povinnosť zloženia preddavku, avšak tento preddavok možno za určitých podmienok niektorým dlžníkom poskytnúť **vo forme pôžičky**.

Osobný bankrot pre všetky fyzické osoby

Do procesu osobného bankrotu sa môže zapojiť fyzická osoba – podnikateľ (Nevolná, 2014, s. 3 a nasl.), ale aj fyzická osoba – nepodnikateľ. Obom kategóriám fyzických osôb je tak otvorená možnosť zbaviť sa svojich dlhov. Fyzické osoby majú právo sa domáhať zbavenia svojich dlhov. Toto právo je konštituované priamo zákonom. Základnou podmienkou je, aby osoba bola ako dlžník **platobne neschopná**. Okrem platobnej neschopnosti musí



osvedčiť, že sa voči nej pre dlhy vedie exekučné alebo iné obdobné vykonávacie konanie (Zámožík, 2013, s. 2 a nasl.). Ani osobný či sociálny status nie je rozhodujúci. Návrh na súd preto môže podať nezamestnaný, starobný dôchodca, invalidný dôchodca, zamestnanec či živnostník.

Dve formy, ktorými sa možno zbaviť dlhu

Pre osobný bankrot upravuje zákon dve formy, ktorými sa dlžník môže zbaviť dlhu. Tento spôsob si vyberá dlžník. **Prvý** spôsob je **konkurz**, ktorý znamená likvidáciu majetkovej podstaty dlžníka a rýchle oddĺženie. **Druhý** spôsob je **splátkový kalendár**, keď dlžník spláca záväzky podľa splátkového kalendára. Dlžník sa teda musí na začiatku konania rozhodnúť, či podá návrh na vyhlásenie konkurzu alebo návrh na určenie splátkového kalendára. Až do ustanovenia správcu musí dlžníka zastupovať Centrum právnej pomoci alebo advokát, ktorého určí Centrum právnej pomoci. **Rozdiel medzi konkurzom a splátkovým kalendárom** je v tom, že pri splátkovom kalendári nemusí dôjsť k speňaženiu celého majetku dlžníka, ale majetok si môže ponechať. Platí však, že uspokojenie veriteľov by nemalo byť nižšie ako 30 % z pohľadávok a malo by byť o 10 % vyššie ako pri vyhlásení konkurzu. Splátkový kalendár sa zostavuje na 5 rokov.

Konkurz a náklady na konkurzné konanie

V prípade konkurzu sa na dlžníka nekladú osobitné podmienky. Dlžník nemusí mať príjem ani majetok. Alternatíva konkurzu je vhodná najmä pre dlžníkov, ktorí **majú veľa dlhov**, ich majetok nepostačuje na ich splatenie a súhlasia s jeho speňažením. V prípade, že dlžník má majetok, je pravdepodobné, že sa speňaží na úhradu jeho dlhov. Preto ak dlhy prevyšujú hodnotu majetku dlžníka, príde takpovediac o celý majetok. V konaní o oddĺžení konkurzom zastupuje dlžníka Centrum právnej pomoci, v odôvodnených prípadoch advokát určený Centrom právnej pomoci.

Centrum v konaní o oddĺžení formou konkurzu poskytne dlžníkovi **pôžičku vo výške 500 eur** ako preddavok na úhradu paušálnej odmeny správcu, ktorú je dlžník v nasledujúcich 3 rokoch povinný centru splatiť v splátkach, ktoré určí centrum.

Súd do 15 dní od doručenia **návrh zamietne alebo vyhlási konkurz**, ustanoví správcu a vyzve veriteľov, aby prihlásili svoje pohľadávky.

Následky vyhlásenia konkurzu

Osobným bankrotom (konkurzom) možno **dosiahnuť oddĺženie**. Oddĺženie znamená, že dlžník sa **zbaví všetkých dlhov**, ktoré neboli uspokojené v konkurze alebo splátkovým kalendárom. Dlžník sa zbaví iba dlhov, ktoré mu vznikli **pred vyhlásením konkurzu** či keď mu bola poskytnutá ochrana pred veriteľmi. Tiež sa zbaví všetkých záväzkov, ktoré by **mohli vzniknúť v budúcnosti na základe dovtedy uzatvorených zmlúv či záväzkov**. Oddĺžením sa pohľadávky stávajú voči dlžníkovi nevyhateľnými v rozsahu, v ktorom ho súd zbavil dlhov.

V uznesení o vyhlásení konkurzu súd zároveň rozhodne aj o oddĺžení tak, že dlžníka **zbavuje všetkých dlhov**.

Všetky iné konania na súde, v ktorých sa uplatňuje pohľadávka proti dlžníkovi, **súd zastaví**. Súd tiež zastaví všetky exekučné konania **vedené proti dlžníkovi**. Konania o nedotknutých pohľadávkach naďalej prebiehajú. Vyhlásením konkurzu zaniká aj bezpodielové spoluvlastníctvo manželov. V prípade dobrovoľnej dražby prebiehajúcej na návrh dlžníka dražobník upustí od konania dražby. Výhoda vyhlásenia konkurzu je, že **dlžníkovi zostane celá mzda**, nemá exekučné zrážky zo mzdy.

Ochrana obydlija dlžníka a rodiny

Novela konkurzného zákona zakotvila veľmi významný inštitút, ktorý by mal zamedziť vzniku bezdomovectva v prípade zadlžených osôb. Zákon pozná **nepostihnuteľnú hodnotu obydlija dlžníka**. Nepostihnuteľnou hodnotou obydlija dlžníka je **časť hodnoty jednej obývatelnej veci s príslušenstvom vrátane prípadného zastavaného a príslahlého pozemku**, ktorú dlžník označil v zozname majetku za svoje obydlie. Ak je obydlie dlžníka v podielovom spoluvlastníctve, nepostihnuteľnou hodnotou obydlija dlžníka je časť hodnoty spoluvlastníckeho podielu dlžníka k jeho obydliu. V prípade bezpodielového spoluvlastníctva má každý z bezpodielových spoluvlastníkov právo na nepostihnuteľnú hodnotu obydlija. Tu je však potrebné povedať, že inak je riešená situácia pri hypotékach. Platí, že hypotéka ako zabezpečovací prostriedok veriteľa má prednosť pri speňažovaní. Výšku nepostihnuteľnej hodnoty obydlija dlžníka ustanoví vláda Slovenskej republiky nariadením. Vláda určila sumu 10 000 eur. To znamená, že každý dlžník, ktorý využije osobný bankrot, si **bude mať právo ponechať sumu 10 000 eur**. Určenie výšky sumy by malo zodpovedať minimálnej kúpnej cene, za ktorú si fyzická osoba vie zabezpečiť bývanie v jednoizbovom byte, resp. obdobnej nehnuteľnosti v Slovenskej republike. Suma zodpovedajúca nepostihnuteľnej hodnote obydlija sa má ukladať na osobitný bankový účet pod exekučnou ochranou. Z neho bude mať dlžník možnosť čerpať peňažné prostriedky.

Splátkový kalendár

Splátkový kalendár je cesta v prípade dlžníkov, ktorí majú pravidelný príjem, ich dlhy neprevyšujú hodnotu majetku a sú schopní zaplatiť cca 700 eur na osobný bankrot. Táto suma pozostáva zo sumy 500 eur na preddavok pre správcu a 200 eur na trovy advokáta, ktorého určí centrum. Súd od doručenia návrhu do 15 dní **uznesením poskytne dlžníkovi ochranu pred veriteľmi**, ustanoví správcu a uloží dlžníkovi povinnosť, aby zložil na účet správcu paušálnu náhradu. Do 45 dní od zloženia odmeny preskúma pomery dlžníka a podľa toho **zostaví návrh splátkového kalendára**. Pri zostavovaní sa prihliada najmä na pomer dlhov a majetku, dôvody platobnej neschopnosti, plnenie nedotknutých pohľadávok, úsilie, ktoré dlžník v minulosti vynaložil na uspokojenie veriteľov, príjmové možnosti dlžníka, zdravotné, rodinné a sociálne pomery, vek a vzdelanie.

Návrh na splátkový kalendár bude určený tak, aby dlžník uspokojil **minimálne 30 % nezabezpečených dlhov** (koľko percent bude dlžník povinný splatiť počas 5 rokov, určí súd v rozpätí od 30 % do 100 %).

Ak sa podarí zostaviť splátkový kalendár, správca konkurznej podstaty to **oznami v Obchodnom vestníku**. Podstatou zostavenia splátkového kalendára je určenie kvóty na uspokojenie veriteľov. Každý veriteľ, ktorý môže byť dotknutý splátkovým kalendárom, môže v určenej lehote podať námietky proti rozhodnutiu, ktorým sa určuje kvóta. Na námietky môže správca upraviť návrh splátkového kalendára v prospech veriteľov. V každom prípade o kvóte rozhodne po preskúmaní námietok veriteľov v konečnom dôsledku súd.

Následky určenia splátkového kalendára

Všetky iné konania na súde, v ktorých sa uplatňuje pohľadávka proti dlžníkovi, súd po určení splátkového kalendára zastaví. Súd tiež zastaví všetky exekučné konania vedené proti dlžníkovi. Konania o nedotknutých pohľadávkach naďalej prebiehajú. V prípade dobrovoľnej dražby na návrh dlžníka dražobník upustí od konania dražby.

Zrušenie oddĺženia pre nepoctivý zámer

Zákon pozná právo veriteľa domáhať sa do šiestich rokov zrušenia oddĺženia pre tzv. nepoctivý zámer dlžníka. Za **poctivý zámer** sa považuje, ak zo správania dlžníka po podaní návrhu možno usudzovať, že vynaložil úprimnú snahu riešiť svoj dlh v medziach svojich možností a schopností, najmä ak poskytoval správcovi a veriteľom potrebnú súčinnosť, vynaložil snahu získať zamestnanie, zamestnal sa alebo si zabezpečil iný zdroj príjmov, v prípade nie nepatrného dedenia, daru alebo výhry zo stávky, alebo hry ponúkol dobrovoľne aspoň polovicu takéhoto zdroja veriteľom na uspokojenie nevymáhateľného dlhu, prípadne vynaložil snahu zaradiť sa do spoločnosti alebo sa opätovne zaradil do spoločnosti. Zákon tiež uvádza ďalšie prípady, keď sa správanie dlžníka považuje za nepoctivé, a to najmä v súvislosti so **zatajovaním majetku**, veriteľov či ďalších rôznych dôvodov, ako je napríklad aj neplatenie výživného. Súd tiež **prihliada prísnejšie** na toho, kto v minulosti mal alebo stále má významnejší majetok, má skúsenosti s podnikaním, pôsobí alebo pôsobil ako vedúci zamestnanec, pôsobí alebo pôsobil v orgánoch právnickej osoby alebo má iné osobitné životné skúsenosti. Súd **prihliada miernejšie** na skutočnosti ovplyvňujúce poctivý zámer u dlžníka, ktorý dosiahol iba základné vzdelanie, je v dôchodkovom veku alebo blízko takéhoto veku, má vážne zdravotné problémy, načas alebo trvalo stratil obydľie alebo ho v živote postihla iná udalosť, ktorá mu sťažila uplatnenie v spoločnosti.

Tento poctivý zámer sa však bude skúmať **iba v osobitnom konaní**, a nie v konaní o konkurze či v konaní o určení splátkového kalendára.

Ak súd právoplatne rozhodne o zrušení oddĺženia, toto rozhodnutie **je účinné voči všetkým veriteľom**. Všetky dlhy sa stanú opäť splatnými. Dlžník môže znovu požiadať o oddĺženie po uplynutí 10 rokov od vyhlásenia konkurzu alebo určenia splátkového kalendára.

Poznámka: Príspevok vznikol v rámci riešenia projektu APVV-14-0061 Rozširovanie sociálnej funkcie slovenského súkromného práva pri uplatňovaní zásad európskeho práva.

LITERATÚRA

Budjač, M.: Stav presadzovania dobrých mravov v spoločnosti so zreteľom na spotrebiteľské záväzkové vzťahy a ochranu spotrebiteľa. In: Jurčová, M. – Dobrovodský, R. – Nevolná, Z. – Štefanko, J. (ed.): Liber amicorum Ján Lazar. Pocta profesorovi Jánovi Lazarovi k 80. narodeninám (Festschrift für Prof. Jan Lazar zum 80. Geburtstag). Trnava : Veda, 2014. S. 143.

Dobrovodský, R.: Oslava legislatívneho znovuzrodenia dobrých mravov ako nástroja ochrany slabších pred úžerníckym vykorisťovaním v mene zmluvnej autonómie. In: Sub speciae aeternitatis. – Bratislava : Faber, Ústav štátu a práva SAV, 2015. – ISBN 978-80-89019-30-4. – S. 133-141.

Dobrovodský, R.: Rechtsschutz des Verbrauchers (Eigentümers) vor Folgen der Liberalisierungs- und Deregulierungsschritte. Erfahrungsbericht aus der Slowakei. In: Eigentum und Rechtssicherheit: Wandel des Eigentumsbegriffs. – Tbilisi : Staatliche Ivane-Javakishvili-Universität, 2016. – ISBN 978-9941-13-585-9. – S. 150-165.

Durica, M.: Zákon o konkurze a reštrukturalizácii – komentár. C. H. Beck, 2012.

teraz.sk <http://www.teraz.sk/ekonomika/nbs-rast-zadlzenosti-domacnosti-pred/262616-clanok.html>

Laclaviková, M., Švecová, A.: Pramene práva na území Slovenska II (1790 – 1918). Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2012, s. 526. ISBN 978-80-8082-506-5.

Laclaviková, M., Švecová, A.: Právnohistorická realita sociálnej doktríny 20. storočia. 2. rozšir. vyd. – Kraków : Spolek Słowaków w Polsce – Towarzystwo Słowaków w Polsce, 2014. – 332 s. – ISBN 978-83-7490-742-2.

Pospíšil, B. – Macek, J. – Maliar, M. – Kitta, V.: Zákon o konkurze a reštrukturalizácii – komentár. Wolters Kluwer, 2016. 978-80-8168-388-6.

Štefanko, J.: K fenoménu kodifikácie súkromného práva. In: Právny obzor. – ISSN 0032-6984. – Roč. 100, č. 1 (2017), s. 16-37.

Irsák, S.: Dobré mravy v záväzkoch na poskytnutie peňažného plnenia a pri ich zabezpečení (vo svetle českej, rakúskej a nemeckej judikatúry). In: Bulletin slovenskej advokácie. 2008, roč. XIV, č. 7-8, s. 12-18. ISSN 1335-1079.

Irsák, S.: Dobré mravy a súčasná slovenská právna prax. In: Bulletin slovenskej advokácie. 2010, roč. XVI, č. 1, s. 8-15. ISSN 1335-1079.

Jurčová, M. – Štefanko, J.: Tenancy law in Slovakia: Housing Situation, Economic Urban and Social Factors of Housing. SEI. 2015. <http://sei.iuridica.truni.sk/archive/2015/01/SEI-2015-01-Studies-Jurcova-Monika-Stefanko-Jozef.pdf>

Mészáros, P.: Poskytovanie pôžičky spotrebiteľovi v minulosti a v súčasnosti. In: Novotná, M., Jurčová, M. eds. Súkromné právo v európskej perspektíve. Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2011. ISBN 978-80-8082-477-8. (Mészáros, 2011a).

Mészáros, P.: Off-premises consumer contracts in Slovakia. In: Off-premises contracts and consumer protection in law and praxis. – Brno : Masaryk University, 2015. – ISBN 978-80-210-7883-3.

Mészáros, P.: Zdanlivá vzdelanosť slabšej strany ako dôvod na jej diskrimináciu. In: Diskriminácia v zmluvnom práve. – Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity v Trnave a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2015. – ISBN 978-80-8082-835-6. – S. 213-220.

Mészáros, P.: Spotrebiteľský úver a zabezpečenie jeho splatenia zmenkou. In: Právo v európskej perspektíve. – Trnava : Trnavská univerzita v Trnave, Právnická fakulta, Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2011. – ISBN 978-80-8082-461-7. – S. 803-810.

Nevolná, Z.: Podnikateľské právo – 1. vyd. – Bratislava : Wolters Kluwer, 2014. – 288 s. – ISBN 978-80-8168-047-2.

Ondrušová, D. – Gerbery, D. – Fico, M. – Filadelfiová, J. – Csomor, G.: Záverečná správa z výskumu a sčítania ľudí bez domova na území mesta Bratislavy v roku 2016. Inštitút pre výskum práce a rodiny.

http://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/vyskum/2016/Ondrusova/zaverecna_sprava_scitanie_ondrusova_2016.pdf

Rychtárik, Š.: Finančné aktíva a pasíva slovenských domácností (Finanziellen Aktiven und Passiven der slowakischen Haushalten). In: Biatic č. 2/2012. Bratislava 2012.

http://www.nbs.sk/_img/Documents/_PUBLIK_NBS_FSR/Biatic/Rok2012/2-2012/01_biatic12-2_rychtarik.pdf

Zámožik, J.: Civilné právo procesné : vykonávacie konanie : konkurz a reštrukturalizácia : rozhodcovské konanie. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2013. – 372 s. – (Slovenské učebnice). – ISBN 978-80-7380-417-6.



Antropologické východiská prevencie religiofóbie

Doc. PaedDr. Martin Dojčár, PhD.

Katedra pedagogických štúdií, Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

Interkultúrne a medzináboženské interakcie ako potenciálny katalyzátor religiofóbie

Súčasný globalizačný, integračný a migračný procesy so sebou prinášajú celý rad socio-kultúrnych, ekonomických, politických, právnych aj existenciálnych problémov a výziev. Predpokladáme, že niektoré z dôsledkov týchto procesov v podobe interakcií diferentných prvkov kultúrnej a náboženskej proveniencie môžu pôsobiť katalyzujúco vo vzťahu ku xenofóbii. V našom príspevku sa sústreďujeme na jeden z aspektov xenofóbie, ktorým je *religiofóbia*. *Religiofóbiu rozumieme také formy xenofóbie, ktoré sa nejakým spôsobom vzťahujú na náboženstvo, napríklad antijudaizmus, islamofóbia, militantný ateizmus a pod.* (Dojčár, 2016, s. 10).

Xenofóbia má *ex definitione* pôvod v skúsenosti cudzieho a odlišného, ktoré sa javí ako nepochopiteľné a ohrozujúce z hľadiska vlastnej identity, teda takej skúsenosti, ktorú momentálne nedokážeme integrovať do celku vlastnej životnej skúsenosti. Nech je jej podoba akákoľvek, xenofóbia môže súvisieť s vedomím ohrozenia vlastnej identity, lebo „odlišnosť, inakosť a cudzosť si nemôžeme jednoducho privlastniť“ (Mráz, 1999, 96), zaradiť do vlastného poriadku sveta (Poláková, 1998, 471). Predpokladáme teda, že krízová situácia, ktorá vzniká v reakcii na odlišné kultúrne, resp. náboženské prejavy a formy, sa môže manifestovať v xenofóbii. Súčasne predpokladáme, že interkultúrne a medzináboženské interakcie spojené s xenofóbnou percepciou alterity môžu tiež katalyzovať procesy kritickej reflexie vlastnej identity, resp. identít, teda procesy reflexie nášho vlastného seba porozumenia, čiže obrazu o tom, kto sme, či konceptu, ktorý si o sebe vytvárame v priebehu života. Je to tento obraz o sebe, s ktorým sa identifikujeme v procese konštruovania svojej individuálnej a sociálnej identity (identít), a je to ten istý obraz, ktorý považujeme za ohrozený v konfrontácii s alteritou. Xenofóbia nemusí byť jedinou reakciou na kultúrnu či náboženskú inakosť; krízové situácie môžu tiež katalyzovať kritickú reflexiu vlastnej identity. **Zatiaľ čo xenofóbia sa javí ako „reaktívna“ odpoveď na krízovú situáciu a z hľadiska morálnej kvality zodpovedá skôr pojmu „čin človeka“ (actus hominis), kritická reflexia na úrovni vlastnej identity sa ukazuje ako špecificky ľudská odpoveď na životnú výzvu, ktorá z hľadiska morálnej kvality zodpovedá viac pojmu „ľudský čin“ (actus humanus).**

Potenciálne antropologické východiská prevencie religiofóbie

Stačí na vysvetlenie xenofóbie obligátny výkladový vzorec stereotypy + predsudky = xenofóbia?

Zdá sa, že táto interpretácia xenologického problému nemôže uspokojivo vysvetliť jeho povahu ani ponúknuť východisko na jeho riešenie. Na druhej strane, význam stereotypov a predsudkov vo vzťahu ku xenofóbii nemožno marginalizovať. Stereotypy a predsudky ako relatívne stabilné „predstavy, názory a postoje“ vo vzťahu k iným (Průcha, 2004, s. 67) treba považovať za významné faktory správania, zvlášť ak ich sprevádza animozita (Průcha, 2004, s. 173). Avšak, ako sme už naznačili, z antropologického hľadiska možno usudzovať na súvislosť medzi xenofóbnou percepciou alterity a seba porozumením, teda individuálnou a sociálnou identitou, resp. identitami, vrátane náboženskej identity. Práve náboženská identita nesie v sebe mohutnú dynamiku, napájanú z náboženských zdrojov, medzi ktoré patria napríklad systémy presvedčení, hodnôt, symbolov či náboženské obrady a úkony.

Individuálna identita, čiže spôsob, akým jednotlivec rozumie sám sebe, rovnako ako sociálna identita, čiže spôsob seba porozumenia v sociálnom kontexte, sú založené na rovnakom mechanizme identifikácie s určitými individuálnymi a spoločenskými hodnotami, kvalitami, vlastnosťami, schopnosťami a pod. Pod pojmom identita teda rozumieme dynamický komplex identifikácií s objektivizovateľnými fenoménmi psychickej, somatickej, kultúrnej, náboženskej, sociálnej a hodnotovej povahy.

Predpokladáme súvislosť medzi xeno/religiofóbiou a individuálnou, resp. sociálnou identitou v tom zmysle, že v ohrození či spochybnení tohto komplexu identifikácií, inými slovami v kríze identity navrhujeme hľadať korene každej formy xenofóbie a súčasne identifikovať antropologické východiská primárnej prevencie religiofóbie.

Empatické porozumenie v primárnej prevencii religiofóbie

Z antropologického porozumenia religiofóbie vo vzťahu k identite vyplýva, že primárna prevencia religiofóbie by sa mala nejakým spôsobom vzťahovať na spôsob nášho seba porozumenia. Máme na mysli také **výchovné pôsobenie, ktoré intervenuje do komplexu identifikácií a zahŕňa oba základné**

aspekty výchovno-vzdelávacieho pôsobenia, jeho kognitívny aj afektívny aspekt. Ako jedna z možností primárnej prevencie religiofóbie sa nám javí metóda empatického porozumenia.

Ak *empatiou* rozumieme schopnosť spolupatričnosti, akéhosi „vcítania“ do iného, inak povedané schopnosť pozrieť sa na skutočnosť „očami“ druhého, tak metóda empatického porozumenia bude spočívať v navodení takých výchovných situácií, ktoré vyvolajú žiaduce prežívanie v zmysle „vcítania“ a následne aktivujú interiorizačný proces smerujúci k integrácii žiaduceho prežívania do celku životnej skúsenosti. Prežívanie pritom nie je cieľom, ale prostriedkom, ktorý slúži na navodenie „empatickej skúsenosti“. Empatická skúsenosť má byť následne interpretovaná (kognitivizácia), aby mohla byť interiorizovaná.

Empatické porozumenie je podľa Roche Olivara podmienené tromi faktormi: „svetom významov“ (pole významov), „referenčným rámcom“ (kontext) a „decentráciou“ (odstup od seba) (Roche Olivar, 1992, s. 100). Svet významov predstavuje súhrn významov fenoménov alebo pojmov, ktoré sú predmetom porozumenia. Referenčný rámec je kontext, v ktorom sa uskutočňuje porozumenie. Decentrácia znamená istú mieru schopnosti poznávajúceho subjektu odpútať sa od seba a nahradiť výlučnú zaujatosť sebou čiastočnou zaujatosťou druhým.

Empatické porozumenie je potom výslednicou súhry týchto troch faktorov, ich dynamickou syntézou, avšak nie v zmysle ich súčtu, ale „pretnutia“.

Z tohto pohľadu je význam empatie pre porozumenie kultúrne a nábožensky iného človeka celkom zásadný. Podobné tvrdí Mircea Eliade, keď anticipuje metódy participatívneho skúmania náboženských skúseností: „Nejestvuje iný prostriedok, ako porozumieť cudziemu duševnému svetu, ako doň vstúpiť“ (Eliade, 1994, 114).

Výchova k empatickému porozumeniu by sa preto mala začať rozvojom decentrácie a pokračovať modelovaním optimálneho prežívania prostredníctvom rozvíjania „vcítania“ (afektívny aspekt) a jeho porozumenia (kognitívny aspekt). Takto z empatického porozumenia a kritickej reflexie našej vlastnej identity sa môže zrodiť lepšie porozumenie a uznanie iného ako osoby v jej svojbytnosti a dôstojnosti.

LITERATÚRA

DOJČÁR, M. (ed.). 2016. *Religiofóbia: Realita, prevencia a edukácia*. Trnava: Trnavská univerzita. 96 s. ISBN 978-80-8082-952-0.

ELIADE, M. 1994. *Posvätné a profánné*. Praha: Česká kresťanská akadémia. 155 s. ISBN 80-85795-11-6.

MRÁZ, M. 1999. *Problém utrpenia a jeho riešenie v medicínskej etike*. Trnava: Dobrá kniha. 133 s. ISBN 80-7141-301-1.

POLÁKOVÁ, J. 1998. Niekoľko poznámek ke smyslu dialogu. In *Filosofický časopis*, roč. 46, č. 3, s. 465-472.

PRŮCHA, J. 2004. *Interkulturní psychologie*. Praha: Portál. 199 s. ISBN 80-7178-885-6.

ROCHE OLIVAR, R. 1992. *Etická výchova*. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana. 207 s. ISBN 80-7158-001-5.

Rodiny po rozvode: SOS?

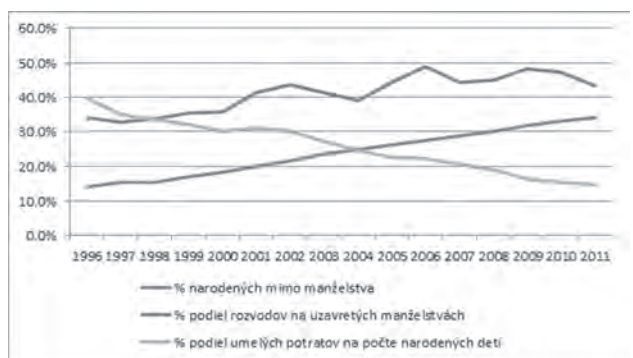
Práca s rodinami po rozvode a striedavá osobná starostlivosť

PhDr. Dagmar Kopčanová, Výskumný ústav psychológie a patopsychológie a Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave

Slovenské rodiny čelia v súčasnosti mnohým sociálnopatologickým fenoménom. Okrem straty zamestnania, rastúcej kriminality, nárastu drogových závislostí sú rodiny čoraz viac ohrozené rozvodovosťou, dezintegráciou predtým relatívne funkčnej kohabitácie rodičov a detí, ale aj mnohými konfliktmi objavujúcimi sa pri uplatnení nárokov na stretávanie odlúčených rodičov s deťmi po rozvode (rozchode) partnerov. Je pozoruhodné, že na prelome nového tisícročia sa medzi mladými ľuďmi v produktívnom veku vytvoril zvláštny demografický trend rastúceho počtu partnerov, ktorí svoje deti vychovávajú mimo manželstva (pozri graf 1).

Podobná situácia je aj v iných, dokonca oveľa vyspelejších krajinách. Ako uvádza Giddens (1999, s. 179), napríklad vo Švédsku bolo v roku 1900 len 1 % dvojíc, ktoré žili v nemanželskom zväzku, kým

Graf 1 Rozvodovosť a iné charakteristické znaky



(Zdroj: údaje v grafe pochádzajú z databázy Slovstat Štatistického úradu SR.)



v priebehu minulého storočia sa tento trend zvýšil o 40 % a stále rastie. V každom prípade ide o trend súčasnej doby a počet takýchto dvojíc bude zrejme rásť aj naďalej. Pre krajinu s hlbokými kresťanskými koreňmi, kde hodnota mať rodinu a deti vždy patrila a patrí k popredným životným hodnotám, je to dosť prekvapujúce a nie najpríjemnejšie zistenie. Jedným z možných vysvetlení je napríklad to, že nezáväzné bývanie zrejme prináša mladým ľuďom väčší pocit slobody a nezávislosti ako klasické manželstvo. Ale existujú aj iné názory a zistenia podložené výskumami. Podľa Rabušica (2001, s. 199) „nezosobášené spolužitie môže slúžiť ako významný prostriedok sociálneho učenia a prostriedok prípravy na spolužitie v párovom vzťahu. Môže napomôcť zvýšiť sociálnu zrelosť „mladých dospelých“, prispieť k vhodnej voľbe budúceho partnera na založenie rodiny. Je však zrejme, že kohabitácia prinajmenšom zvyšuje vek v čase prvej svadby a prvého pôrodu“.

Podľa Džambazoviča nezosobášené spolužitie nie je vážnym ohrozením pre manželstvo, „pretože väčšina mladých ľudí vníma nezosobášené spolužitie ako vhodný predstupeň manželstva a len menšina z nich predpokladá, že by so svojím partnerom žila v neformálnom zväzku trvale“ (Džambazovič, 2003, s. 243).

Vo výskume E. Mendelovej sa zistilo, že takmer dve tretiny zo všetkých troch generácií respondentov (mládež 78 %, rodičia 66 %, starí rodičia 76 %) nepokladajú rodinu za zastaranú inštitúciu, ale práve naopak, aj v súčasnej spoločnosti má podľa nich veľký význam, z čoho vyplýva, že v súčasnosti si manželstvo uchováva svoju vysokú hodnotu (Mendelová, 2017).

Dňa 20. mája 2010 bol v Zbierke zákonov Slovenskej republiky vyhlásený zákon č. 217/2010 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 36/2010 Z. z. o rodine v znení neskorších predpisov. Uvedenou novelou bol do právneho poriadku Slovenskej republiky s platnosťou od 1. júla 2010 prvýkrát zavedený inštitút striedavej osobnej starostlivosti o dieťa, ktorý umožňuje súdu zveriť dieťa do starostlivosti striedavo jednému a druhému rodičovi na presne stanovené časové obdobie. Ak skúmame

efektívnosť právneho inštitútu striedavej osobnej starostlivosti rodičov o dieťa v praxi, týka sa to rovnako zosobášených, ako aj nezosobášených partnerov a detí pochádzajúcich z týchto vzťahov.

Ako vidia profesionáli v oblasti duševného zdravia životy rodín v rozvodovej a porozvodovej situácii? Čo si myslia o úspešnosti využívania striedavej osobnej starostlivosti („SOS“ alebo skrátené „striedavky“) psychológovia z centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej CPPPaP)? Je skratka „SOS“ (najznámejší medzinárodný tiesňový signál v Morzeovej abecede, ktorý znamená volanie o záchranu – Save Our Souls), aj analogicky zúfalým výkrikom detí za záchranu rodiny a zachovanie kladného obrazu svojich rodičov po stroskotaní rodiny, resp. kvázi rodinného spolužitia v partnerskom zväzku?

Na tieto a ďalšie otázky nám dali odpovede výsledky výskumu, ktorý sme realizovali v roku 2016 v sieti poradenských zariadení (CPPPaP) na Slovensku. Niektoré z nich uvádzame na tomto mieste.

Výskumný cieľ

Hlavným cieľom nášho výskumu bolo overiť si, či na základe názorov a najmä empirických skúseností našich respondentov – psychológov z CPPPaP na Slovensku – je striedavá osobná starostlivosť rodičov o dieťa (ďalej SOS-RD) účinnou a efektívnou formou pri riešení otázky stretávania rodičov s deťmi po rozvode alebo prináša v praxi množstvo problémov, čo by mohlo byť podnetom na ďalšiu úpravu tohto opatrenia.

Výskumná vzorka, metódy

Výskumnú vzorku (N=121) tvorili psychológovia z centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, ktorých sme celoplošne oslovili v roku 2016. Ako hlavný metodologický nástroj sme využili anonymný dotazník, ktorý sme zostrojili na tento účel. Pozostával z 18 zatvorených a 5 otvorených otázok. V našom príspevku si vyberieme iba niekoľko otázok, ktorými chceme ilustrovať, ako účinnosť inštitútu SOS-RD vnímajú

FOTO: Pixabay.com

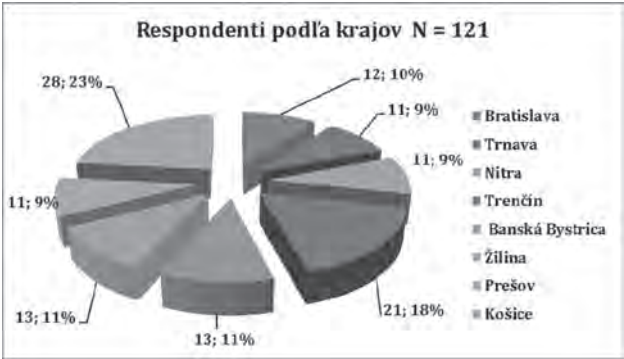


naši odborníci. Podľa konzultácií z Ústavu informácií a prognóz v školstve (ÚIPŠ) v čase nášho výskumu pracovalo v CPPPaP na Slovensku 434 psychológov, čo znamená návratnosť približne 25 %. Hoci návratnosť dotazníkov nie je vysoká, vzhľadom na to, že sme oslovili CPPPaP vo všetkých regiónoch na Slovensku, túto vzorku považujeme za reprezentatívnu (pozri graf 2).

Vybrané výsledky výskumu

Ako je vidieť z priloženého grafu č. 2, najviac respondentov bolo z Košického (23 %) a Trenčianskeho kraja (18 %). Respondenti z ďalších krajov odpovedali v rozsahu 9 – 11 %.

Graf 2 Zloženie výskumnej vzorky



(Poznámka: prvý údaj v tomto i ďalších grafoch predstavuje frekvenciu odpovedí respondentov, druhý predstavuje percento odpovedí respondentov)

Medzi popredné otázky nášho výskumu patrila otázka, ako naši respondenti vidia uplatnenie inštitútu SOS-RD v záujme dieťaťa v praxi. Psychológovia z CPPPaP k tomu zaujali pomerne kritické stanovisko, opierajúc sa o vlastné empirické skúsenosti.

Graf 3 Uplatnenie inštitútu SOS-RD v záujme dieťaťa v praxi



Z priloženého grafu je zjavné, že až 72 % respondentov nie je s týmto zákonom spokojných, domnievajú sa, že pre deti predstavuje iba čiastočný prínos a majú k nemu rôzne výhrady. Z analýzy všetkých zosumarizovaných otvorených výpovedí k zdôvodneniu výroku, prečo tento zákon považujú iba za čiastočne prínosný, vyplýva, že najviac respondentov (24,1 %) je presvedčených, že SOS-RD by mala byť podmienená súhlasom oboch rodičov a súčasne aj absolvovaním komunikačného výcviku

pre SOS-RD. O niečo menšie percento (23,9 %) respondentov si myslí, že by mali byť presnejšie špecifikované podmienky vzniku a zániku tohto právneho inštitútu, 21,7 % si myslí, že súd by mal viac spolupracovať s príslušným CPPPaP, 16,4 % respondentov uvádza, že SOS-RD nie je žiadnym prínosom, lebo je ťažké pomôcť, ak sa rodičia nevedia dohodnúť. V tomto prípade by podľa nich striedavá starostlivosť vôbec nemala prísť do úvahy! 11,1 % nechce nič špecifické, stačí len súhlas oboch rodičov. Z odpovedí na ďalšiu otázku sa dozvedáme, že inštitút SOS-RD najviac komplikuje život po rozpade rodiny samotným deťom (pozri graf 4). Vyjadrilo sa tak až 84 % respondentov.

Graf 4 SOS-RD sťažuje život samotným deťom



Podľa názoru jednej z respondentiek: „Striedavka by nemala byť indikovaná do veku 12 rokov vôbec. Radšej treba dať odborne psychológom znalecky posúdiť spôsobilosť matky starať sa o dieťa, a ak výrazne zlyháva, zveriť dieťa do starostlivosti otca alebo niekoho iného. A s oprávneným rodičom sa stretávať poobedia v týždni či v inak určenom časovom intervale – podľa možnosti a situácie...“

Ďalší z respondentov upozorňuje na to, že „... dochádza k nerešpektovaniu potrieb dieťaťa, napríklad súd často striktné žiada, aby dieťa bolo v styku s rodičmi, hoci jeden z nich môže mať aj agresívne správanie a vyvoláva u dieťaťa strach. Rodičia často nie sú schopní oddeliť potreby dieťa od svojho osobného problému s bývalým partnerom, riešia svoje osobné problémy prostredníctvom detí.“

Väčšina respondentov si myslí, že je veľmi ťažké zovšeobecňovať uvedené skutočnosti, lebo každý rozvod je iný a každý si zaslúži individuálnu pozornosť, citlivý prístup a veľa času na odbornú intervenciu. Odborníci zhodne konštatujú, že na poradenskú, terapeutickú alebo akúkoľvek individuálnu prácu s klientom, rodičom i s celou rodinou jednoducho nie je dostatok času. Málo priestoru zostáva aj na možnosť rozvíjať svoje profesionálne kompetencie v tejto zložitej a čoraz žiadanejšej oblasti odbornej pomoci.

Psychológom v CPPPaP i ďalším profesionálom zaoberajúcim sa otázkami pomoci rodinám v kríze by určite prospeli výcviky v mediácii ako metóde, ktorá by zmiernila napätie medzi partnermi vyvolané rozvodovou situáciou a organizáciou starostlivosti o deti v podmienkach zmenenej rodinnej konštelácie (Kopčanová, 2016).

Na aké ťažkosti najčastejšie narážajú odborníci pri riešení problémov svojich klientov, ilustrujú výpovede respondentov:

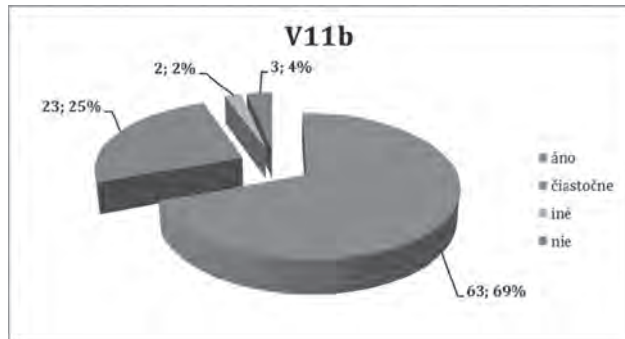
„... rodičia sú po rozchode často hlboko zranení, nie sú ešte vo fáze spolupráce, neprešli nijakou mediáciou pri rozvode, ktorá by ich sprevádzala pri samotnom rozvode a dohode o ďalšej starostlivosti o dieťa. Mám len takú osobnú skúsenosť, že naše služby využíva iba jeden z rodičov, lebo potrebuje mať nejaké potvrdenie, že momentálny stav nevyplýva na dieťa dobre a má z neho ťažkosti.“

„... občas akoby rodičia zabudli na dieťa, na jeho potreby, nevyhnutnosť vytvorenia harmonického prostredia, niekedy sa mi zdá, že preferujú dodržiavanie litery zákona na úkor psychickej pohody dieťaťa.“

„... otázky starostlivosti rodičov o deti po rozvode sú zložité a veľmi individuálne. Najväčšie ťažkosti vidím v komunikácii rodičov ako zákonných zástupcov. Rodičia nedokážu v mnohých prípadoch zvoliť kompromis a v mnohých prípadoch to vyzerá tak, že im na deťoch ani nezáleží a len si „riešia vlastné ego“. Čiže by som navrhol možno „psychologickú“ prípravu rodičov na zvládanie starostlivosti o dieťa pri SOS-RD.“

O potrebe dozvedelania rodičov ešte pred samotnou úpravou stretávania s deťmi po rozvode svedčia aj výsledky položky V11b v našom dotazníku. Na otázku, či by SOS-RD by mala byť podmienená súhlasom oboch rodičov, ktorí predtým absolvovali špeciálnu psychologickú prípravu na rozvíjanie komunikačných kompetencií potrebných na spoluprácu, reagovalo jednoznačne za 69 %, čiastočne 25 %, iné 2 %, nie 4 % (pozri graf 5).

Graf 5 Rodičia by mali prejsť špeciálnou psychologickou prípravou



Diskusia

O tom, že situácia po rozvode rodičov nepridáva deťom na pocity istoty a bezpečia, svedčia aj mnohé negatívne symptómy, ktoré sa transformujú do zhoršených výsledkov v škole. V našom výskume to uvádzajú niektorí poradenská a školská psychologovia:

„Aj keď dĺžka mojej odbornej praxe je krátka, pri práci na základnej škole som sa stretla s mnohými problémami v správaní detí, so zhoršeným prospechom, psychosomatickými ťažkosťami a pod. vyplývajúcimi hlavne zo SOS-RD.“

Ani sústavné striedanie režimu, prechod z jednej školy do druhej neprospieva deťom, obzvlášť tým, ktoré majú adaptačné problémy, ako vo svojej výpovedi konštatuje jedna z respondentiek: „Je tu nezosúladenie potrieb dieťaťa pri vzdelávaní na dvoch školách, SOS-RD je veľkou psychickou záťažou pre dieťa so slabšími adaptačnými schopnosťami.“

Je evidentné, že rodičia nie sú pripravení na daný spôsob výchovy a starostlivosti o dieťa.“

Dosiaľ získané výsledky z výpovedí kolegov z CPPPaP nás upozorňujú na mnohé problémy, ktoré inštitút SOS-RD sprevádzajú. Zatiaľ neboli u nás ešte nikdy oficiálne artikulované, sumarizované, prípadne avizované našim zákonodarným orgánom, aby sa dosiahlo jasnejšie zadefinovanie tohto inštitútu a jeho úspešnejšia realizácia v praxi. Súhlasíme s Warshakom (1996), že uplatnenie možnosti striedavej osobnej starostlivosti rodičov o dieťa znamená takmer „revolúciu“ v porozvodovej starostlivosti o deti – veď ešte pred niekoľkými rokmi boli deti akosi automaticky priradené po rozvode rodičov do výlučnej starostlivosti matke (Warshak, 1996). Zákonnej úprave však treba vytknúť najmä veľmi stručné ustanovenie týkajúce sa striedavej osobnej starostlivosti, pretože zákonná úprava presne neurčuje podmienky vzniku či zániku striedavej osobnej starostlivosti. Podmienky ideálneho nastavenia práv a povinností rodičov voči deťom dobre napĺňa tzv. cochemský model riešenia rodinných sporov (Rudolph, 2010).

Záver

V našom príspevku sme predstavili iba niektoré predbežné výsledky výskumu, ktorý bude pokračovať aj v roku 2017, pričom sa ešte viac chceme sústrediť na kvalitatívnu analýzu daného problému, t. j. striedavej osobnej starostlivosti rodičov o deti. Tu pôjde o analýzu výpovedí vo vzorke náhodne vybraných rodičov, ktorí realizujú striedavú starostlivosť o dieťa po rozvode. V rámci pokračovania nášho kvantitatívneho výskumu chceme tiež zachytiť aj názory ďalších odborníkov, ktorí s pracovníkmi CPPPaP v danej oblasti spolupracujú, a to psychologov z referátov poradensko-psychologickej starostlivosti (RPPS) a kolíznych opatrovníkov z úradov práce, sociálnych vecí a rodiny na Slovensku, a ešte hlbšie skúmať možnosti ich vzájomného profesionálneho prepojenia v procese odbornej intervencie a pomoci rodinám po rozvode.

LITERATÚRA

- DŽAMBAZOVIČ, R. 2003. Rodina a demografický vývoj. In: Sopčí, J. a kol.: Slovensko v 90. rokoch. Osem pohľadov. Bratislava : Univerzita Komenského, 2003, s. 84-153. ISBN 80-223-1732-2.
- GIDDENS, A. 1999. Sociologie. Praha : Argo, 1999. 595 s. ISBN 80-7203-124-4.
- KOPČANOVÁ, D. 2016. Mediácia ako dôležitá súčasť poradenstva rodinám po rozvode manželov. In: Kováč, E. a kol. (Eds.) Profesionalizácia a inštitucionalizácia mediácie. Medzinárodná vedecká konferencia, Asociácia mediátorov Slovenska. Bratislava, ISBN 978-80-971616-4-4, s.78-86.
- MENDELOVÁ, E. 2017. Kohabitácia ako novodobý fenomén partnerského spoluzitia – konkurencia k manželstvu? PROHUMAN. Vedecko odborný recenzovaný internetový časopis – Sociálna práca, Psychológia, Pedagogika, Sociálna politika, Ošetrovatelstvo. <http://www.prohuman.sk/pedagogika/kohabitacia-ako-novodoby-fenomen-partnerskeho-spoluzitia-konkurencia-k-manzelstvu>. Navštívené dňa 20. 7. 2017.
- RABUŠIC, L. 2001. Kde ty všetky deti jsou? Praha : SLON, 2001. 266 s., ISBN 80-86429-01-6.
- RUDOLPH, J. 2010. Du bist mein Kind. Cochemská praxe – cesty k lidštějšímu rodinnému právu. Praha : 2010, ISBN 978-0-89862-481-6.
- WARSHAK, R. A. 1996. Revoluce v porozvodové péči o děti. Praha : Portál, ISBN 80-7178-089-8, 240 s.

Trendy na drogovej scéne

RNDr. Imrich Šteliar, vedúci Národného monitorovacieho centra pre drogy, odbor koordinácie protidrogovej stratégie a monitorovania drog, Ministerstvo zdravotníctva SR

V júni **Európske monitorovacie centrum pre drogy a drogovú závislosť** (EMCDDA) zverejnilo svoju výročnú Európsku správu o drogách, ktorá mapuje hlavné trendy drogovej problematiky v Európskej únii. **Národné monitorovacie centrum pre drogy** (NMCD) aj tohto roku pri príležitosti zverejnenia správy zorganizovalo stretnutie odborníkov – prispievateľov do národnej správy, ktorá je jedným zo zdrojov európskej správy. Tohtoročnou novinkou informačného balíčka EMCDDA boli národné správy o drogách, zostavené v EMCDDA a obsahujúce inšpiratívne porovnania národných a európskych hlavných trendov. Publikácia bude čoskoro dostupná aj v slovenskom preklade.

Aj keď informácie obsiahnuté v správach sa omešávajú o čas potrebný na ich spracovanie a na prípravu publikácií, dá sa povedať, že v európskom kontexte neexistujú publikácie obsahujúce novšie informácie v komplexnej podobe. Aké sú teda hlavné trendy a nakoľko sa tie slovenské líšia od európskych?

Podobne ako v ostatných štátoch, aj na Slovensku je situácia viac-menej ustálená. Ustálenosť však neznamená pokoj, prípadne pokoj môže byť len zdanlivý, pretože existujú indície o prebiehajúcich zmenách a možno aj o nových trendoch navonok zatiaľ nebadateľných, tlejúcich pod povrchom hlavných udalostí spoločenského života.

Pokiaľ ide o užívanie, najrozšírenejšou nelegálnou drogou v Európe aj na Slovensku ostáva marihuana. Údaje za rok 2015 za SR poukazujú, že jej užívanie vo všeobecnej populácii (15- – 64-ročných) od roku 2010 výrazne narástlo, takmer o polovicu vtedajšej spotreby (10,5 % v 2010 vs. 15,8 % o päť rokov neskôr). Päťročný interval medzi prieskumami je dosť veľký, aj tak však takýto nárast predstavuje pribúdanie o jedno percento ročne. Navyše existujú rozdiely v jednotlivých skupinách populácie, ak sa z populácie vyčlenia mladšie vekové skupiny, užívanie tu môže byť až dvakrát vyššie. Napríklad ročná prevalencia (t. j. priznania respondentov o užití **kanabisu** za 12 mesiacov pred prieskumom) je vo všeobecnej populácii 4,3 %, ale keď vezmeme do úvahy populáciu takzvaných mladých dospelých, t. j. populáciu od 15 do 34 rokov, tak ten istý ukazovateľ dosahuje hodnotu 9,3 %. Pokiaľ zúčime vekový interval na stredoškolskú mládež, podľa školského prieskumu Tabak – alkohol – drogy (TAD) z roku 2014 celoživotnú skúsenosť s kanabisom udáva oproti všeobecnej populácii až dvojnásobok respondentov, t. j. až 30,6 %, a súčasne sa stierajú rozdiely v pomere chlapcov a dievčat.

Rastie tiež počet ľudí, ktorí nastúpili na protidrogovú liečbu v zdravotníckych zariadeniach primárne z dôvodu užívania kanabisu. V roku 2016 ich počet v zariadeniach MZ SR dosiahol 424, z toho asi osmina boli ženy; ak by sa zarátali aj zariadenia ministerstva spravodlivosti, celkový počet je až 739 (podiel žien je potom, prirodzene, nižší, okolo 8 %).

Tento počet pomaly, ale priebežne narastá od roku 2007. Môže to byť úspech osvetovo-vzdelávacej práce, ale môže to tiež súvisieť s pribúdaním zdravotných ťažkostí po užívaní látky. Dnes predávané kanabisové produkty obsahujú podstatne vyšší podiel účinnej látky (THC, tetrahydrokanabinol, hlavná psychoaktívna látka konopy) než v 90. rokoch, keď sa obsah účinnej látky pohyboval okolo 5 %. Podľa aktuálnych meraní v Kalifornii poskytujú dnes geneticky šľachtené kultivary v priemere bežne viac ako štvornásobok. Záchyt rastlinného materiálu s obsahom THC nad 40 % sa vyskytol aj na Slovensku. Počet záchytov kanabisu (či už vo forme marihuany, alebo hašiša) políciou a colnými orgánmi predstavuje v SR už tradične vysoký podiel z celkového počtu všetkých drogových záchytov, za posledné dva roky je na úrovni 55 %, teda vyše polovice, pričom medziročne (2014 – 2015) narástol počet záchytov o takmer 150.

Pred očami verejnosti môže byť viac skrytý nárast užívania **stimulancií**, najmä stimulancií amfetamínového typu. Príčinou nárastu môže byť ich stimulačný účinok, ľahká dostupnosť a tiež neznalosť možných zdravotných dôsledkov dlhodobého užívania, lebo závislosť sa pri týchto drogách vyvíja pomalšie ako napríklad pri heroíne, takže mnohým užívateľom sa môže dlhší čas zdať, že majú svoje užívanie „pod kontrolou“. O to sú tieto látky zákernejšie. U nás je spomedzi nich najrozšírenejší **metamfetamín**, bežne nazývaný **pervitín** (met, péčko, piko, perník...). Ide zrejme o druhú najčastejšie užívanú nelegálnu látku na Slovensku. Zároveň je tým Slovensko spolu s Českou republikou špecifické v rámci Európy, v ktorej – najmä v štátoch západnej a južnej Európy – je jedným z hlavných problémov na drogovej scéne užívanie **kokaínu**. U nás je užívanie kokaínu na značne nižšej úrovni, donedávna sa považoval za zriedkavú drogu. Posledné zistenia, najmä metódou analýzy drog v odpadových vodách, poukazujú na skutočnosť, že jeho užívanie je buď na vzostupe, alebo na vyššej úrovni, než sa donedávna predpokladalo. Rozšírenie metamfetamínových drog je nebezpečné jednak preto, že dochádza k vzniku následných zdravotných ťažkostí z ich užívania (okrem fyzických aj psychické – častý rozvoj psychóz), a jednak pre spôsob užívania. Okrem inhalovania, snupania či fajčenia si častí užívateľov pervitín aplikuje injekčne, čo so sebou prináša riziko prenosu infekčných ochorení, najmä ak injekčné pomôcky používajú spoločne viacerí užívatelia. Veľkú – a nedocenenú – zásluhu na distribúcii sterilného injekčného materiálu majú organizácie realizujúce terénnu sociálnu prácu medzi užívateľmi drog (v súčasnosti na Slovensku už len tri: v Bratislave sú to občianske združenia Odyseus a Prima, v oblasti Trnavy, Serede a Nitry OZ Storm. V Bratislave im s distribúciou ihl/striekačiek pomáha aj Centrum pre liečbu drogových závislostí a ihly sú pre časť užívateľov pomerne ľahko dostupné



aj nákupom v lekárnach, túto možnosť však nemajú chudobné a menej solventné skupiny občanov, ako napríklad bezdomovci, nezamestnaní a pod.). Údaje z prieskumov o počte užívateľov pervitínu nie sú veľmi spoľahlivé, za rok 2015 spomedzi vyše 8 000 opýtaných priznalo užitie pervitínu aspoň raz v živote 2,6 %. Údaje o užití za posledný mesiac sa pohybujú na hraniciach štatistickej chyby. Veľká časť užívateľov nie je štandardnými prieskumami dosiahnuteľná a predstavujú tak skrytú populáciu, o ktorej treba zbierať informácie inými metódami – špecializovanými štúdiami, sofistickovanými epidemiologickými metódami alebo už spomínanou analýzou odpadových vôd. Práve tá upozornila na sklonku roku 2016 na vysoký nárast výskytu metabolitov amfetamínových stimulancií (spojený dosť pravdepodobne s nárastom konzumácie) v odpadových vodách v Bratislave a Piešťanoch ako v typickom modeli malého mesta v blízkosti metropoly, do akých sa podľa posledných indikácií presúva výroba i spotreba drog (príkladom sú aj iné mestá v okolí Bratislavy s podobným nárastom výskytu uvedených metabolitov – Senec, Dunajská Streda, Galanta a pod.). Uvedené dve mestá sa vo výskyte metabolitov amfetamínových stimulancií umiestnili na špicu v rámci Európy (je pravda, že z Českej republiky, kde je tento problém azda ešte vypuklejší, boli zastúpené len České Budějovice), ale alarmujúci je tiež medziročný nárast, v Bratislave sa od roku 2015 do roku 2016 pri použití rovnakej metodiky zvýšil výskyt zo 144,5 mg/1 000 obyvateľov/deň na hodnotu 671,8 mg na 1 000 obyvateľov na jeden deň, teda viac ako štvornásobne (pozri interaktívny nástroj na stránke EMCDDA: <http://www.emcdda.europa.eu/topics/pods/waste-water-analysis>).

Pacienti prichádzajúci do liečby z dôvodu užívania pervitínu tvoria hlavný podiel u liečených pre problémy s nelegálnymi látkami a v roku 2016 počet tých, ktorí prišli do liečby vôbec po prvýkrát, dosiahol v zariadeniach MZ SR počet 261 osôb (pre porovnanie: kanabis 227, opioidy 57) a ich počet aj napriek občasnému poklesom dlhodobo rastie od začiatku sledovania v roku 1994.

Aj keď pokračuje zostup užívanie **heroínu**, celkovo sa podľa údajov z liečby zdá, že pokles užívania opioidov ako skupiny sa zastavil – začali sa viac užívať **neheroínové opioidy**, napríklad zneužívanie liečiv s obsahom opioidov, alebo tiež

zneužívanie látok využívaných v programoch substitučnej terapie. Opioidy majú nielen v Európe, ale aj na Slovensku prvenstvo v počte úmrtí spôsobených predávkovaním.

Všeobecným trendom v Európe a tiež u nás je nárast výskytu **nových psychoaktívnych látok**. Zmenou molekuly už známych synteticky pripravovaných drog sa dosiahne, že táto nová látka **nie je na zoznamoch kontrolovaných** a môže sa tak legálne obchodovať, účinky má však podobné ako (nezákonná) látka, z ktorej bola odvodená. Nových psychoaktívnych látok je niekoľko skupín a zahŕňajú viaceré riziká. Napríklad sa dodávajú v produktoch neznámeho a premenlivého zloženia, z čoho hrozia vzájomné interakcie a intoxikácie ťažko identifikovateľnou látkou/zmesou látok. Nebezpečenstvo predávkovania je pri syntetických opioidoch, napríklad **fentanyle**, ale aj pri **syntetických kanabinoidoch** v tom, že sú účinné v mnohonásobne nižších (rádovo 100- až 1 000-násobne) koncentráciách. Na prípravu rovnakého množstva dávok drogy postačuje – v porovnaní s konvenčnými drogami – omnoho nižšie množstvo účinnej látky. To implikuje ľahšiu manipuláciu a ťažšiu vystopovateľnosť represívnymi orgánmi. Riziko tiež predstavuje užívanie niektorých látok, napríklad zo skupiny **syntetických katinónov**, injekčne.

Ako teda vidno z uvedených dát, situácia sa nezlepšuje, ale naopak, pomaly a navonok nebadane zhoršuje. Hoci v rámci Európy nepatríme z pohľadu spotreby drog a zdravotných a sociálnych dôsledkov medzi popredné štáty, skôr medzi štáty pod priemerom EÚ, predsa len existujú oblasti, kde je špecifické riziko vyššie než inde (pervitín), a takisto badať nové trendy (zapojenie sociálnych sietí a internetu, nové psychoaktívne látky). Tieto javy treba bedlivo pozorovať a skúmať, pretože poznanie faktov je spoľahlivým základom pre hľadanie účinných a fungujúcich opatrení protidrogovej politiky.

LITERATÚRA

Európska správa o drogách. Trendy a vývojové zmeny. 2017. Lisabon, 90 s. ISBN 978-92-8497-084-8.

Nociar, A.: Záverečná správa z prieskumu TAD u žiakov ZŠ, študentov SŠ a ich učiteľov v roku 2014. Bratislava, VÚDPaP 2014, 83 s.

<http://www.emcdda.europa.eu/topics/pods/waste-water-analysis>



FOTO: Pixabay.com

Ako a kedy motivovať závislú osobu k zmene

Mgr. Marta Špaleková, psychoterapeutka, OZ Brána do života

Na začiatok príklad z praxe alebo ako a kedy motivovať

Tridsaťročná drogový závislá žena mala pocit, že je dobrou matkou svojmu dieťaťu: „... však som mu všetko dala ... plienky, oblečenie, kočík som kúpila aj hračky...“ Jej vtedajšia predstava o sebe bola – som skvelá matka. Keby som jej v tom čase povedala, že dieťa okrem materiálneho zabezpečenia potrebuje cítiť pocit bezpečia a istoty, neprijala by to. Ak by som klientku v tomto momente konfrontovala, začala by sa brániť, prejavovala by odpor. Nenastala by motivácia, ale demotivácia, vzdialila by sa od zmeny. Klientka ešte nebola pripravená prijať fakt, že ako matka nie je vždy k dispozícii svojmu dieťaťu a jej starostlivosť a bytie s dieťaťom má vážne medzery.

Počas spoločných sedení si klientka postupne sama začala priznávať, že sa o dieťa nestarala, že veľakrát zobrala posledné peniaze a išla si kúpiť drogy, aj keď vedela, že ich má minúť na niečo iné. Postupne sa jej začali vynárať spomienky na to, ako si vždy predstavovala, aká raz bude milujúca matka, ktorá sa bude venovať svojmu dieťaťu. Po tomto uvedomení som ju mohla konfrontovať s jej výpoveďami. „... na jednej strane ako matka si svojmu dieťaťu všetko dala, plienky, oblečenie, hračky a na druhej strane hovoríš o tom, že si chcela byť matkou, ktorá sa svojmu dieťaťu venuje viac, nielen tak, že mu kupuje veci. Akoby si vlastne hovorila o tom, že tvoja predstava bola iná, ako to je realita...“ Klientke som verbalizovala jej prežívanie, témy, ktoré ona sama na sedenia prinášala. Pomáhala som jej uchopiť rozpory a ambivalencie, ktoré v sebe mala. Spolu sme vytvorili priestor na uchopenie jej vnútornej motivácie. Ako sme to robili, ako rozvinúť vnútornú motiváciu? Odpoveď je v prístupe vedenia rozhovoru s klientom – sú to **motivačné rozhovory** (z angl. motivational interviewing, MI, ďalej MR).

Motivačné rozhovory

„... je to špeciálna metóda, ktorá pomáha ľuďom poznať svoj existujúci alebo blížiaci sa problém a niečo s ním urobiť. Je zvlášť účinná v prípade ľudí, ktorí so zmenou váhajú alebo sú veľmi nerozhodní. Je zameraná na to, aby pomohla prekonať ambivalenciu a pomohla človeku postúpiť na ceste k zmene“ (Miller a Rollnick, 2003, s. 46).

Cieľom MR je vyhnúť sa vyvolaniu alebo posilneniu odporu, lebo čím je silnejší odpor, tým je menšia šanca, že sa klient zmení. Z tohto dôvodu terapeut alebo poradca nevystupuje v autoritatívnej role a klienta vníma rovnocenne. Zodpovednosť za zmenu sa plne ponecháva na klientovi, on sám je expert na seba samého.

MR pomáhajú posilniť vnútornú motiváciu k zmene, vychádzajú z toho že „... skutočná a dlhodobá zmena správania je spojená i so zmenou postoju a prežívania a je založená na celkovej zmene vnútorného nastavenia (vnútornej motivácie), nielen na vonkajšom prispôbení požiadavkám a tlaku z okolia - vonkajšej motivácii“ (Soukup, 2014, s. 15).

Autori MR William R. Miller a Stephen Rollnick vychádzali z viacerých smerov. Základným pilierom je nedirektívny prístup zameraný na človeka – Carl Rogers hovoril: „... je to klient, ktorý vie, čo bolí, kadiaľ ísť, ktoré problémy sú hlavné, ktoré zážitky sú hlboko zapadnuté. Uvedomil som si, že urobím lepšie, ak sa spoľahnem na klienta, než že budem demonštrovať svoju vlastnú múdrosť a učenosť“ (Rogers, 1996, s. 22). MR sú štruktúrovanejšie a využívajú aj prvky kognitívno-behaviorálnej terapie. Ďalším smerom, ktorý formuje MR, je transteoretický model Prochasku a DiClementa – Cyklus zmeny, ktorý chápe motiváciu ako aktuálny vnútorný stav, podľa ktorého sa dá zistiť u klienta jeho pripravenosť na zmenu.

Čo je dôležité vedieť pri motivácii

Predpoklad na zmenu – ľudia sa nachádzajú v rôznych štádiách pripravenosti na zmenu. Dôležité je uvedomiť si, že každý potrebuje iný čas, tempo a iné podmienky na vykonanie zmeny. Nevytvára sa tlak na klienta, čo veľakrát prináša uvoľnenie pre klienta a slobodu v jeho konaní a aj vo väčšej motivácii. Pri rozhodovaní dochádza k ambivalencii, ktorá je pochopiteľná. Zmena často prináša obavy, strach z nepoznaného, neznámeho.

Motivujú VLASTNÉ dôvody, NIE CUDZIE – ak si klient nájde vlastné dôvody na zmenu, tak sú pre neho uchopiteľnejšie, zrozumiteľnejšie, autentickejšie, reálnejšie a ľahšie ich vie aplikovať v praxi.

NIE ARGUMENTOVAŤ, prečo by sa ľudia mali zmeniť, MALI by sme sa ich PÝTAŤ, prečo by sa chceli zmeniť – cesta nie je v racionálnych úvahách, teóriách, ale v emočnom prežívaní. Pre toto poznanie je dôležitý vzťah medzi klientom a pracovníkom, vďaka nemu má klient možnosť sa dostať k svojim emóciám. Má možnosť konfrontovať svoje obavy, strach.

UZNANIE odporu pomáha k autonómii - konfrontácia seba samého – znamená cieľ, aby si klient uvedomil svoju vlastnú situáciu, realitu a následne prijal fakt, že potrebuje pomoc a vydal sa na cestu adekvátnej zmeny.

Základné postupy pri motivačných rozhovoroch

1. Vyjadrenie empatie

Empatia môže závislému jedincovi umožniť





zvýšenie sebaúcty. Pomáha mu odstrániť pocit odcudzenia, pomáha mu uvedomiť si svoje prítomné a skryté pocity, povzbudzuje ho. Empatia mu poskytuje nový uhol pohľadu na seba samého, čo znamená, že sa môže začať meniť.

2. *Rozvíjanie rozporov*

Ide o proces uvedomovania si rozporu medzi tým, kde sa človek nachádza, a tým, kde by chcel byť. Proces sa môže spustiť, keď si klient uvedomí, akú cenu musí platiť za momentálny spôsob života. Dôležité je uvedomiť si následky. Zmena nastáva vtedy, keď je nastávajúci spôsob správania v rozpore s osobnými cieľmi.

3. *Vyhýbanie sa argumentácii*

Klientovi sa nehovorí, čo musí a čo nemôže, je prirodzené, že klient má potom tendenciu reagovať na to spôsobom: „Ale ja to spravím.“ Klient si potrebuje len zaistiť slobodu v rozhodovaní, bráni sa. Reakcia klienta, v tomto prípade odpor, je signálom pre terapeuta, že treba zmeniť postup práce s klientom. Označovanie diagnózami nie je potrebné a nutné. Závislá osoba si sama postupne uvedomí, že je závislá.

4. *Otočenie (využitie) odporu*

Na klientov odpor nereagujeme tým, ako vrátiť protiúder. Klient nie je súper, nad ktorým musíme vyhrať, poraziť ho. Snažíme sa jeho odpor otočiť

a využiť ho ako výhodu. Váhanie a nerozhodnosť sú súčasťou tohto procesu a sú prirodzené. Klient je sám schopný hľadať a nachádzať riešenia svojich ťažkostí. Otáčanie odporu aktívne vťahuje klienta do riešenia jeho problémov.

5. *Podpora vlastných schopností klienta*

Posledný princíp je založený na teórii dôvery vo svoje vlastné schopnosti. Tento fakt je dôležitým predpokladom pri liečbe závislostí. Motivačné rozhovory kladú dôraz na prevzatie osobnej zodpovednosti. Človek sa musí sám zmeniť, nikto to nespraví zaňho.

LITERATÚRA

- 1) Rogers, C. R.: Ako byť sám sebou, IRIS, Bratislava 1996, 345 s., ISBN 80-88778-02-6.
- 2) Miller, William R., Rollnick, Stephen: Motivační rozhovory, SCAN, Tišnov 2003, 332 s., ISBN 80-86620-09-3.
- 3) www.motivacnirozhovory.cz
- 4) <http://www.motivationalinterview.org/>
- 5) Miller, William R., Rollnick, Stephen: Motivational interviewing : helping people change, - 3rd ed., The Guilford Press, New York 2013, 482 s.
- 6) Jan Soukup: Motivační rozhovory v praxi, Portál 2014, 152 s., ISBN 978-80-262-0607-1.

Fenomén modrá veľryba

Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D., PedF Univerzity Palackého v Olomouci, portál E-Bezpečí, Česká republika

Vo februári tohto roku informovalo niekoľko bulvárnych denníkov o tom, že na územie Českej republiky prenikla z Ruska samovražedná hra modrá veľryba, pod vplyvom ktorej spáchali samovraždu stovky detí. Táto informácia nevzbudila väčší ohlas, pretože čitatelia bulvárnych denníkov sú zvyknutí na často skreslené a nepravdivé informácie a neprikladali textom veľkú váhu. V apríli sa téma v bulvárnych denníkoch objavila opäť a pravdepodobne by opäť zapadla, keby o deň neskôr polícia ČR nevydala varovanie pred výskytom hry na českom území. To spôsobilo, že sa o tento fenomén začali aktívne zaujímať všetky médiá a, samozrejme, aj samotní používatelia internetu – dospeli a deti. Začali vznikať senzačné správy o tom, ako táto „hra“ spôsobila smrť mnohých detí, ako sa začína preverovať súvislosť medzi hrou a úmrtiami detí v Českej republike, postupne boli zverejnené presné návody, ako sa do hry zapojiť, jej pravidlá, informácie o tom, že z hry nemožno odísť a pod. Počet vyhľadávanií kľúčových slov „modrá veľryba hra návod“ na Seznam.cz postupne vzrástol z 1 denne až na 40 000 vyhľadávanií za deň.

Modrá veľryba (vráskavec obrovský) nie je hra v tradičnom zmysle slova, nejde o aplikáciu, o softvér, o niečo, čo si môžete stiahnuť do počítača či tabletu a hrať. Ide o tzv. výzvu (challenge), ktorá sa nekontrolovane šíri internetom, predovšetkým sociálnymi sieťami, a do ktorej sa môže zapojiť ktokoľvek, a to tak v pozícii hráča, ako aj v pozícii tzv. kurátora (dozorca, človeka, ktorý kontroluje, manipuluje, vydiera dieťa a pod.). Samotná výzva obsahuje 50 úloh a vyzýva dieťa najskôr na sebapoškodzovanie (vyrezávanie symbolov do končatín) a postupne ho vedie až k finálnej úlohe – samovražde. Pokiaľ hráč odmietne úlohy plniť, kurátor (iné dieťa či dospelá osoba) začne hráča vydierať a vyhrožovať sa mu (napríklad smrťou jeho rodičov, súrodencov a pod.). Detaily o pôvode hry nájdete napríklad na webových stránkach www.e-bezpeci.cz.

Modrá veľryba je hoax – je to poplašná správa, ktorá kombinuje pravdivý základ s nepravdivými senzačnými informáciami umožňujúcimi jej rýchle šírenie. Najväčším rizikom tohto hoaxu je predovšetkým jeho masívne rozširovanie médiami, panika, ktorú so sebou informácie o hre nesú, a riziko napodobňovania – deti aktívne šíria materiály o hre, aktívne si o hre vyhľadávajú informácie, zakladajú diskusné skupiny a v mnohých prípadoch si hru vyskúšali (vrátane sebapoškodzovania) v pozícii hráčov i kurátorov.

KONKRÉTNE OPATRENIA NA MINIMALIZÁCIU VPLYVU FENOMÉNU MODRÁ VEĽRYBA NA DETI (PRE UČITEĽOV, RODIČOV)

V situácii, keď sa fenomén modrá veľryba objavil v škole či v domácom prostredí, je nutné dieťaťu/deťom odhaliť, že ide o podvod – hoax. Žiakom

vysvetlite, ako vlastne hoaxy fungujú, a uveďte príklady ďalších podobných správ/výziev, ktoré to potvrdzujú. Najmä im vysvetlite, že pri hoaxoch je typické, že pôvodne pravdivý základ je obalený nepravdivými šupkami (informáciami), a nechajte žiakov postupne šupky olúpať a odhaliť pravdu. Žiakov tak zbavíte pochybností a strachu, ktorý so sebou fenomén modrá veľryba nesie.

Pri hoaxe/challenge modrá veľryba je pôvodne pravdivý príbeh o existencii samovražedných skupín a o existujúcich návodoch a spôsoboch manipulácie členov týchto skupín obalený veľkým množstvom nepravdivých informácií o masových samovraždách detí, vraždiacich kurátoroch a nepreukázaných súvislostiach, ktoré tomuto fenoménu dodávajú váhu. Týmto smerom potom navedieme aktivity, ktoré s deťmi môžeme realizovať.

Ideálnym štartom aktivity je spýtať sa detí: Viete, odkiaľ sa vlastne vzal názov modrá veľryba?

Deti vám pravdepodobne odpovedia, že je to preto, že veľryby páchajú hromadne samovraždy. To je však nezmysel. Deťom musíte vysvetliť, že veľryby na plytčinách umierajú z úplne iných dôvodov. Opýtajte sa detí, ako sa veľryby a delfíny orientujú v mori. Odpoveď je echolokáciou (zvukových vln) s podporou magnetických polí. Navyše sa často pohybujú v húfoch – plávajú za samičou, ktorá ich vedie. Ibaže niekedy echolokácia zlyhá, zvuk sa odrazí napríklad od vlny, bahna, veľkej vrstvy piesku, odraz sa zmení taktiež vplyvom prílivu a odlivu, dôjde ku zmene magnetického poľa alebo veľryba proste ochorie – a dostane sa na plytčinu. Často ak zlyhá vedúca samica, tak aj zvyšok húfu, a z plytčiny sa potom už sama nedostane – jej hmotnosť je príliš veľká, voda ju nenadnáša, na vzduchu sa dusí (stláčajú sa jej pľúca). More navyše vyplavuje i mŕtvé kusy. Veľryby (vráskavce, delfíny a ďalšie veľryby) jednoducho samovraždy nepáchajú, je to nezmysel, ktorému deti uverili.

Deti odrazu pochopia, že asi nie všetko, čo sa o fenoméne modrá veľryba dozvedeli prostredníctvom internetu, bude pravda. Učiteľ potom môže pokračovať.

Tému môžeme zjednodušiť, vynechať detaily, dá sa začať napríklad takto: **Deti, máte rady horory? Bojíte sa rady? Ktorý horor máte rady? A viete o nejakých miestach na internete, kde sa dajú nájsť napríklad nejaké strašidelné informácie?**

Úplne rovnako, ako máte rady horory vy, ich majú rady aj deti v Rusku, ktoré sa združujú do rôznych diskusných skupín. A pretože horory sú úzko spojené s tematikou vražd aj samovražd, tak tieto skupiny navštevujú aj deti, ktoré o samovražde premýšľajú. Do jednej takej skupiny prišlo aj dievča menom Irina „Rina“ Palenková. Rozhodla sa spáchať samovraždu (už skôr, než do skupiny prišla, práve z tých dôvodov, ktoré sme si vysvetlili) a tesne pred tým zverejnila na internete svoju fotografiu. A administrátorom tejto diskusnej skupiny napadlo, že by mohli tento príbeh



využiť na to, aby do skupiny nalákali ďalších ľudí a aby na tom celom zarobili...

Deti, ako sa vlastne dá zaradiť na internete? Ako zarába Facebook? Ako si zarábajú youtuberi?

Deti správne odpovedia, že reklamou, reklamnými bannermi, reklamou na Facebooku alebo napríklad na YouTube. A toto práve urobili administrátori pri hre modrá veľryba – chceli zaradiť, chceli do skupín nalákať ďalšie deti, ktoré budú klikať na reklamy a budú im zaradiť peniaze. A preto vytvorili zoznam fiktívnych úloh (tzv. challenge), ktoré mali používatelia internetu plniť. Pokiaľ ste sa rozhodli úlohy plniť, tak ste, samozrejme, museli do tzv. hashtagu napísať názov danej diskusnej skupiny a tým ste vlastne pomohli administrátorom zaradiť peniaze, pretože rástol počet ľudí, ktorí sa do skupín začali prihlasovať.

Úlohy boli najskôr úplne nevinné, postupne však boli čoraz nebezpečnejšie. Prečo asi? Prečo by niekto vymýšľal veci, aby ste robili niečo nebezpečné?

Deti budú rozmýšľať a ponúknu rôzne riešenia, ako učitelia im ale vysvetlíte, že informácie obsahujúce negatívny obsah, napríklad fotky a videá o ubližovaní, sa šíria internetom oveľa rýchlejšie, oslovia viac ľudí, ktorí si budú chcieť túto vec vyskúšať, a zvýši sa tak zisk administrátorov zaradiť na reklame. Ktokoľvek sa tak do výzvy modrá veľryba zapojí a napíše na svoj profil príslušné „štartovacie slovo“ (hashtag), tak sa vlastne nechal nachytať na reklamu a priamo či nepriamo posielal peniaze tým, ktorí skupiny pod týmito názvami vytvárajú. Pretože im zvyšuje zisk – počet užívateľov, reklamný dosah. A tak vlastne zvyšuje počet detí, ktoré sa tiež nechajú nachytať.

Deti sa určite spýtajú na rôzne informácie, napríklad na to, že na internete čítali, že modrú veľrybu hralo veľa detí, ktoré nakoniec spáchali samovraždu. Spýtajte sa jednoducho: **Kde ste to čítali? Kde ste to videli?**

Deti uvedú konkrétne názvy portálov, mená youtuberov a pod. Vy im jednoducho vysvetlíte, že úplne rovnako ako administrátori skupín na sociálnych sieťach chcú zaradiť aj ostatní, napríklad bulvárne portály alebo youtuberi. Čím viac ľudí ich číta a sleduje, tým viac peňazí majú z reklamy. Preto začnú klamať, vymýšľať, špekulovať, pridávajú k informáciám niečo navyše, niečo šokujúce, čo umožní, aby sa informácia rozšírila k väčšiemu množstvu ľudí. Jednoducho vám klamú, aby ste si prečítali ich texty alebo pozreli ich videá. Je to rovnaké ako s tými pavúkmi z Iraku.

Deti sa môžu pýtať aj na tzv. kurátorov, pokiaľ sa totiž do výzvy už zapojili, mohol ich kurátor skutočne kontaktovať. Ak sa to stalo, môžete postupovať napríklad takto: **Deti, akým jazykom vám kurátor písal?** Deti odpovedia, že po česky alebo po slovensky. Ako pedagógovia sa potom spýtate: **Ale ako je to možné? Ako je možné, že vám písali po česky, keď k nám modrá veľryba prišla z Ruska? Kto to teda vlastne je?**

Deti budú premýšľať o tom, že kurátori sú napríklad napojení na osoby z Ruska a pod. Vysvetlite im, že kurátorom môže byť ktokoľvek – napríklad ich kamarát, spolužiak, susedka, ktokoľvek, kto na internete videl ich hashtag (štartovacie slovo) a rozhodol sa ich vystrašiť. Využíva to, že je

anonymný, nevíete, kto to v skutočnosti je. V tom je jeho sila, preto má nad vami moc. Nič z toho, čo kurátori tvrdia (že napríklad ublížia vašej rodine), nie je pravda, je to strašenie, kurátor sa baví na váš účet práve tým, že sa bojíte, reagujete, že plníte príkazy. Chcete, aby sa na váš účet bavil anonymne napríklad váš spolužiak?

Pokiaľ by sa snád' nejaké dieťa snažilo byť kurátorom, vysvetlite mu, že v Českej republike je to trestné a mohlo by byť potrestané dieťa i jeho rodič. A pokiaľ to skúša, nech prestane, že je to nezmysel.

Žiaci môžu ďalej argumentovať tým, že na Facebooku, Instagrame alebo kdekoľvek inde videli skupiny s názvom modrá veľryba, a preto to tu je. Vysvetlite im, že pôvodné skupiny už boli dávno zablokované a zmazané a niektorí tvorcovia týchto skupín boli dokonca odsúdení na trest odňatia slobody. A to, čo vidia na Facebooku, vytvorili sami Česi – iné deti, ale aj dospelí, aby sa pobavili, aby ostatných vydesili a napríklad na tom aj zarobili.

Rovnako môžete odmaskovať klamstvo aj v ďalších častiach hoaxu, napríklad špekulácie o tom, že v Čechách spáchali kvôli modrej veľrybe samovraždu dve dievčatká a pod. Opäť deťom vysvetlite, že toto napísali novinári práve preto, aby ľudia ich články čítali a aby im tak rástol zisk.

Na záver s deťmi zhrňte fakty pomocou otázok alebo brainstormingu, zdôraznite to najdôležitejšie: je to hoax (mieša pravdu a klamstvo), je hlúposť to skúšať, pretože iba zaradiť peniaze iným a zbytočne nás strašiť, kedykoľvek môžeme prestať, pretože kurátor je vlastne iba strašidlo, bubák.

Lekciu musíte zakončiť pozitívne. Spýtajte sa detí, či poznajú nejaké ďalšie hoaxy, napríklad o vajíčku uvarenom mobilným telefónom, o tom, že v núdzi máte zadať PIN do bankomatu obrátený, že keď vás bodne včela, máte si posypať ranu hlinou a pod. Potom môžu nasledovať ďalšie preventívne aktivity z oblasti rizikového správania na internete.

LITERATÚRA

Modrá veľryba – hra motivujúca deti k sebevražednému jednaniu? Obyčajný podvod. E-Bezpečí. Online: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/1230-modra-velryba>

'Blue Whale' Game Responsible for Dozens of Suicides in Russia? Snopes. Online: <http://www.snopes.com/blue-whale-game-suicides-russia/>

Russians alarmed by teenage suicides; Russia has the world's third-highest rate of suicide among teenagers aged 15-to-19. Daily News. Online: http://www.nytimes.com/2012/04/20/world/europe/in-russia-spate-of-teenage-suicides-causes-alarm.html?_r=0

The average salary in Russia is now lower than in China and Poland. Russia Beyond Headlines. Online: https://www.rbth.com/business/2016/05/20/the-average-salary-in-russia-is-now-lower-than-in-china-and-poland_594893

List of federal subjects of Russia by murder rate. Online: https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_federal_subjects_of_Russia_by_murder_rate

Teen 'Suicide Games' Send Shudders Through Russian-Speaking World. RadioFreeEurope. Online: <https://www.rferl.org/a/russia-teen-suicide-blue-whale-internet-social-media-game/28322884.html>



Internet a online závislosti

PhDr. Ingrid Hupková, PhD.

manažérka kultúry pre sociálnu prevenciu, Národné osvetové centrum

Súčasná doba disponuje čoraz väčším množstvom technických vymožeností, ktoré pomáhajú človeku zvládať rýchle tempo, podať vysoký výkon, mať mnohé služby, činnosti či ľudí dostupných a takpovediac po ruke – online. Okrem celého radu pozitív sme však svedkami skutočnosti, že využívanie technických vymožeností má aj svoj odvrátený rozmer a prinieslo problémy. Jedným z možných rizík a ohrození je aj vznik závislostného správania. Príspevok prináša súčasné najnovšie porovnania vo vymedzení látkových a nelátkových závislostí, poukazuje na spoločné symptómy látkových a behaviorálnych závislostí. Zameriava sa na vybrané aspekty závislosti od internetu, v závere sumarizuje hlavné ohrozené skupiny ľudí vo vzťahu k online závislostiam a prináša aj niekoľko podnetov pre preventívne intervencie. Vzhľadom na rozšírenie digitálnych technológií do každodenného života ide o tému nanajvýš aktuálnu, súčasnú a veľmi diskutovanú.

Správanie ako droga

Ako uvádza K. Skařupová (In Blinka et al., 2015, s. 21), „Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) nahradila v roku 1964 termín **addiction** pojmom **depedencia**“. Táto terminologická zmena mala upozorniť na podstatu závislosti ako medicínskeho ochorenia a zmierniť tak stigma, ktorá sa s ňou spája. Pojmom **depedencia** sa označuje fyziologická závislosť od látky, po ktorej odňatí nastávajú neprijemné abstinenčné príznaky. Addiction sa odlišuje od depedencie ešte symptómom navyše – a ním je **kompluzívne užívanie** so všetkými jeho rizikami a súvislosťami.

Skoro o päťdesiat rokov neskôr Americká psychiatrická spoločnosť (APA) vo svojom diagnostickom manuáli (DSM, 2013) nahradila pojem dependencia termínom **návyková porucha** (angl. addictive disorder). Očakáva sa pritom, že WHO ju bude v revidovanej Medzinárodnej klasifikácii chorôb (MKCH-11) nasledovať. „Zdá sa totiž, že závislosť môže vzniknúť i bez prítomnosti psychoaktívnej substancie, že **návykové môžu byť aj niektoré typy správania** a že kľúčom k diagnóze je práve spomínaná **kompluzivita**.“ Autori v tejto súvislosti hovoria o nelátkových návykových chorobách, behaviorálnych závislostiach (K. Skařupová, In Blinka et al., 2015, s. 21).

Spoločné symptómy látkových a nelátkových závislostí

Ak by sme zjednodušene mali zhrnúť podstatu závislosti, hovoríme o nej v situáciách, keď jednotlivec opakovane nie je schopný kontrolovať určitý typ správania, ktoré sa vyznačuje istou mierou kompulzivity, a pokračuje v tomto správaní napriek zjavným škodlivým dôsledkom. Ako typický príklad takéhoto správania možno uviesť užívanie psychoaktívnej látky (drogy), ktorá mení chemické prostredie v tele užívateľa spôsobom, ktorý mu je taký príjemný, že ho môže doviesť k opakovanému užitiu a postupnému vzniku závislosti.

K. Skařupová (In Blinka et al., 2015, s. 22) uvádza, že prototypom behaviorálnej závislosti je patologické hráčstvo, ktoré je najviac preskúmanou nelátkovou závislosťou a navyše je ako **jediné uvedené**

ako oficiálna diagnóza v tejto kategórii (APA, 2013). O zaradenie medzi návykové poruchy (choroby) sa uvažuje v prípade iných porúch, ako sú **závislosť od internetu, závislosť od počítačových hier, kompluzívne (nezdržanlivé) nakupovanie, závislosti od sexu (hypersexualita) či nadmerné opaľovanie (tanorexia)**. Autorka však podotýka, že zoznam behaviorálnych závislostí a potenciálnych budúcich diagnóz je omnoho širší a zahŕňa aj **závislosť od online sociálnych sietí, chorobné prejedanie, dermatilomániu (chorobné stláčanie kože), trichotilomániu (nutkavé vytrhávanie vlasov), závislosť od lásky či chorobné cvičenie a iné**. Niektoré z uvedených pritom patria medzi impulzívne poruchy, niektoré diagnostické manuály vôbec nepoznajú. Symptomatologická podobnosť medzi látkovými a behaviorálnymi (nelátkovými) závislosťami je najzrejmejšia pri patologickom hráčstve, pri ktorom boli diagnostické kritériá priamo odvodené z drogových závislostí.

Medzi impulzívne a návykové choroby podľa S. Fischera a J. Škodu (2014, s. 121) patria okrem patologického hráčstva aj závislosť od práce (vorkoholizmus) a závislosť od nakupovania (oniománia, shopoholizmus).

K typickým prejavom (v zmysle psychiatrickej diagnózy) **patri najmä:**

a) **silná túžba po príjemných zážitkoch a zaujatosť týmito činnosťami** – hrou (pri gamblingu), prácou, nakupovaním, surfovaním po internete, mobilným telefonovaním a posielaním SMS a MMS, počítačovými hrami;

b) **problémy s kontrolou v jednotlivých činnostiach** – hry (pri gamblingu), práce (pri vorkoholizme), nakupovania (pri schopholizme) atď. Zvyšuje sa tiež frekvencia a dĺžka času, ktorú jednotlivec strávi pri uvedených činnostiach;

c) **rozvoj zvýšenej tolerance a abstinenčných príznakov** – danú činnosť potrebujeme čoraz viac a častejšie a cítime diskomfort pri jej „vysadení“;

d) **zvyšuje sa preferencia týchto činností, uprednostňujú sa pred inými činnosťami** – povinnosťami, aktivitami, záujmami jedinca, ktoré jednotlivec naopak zanedbáva; narúšajú sa významné pracovné, sociálne či oddychovo-rekreačné aktivity;

e) **pokračovanie v týchto činnostiach aj napriek vznikajúcim závažným dôsledkom** – ekonomickým (finančné dlhy), rodinným (vážne



konflikty a vzťahové problémy), pracovným, spoločenským, sociálnym, prípadne aj telesným a psychickým (Hupková – Liberčanová, 2012).

K. Skařupová (In Blinka et al., 2015, s. 23) sumarizuje, že „na základe podobností medzi látkovými závislosťami, hráčstvom a ostatnými behaviorálnymi závislosťami zostavil Mark M. Griffiths (2005) operačnú definíciu publikovanú ako skladačku **šiestich nasledujúcich komponentov**:

1) Zaujatie (saliencia) – označuje stav, keď sa daná aktivita stane tým najdôležitejším v živote jedinca, ktorý trávi väčšinu času jej vykonávaním či premýšľaním o nej.

2) Zmeny nálady – odkazujú na akútny účinok na psychiku jedinca, ktorý môže zažívať vzrušenie či pocity úľavy.

3) Tolerancia – znamená, že dotýčny potrebuje na dosiahnutie efektu viac aktivity než na začiatku.

4) Syndróm odňatia – často predstavuje podráždenosť a náladovosť, pri behaviorálnych závislostiach však chýbajú klasické abstinenčné príznaky.

5) Konflikt – je kľúčovým komponentom a môže sa prejaviť tak v rovine interpersonálnej (napríklad v podobe problémov vo vzťahoch či v zamestnaní), ako aj intrapsychickej (ako pocity straty kontroly či výčitky svedomia).

6) Relaps – je termín pre návrat k pôvodným vzorcom správania po období abstinencie, keď jedinec pomerne rýchlo dosiahne extrémne polohy.“

Akékoľvek **správanie, ktoré naplňa všetkých týchto šiest kritérií, sa môže podľa Griffithsa považovať za závislosť**. Ako autorka uvádza, **bez prítomnosti konfliktu** však nemožno hovoriť o závislosti, ale o **excesívnom (nadmernom) používaní**. Ako príklad uvádza online závislosti, pri ktorých jednotlivec trávi veľa času napríklad na sociálnych sieťach bez toho, aby ohrozoval bežné fungovanie. Ak je trávenie času v online prostredí či hranie v súlade s predstavami, nenaruša iné povinnosti, nemožno hovoriť o závislosti.

K. Skařupová (In Blinka et al., 2015, s. 24) pripomína, že pre látkové a nelátkové závislosti je spoločný aj priebeh ochorenia a vždy prítomné **silné baženie** (craving), **nutkavé užívanie a užívanie na dosiahnutie istého emočného stavu (regulácia emócií)**.

Popredný český adiktológ K. Nešpor (2015, s. 2) v tejto súvislosti súhlasne dodáva, že práve **craving** – baženie, neovládateľná túžba, nutkanie opakovať správanie – je „**základným stavebným materiálom**“ **každej závislosti – látkovej aj nelátkovej povahy**.

Závislosť od internetu

Americká klinická psychologička a priekopníčka výskumu v oblasti závislosti od internetu **Kimberley Young** už v 90. rokoch minulého storočia písala o závislosti od internetu. Odvtedy sa mnohé zmenilo a napríklad aj paleta aplikácií a činností, ktoré možno používať a vykonávať na našich mobiloch (smartfónoch) a počítačoch, sa zmenila a rozšírila.

Kimberley Young (In K. Skařupová, In Blinka et al., 2015, s. 32-33) **opisuje niekoľko špecifických subtypov „online závislostí“ (1998)**:

- **závislosť od virtuálneho sexu** (kybersexu) – kompulzívne používanie stránok s pornografickým

obsahom, stránok pre dospelých na účely kybersexu a sledovania pornografie;

- **závislosť od virtuálnych vzťahov** (kybervzťahov) – nadmerná zaangažovanosť vo vzťahoch udržiavaných prostredníctvom internetu;
- **net-kompulzia** – obsesívny internetový gambling alebo online nakupovanie;
- **informačné presýtenie** – kompulzívne surfovanie na internete a vyhľadávanie v databázach;
- **závislosť od počítača** – obsesívne hranie hier, napríklad Solitaire.

K. Skařupová (In Blinka et al., 2015, s. 33) poznamenáva, že predovšetkým počítačové hry prešli od 90. rokov minulého storočia veľkým a prudkým vývojom. Dnes adiktológovia medzi hlavné poruchy súvisiace s používaním internetu zaraďujú najmä:

- **závislosť od online hier**;
- **závislosť od kybersexu**;
- **online gambling**;
- **závislosť od online sociálnych sietí**.

Ako novú skutočnosť J. Benkovič (2016, nepublik.) uvádza, že v najnovšom americkom Diagnostickom a štatistickom manuáli DSM-5 sú už zaradené **online hry**.

Aj K. Skařupová (In Blinka et al., s. 32) uvádza, že závislosť od internetu sa ocitla medzi poruchami zvažovanými ako oficiálne psychiatrické diagnózy v revidovanej verzii DSM-5. Tá nakoniec obsahuje návrh novej diagnózy – závislosti od online počítačových hier (internet gaming disorder). Aj v tejto oblasti je zjavná značná nejednotnosť, pretože niektorí autori používajú pojem závislosť od internetu, iní patologické, problematické či excesívne používanie internetu.

Medzi nezameniteľné komponenty online závislosti patria:

- 1) excesívne používanie internetu spojené so zanedbávaním základných potrieb a so stratou pojmu o čase;
- 2) syndróm odňatia, ktorý sa môže prejavovať ako depresívny stav, pocity hnevu a napätia;
- 3) rastúca tolerancia;
- 4) negatívne následky v živote postihnutého vrátane zanedbávania povinností, únavy hádok a klamaní o objeme času stráveného online aktivitami.

Internet – virtuálny svet – prináša nové, **doposiaľ nie úplne prebádané psychologické zvláštnosti a špecifiká**. Online komunikáciu charakterizujú **tri primárne faktory**, ktoré ju uľahčujú:

- **prístupnosť** – široká paleta, nespočetné možnosti online komunikácie 24 hodín denne 7 dní v týždni;
- **dostupnosť** – cenovo dostupná komunikácia, kdekoľvek, kde je pokrytie siete, a to nepretržite;
- **anonymitu** – pohybovanie v zdanlivej anonymite, funguje tu psychologický aspekt disinhibície. **Disinhibícia** vytvára vo virtuálnom svete zdanie **uvolnenej a nespútanej komunikácie bez zábran** (v širokom zmysle slova, a to v pozitívnom i negatívnom aspekte). Častejšie má však negatívny náboj – ide o **málo umiernenú alebo aj neumiernenú až extrémnu a nežiaducu stratu zábran, odviazanosť, nerešpektovanie zákazov a tabu**.

Symptómami závislosti od internetu podľa Youngovej (In Fischer – Škoda, 2014, s. 129) sú:

- osobné a finančné problémy,

- ťažkosti v škole či v zamestnaní,
- osoby klamú pri uvádzaní dĺžky a frekvencie času tráveného vo virtualite,
- strata záujmu o reálne vzťahy, uprednostňovanie virtuálnych vzťahov pred reálnymi, s virtuálnymi priateľmi si aj lepšie rozumejú ako s reálnymi,
- po skončení virtuálnych činností cítia rozladenosť a osobný diskomfort,
- pociťujú úzkosť, nepokoj, podliehajú panike, ak si nenájdu novú správu na maile, Facebooku, keď nemôžu čítať nový chat či ak sa im nezobrazí iný kontakt z virtuálneho prostredia,
- zjavná je zmena biorytmu, najmä posunutie času spánku do neskorších hodín,
- nezáujem o sex,
- celková únava.

Diagnostické kritériá

K. Skařupová (In Blinka et al, 2015, s. 43) uvádza, že návrh diagnostických kritérií pre závislosť od online počítačových hier je od hráčskej poruchy priamo odvodený a pravdepodobne sa bude dať aplikovať a zovšeobecniť na ďalšie poruchy týkajúce sa používania internetu:

Uvedených je **deväť kritérií**:

- „1) **saliencia (záujem)**, keď sa online aktivity stávajú hlavnou náplňou života jedinca,
- 2) **abstinčný syndróm**, ktorý sa prejavuje podráždenosťou, depresivitou či úzkosťou,
- 3) potreba tráviť na internete čoraz viac času,
- 4) strata kontroly nad online aktivitami bez ohľadu na zjavné negatívne dôsledky,
- 5) strata záujmu o pôvodné záľuby,
- 6) pokračovanie v nadmerných online aktivitách bez ohľadu na zjavné negatívne dôsledky,
- 7) klamanie o skutočnom objeme aktivít na internete,
- 8) internet ako prostriedok k úniku od problémov a zlých nálad,
- 9) objektívne negatívne dôsledky v osobnom či pracovnom živote.“

Odborníci vedú diskusiu o dôvode, **čo vedie jedinca k nadmernému používaniu počítača**.

Benkovič (In Fischer – Škoda, 2014, s. 130) uvádza, že virtuálne prostredie (tzv. kyberpriestor, online prostredie)

- **uvoľňuje napätie,**
- **vyvoláva pocit vzrušenia,**
- **emočne podporuje introvertných, neatraktívnych a zakomplexovaných jedincov,**
- **obmedzuje nudu, samotu a nedostatok reálnych vzťahov,**
- **prináša aj nové ilúzie o dokonalejšej a spoločensky žiaducejšej identite.**

Niektoré klady a zápory internetu

Pozitíva a klady, ako aj odvrátenú stranu, teda zápory internetu uvádzame tak, ako ich sumarizuje popredný slovenský psychiater adiktológ zaoberajúci sa aj problematikou liečby niektorých nelátkových návykových chorôb, primár J. Benkovič (2014, s. 13 a 2016 nepublik.):

Medzi pozitíva internetu patria:

- **ovládanie PC** je súčasťou **základnej gramotnosti** dnešného mladého jedinca – ide o tzv. mediálnu gramotnosť,

- jednotlivci si cvičia **zručnosť a logiku myslenia**, priestorovú orientáciu,
 - môže poskytovať do istej miery aj **relax a odpočinok**, stáva sa dôležitou voľnočasovou aktivitou,
 - pomáha pri niektorých **zdravotných problémoch** (napr. dyslexii),
 - umožňuje prístup ku **skoro neobmedzenému zdroju informácií** (internet ovplyvňuje a mení vzdelávacie procesy (učenie mimo školy, sebazvzdělávanie atď.),
 - rýchlosť a efektívnosť komunikácie,
 - osvojenie si komplexných **zručností s PC a internetom**,
 - zdokonaľovanie **v cudzom jazyku**,
 - väčšia **otvorenosť a tolerantnosť pri skupinovej socializácii** (zníženie strachu a sociálna podpora pri komunikácii, na sociálnych sieťach),
 - internet robí ľudí **šťastnejšími**,
 - časová aj finančná **pomoc pri nákupoch**,
 - **zjednodušuje platby** pre jedincov, inštitúcie (i-banking),
 - **zjednodušenie komunikácie občana s úradmi** (napríklad prepis auta na nového majiteľa a ďalšie).
- Medzi problematiké a negatívne dôsledky internetu patria:**

- fenomén online identity a online vzťahov – **riziko anonymity a pozmenenej identity** (zábava na úkor iných, obťažovanie a agresívne prejavy na základe pocitu anonymity a nedostihnutelnosti),
- **disinhibičný efekt** pri užívaní internetu, možná **zvýšená agresivita** vo virtuálnom prostredí (flame),
- **vyhľadávanie tabuizovaných informácií** (pedofilné porno, zobrazovanie násilia a pod.),
- **exhibicionizmus**,
- **extrémizmus, neznášanlivosť** (rasová), šírenie konšpirácií,
- **nežiaduci obsah správ** (pornografia, rasová nenávisť),
- **riziká zanedbávania povinností**, strata iných záujmov, ale aj zdravotné riziká, podobne ako pri PC hrách,
- **riziká zhoršenia interpersonálnych vzťahov** v dôsledku nadmerného používania internetu, podobne ako pri počítačových hrách,
- **riziko internetového gamblingu a shopoholizmu**,
- **riziko anonymity v spojení s agresivitou** – riziko ohrozenia bezpečnosti majetku, bankových účtov,
- **poslednou, nemenej významnou je závislosť od internetu** (Internet Addiction Disorder, IAD). Termín použil Dr. Ivan Goldberg, neskôr ho však revidoval a navrhol zmeniť na termín **patologické používanie počítača** (Pathological Computer Use, PCU), **čo je také používanie počítača, ktoré jedincovi spôsobuje vážne problémy v jeho fungovaní, problémy v oblasti psychiky, fyzické problémy a tiež interpersonálne, partnerské, ekonomické či sociálne problémy**. Tento termín sa týka hlavne akéhokoľvek problému súvisiaceho s nekontrolovaným používaním počítača.

Cieľové skupiny primárnej prevencie

P. Vondráčková (In Blinka et al, 2015, s. 55) uvádza, že na úrovni primárnej prevencie sa



v literatúre uvádzajú štyri **cieľové skupiny** preventívnych intervencií:

- **deti a dospievajúci,**
- **študenti vysokých škôl,**
- **rodičia a ďalšie blízke osoby,**
- **zamestnanci s pravidelným prístupom na internet.**

Ďalej doplna (In Blinka et al., 2015, s. 56), že okrem týchto cieľových skupín prevencie možno identifikovať aj ďalšie ohrozené skupiny, medzi ktoré patria najmä **nezamestnaní, matky na rodičovskej dovolenke**, ale aj **starší ľudia, ľudia prežívajúci aktuálne osamelosť, partnerské, rodinné, pracovné či študijné problémy alebo tí, ktorí prežívajú syndróm vyhorenia.**

P. Vondráčková (In Blinka et al., 2015, s. 61) uzatvára, že v oblasti problémového používania internetu sa možno stretnúť s prvými pokusmi o preventívne intervencie. Najrozšírenejšou formou prevencie závislosti/nadmerného používania internetu je forma poskytovania základných informácií týkajúcich sa negatívneho vplyvu. Ide o informácie o závislosti od internetu, ako aj odporúčania, ako kontrolované používať internet. Často bývajú tieto informácie súčasťou mediálnej výchovy na základných a stredných školách. Rovnako je potrebné zamerať sa aj na výcvik rodičovských zručností v tejto oblasti.

Podľa Z. Hulanovej (2012, s. 98) zo štúdií **bezpečnosti detí a mládeže na internete** vyplynuli tieto najrizikovejšie typy online správania, na ktoré je potrebné sa zamerať v rámci preventívnych intervencií v tejto cieľovej skupine.

Je nutné sa vyvarovať najmä:

- poskytovania osobných informácií, akými sú meno, adresa bydliska, číslo mobilu, hesiel k online aplikáciám;
- chatovania s úplne neznámou osobou o sexuálnych témach;
- odosielania alebo online zdieľania vlastných fotografií alebo nahrávok so sexuálnou tematikou;
- zúčastňovania na živých „sex show“ prostredníctvom webkamery s neznámou osobou;
- osobných schôdzok s neznámym človekom z online prostredia bez riadnych bezpečnostných opatrení;
- poskytovania osobných fotiek za úplatu;
- pozorovania kybersexu za úplatu.

Záver

Sme prvou generáciou, kde sa miešajú v spolužití generácie online prisťahovalcov (tí, ktorí si prvý PC pamätajú rovnako ako prvý mobilný telefón) a online domorodcov (vekovo mladší – deti a vnúčatá, u ktorých sú informačné a komunikačné technológie súčasťou ich života od narodenia). Je nevyhnutné byť „mediálne gramotnými“ a zároveň vzniká otázka, ako ustrážiť to, aby sa „lákadlá“, ako ich nazvali L. Nábělek či J. Benkovič a iní, nestali sebadeštruktívnou zbraňou a zdanlivým náhradným zdrojom našej slasti. To je veľmi ťažké. Pre všetkých, ktorí robia v tzv. pomáhajúcich profesiách je to nová výzva, na ktorú je potrebné reagovať kompetentne, profesionálne a ľudsky.

LITERATÚRA

- BLINKA, L., et al., 2015. Online závislosti. Praha: Grada, 2015, 195 s., ISBN 978-80-247-5311-9.
BENKOVIČ, J. 2008. Novodobé nelátkové závislosti. In:

Sociálna prevencia: Prevencia nelátkových návykových chorôb, roč. 3, 2008, č. 1, s. 8 -11. ISSN 1336-9679.

BENKOVIČ, J. 2015. Riziká modernej doby. In: Bedeker zdravia špeciál. Ako zvládať nelátkové závislosti. s. 3, 2015, ISSN 13367 2734.

BENKOVIČ, J. 2016. Nelátkové návykové choroby – nelátkové závislosti. Nepublik. príspevok na odbornom seminári. Svidník, marec 2016.

FISCHER, S. – ŠKODA, J. 2014. Sociální patologie. Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. Grada, 2014, 231 s. ISBN 978-80-247-5046-0.

HULANOVÁ, L. 2012. Internetová kriminalita páchaná na deťoch. Praha: Triton, 2012. 217 s., ISBN 978-80-7387-545-9.

HUPKOVÁ, I. 2009. Komunikačné závislosti. In: *Bedeker zdravia*, ročník V., č. 6/2009, s. 82-83. ISSN 1337-2734.

HUPKOVÁ, I. – LIBERČANOVÁ, K. 2012. *Drogové závislosti a ich prevencia*. Vysokoškolské skriptá Trnavská univerzita v Trnave. 153s. ISBN 978-80-8082-563-8.

NEŠPOR, K. 2015. Kto zvládne craving, zvládne aj závislosť. In: *Bedeker zdravia špeciál. Ako zvládať nelátkové závislosti*. s. 2, 2015, ISSN 13367 2734.

NÁBĚLEK, L. 2015. Mozgový systém odmeny a závislostné správanie. In: *Sociálna prevencia*. 2/2015, ISSN 1336-9679.

NÁBĚLEK, L. 2008. Načo žiť a milovať v reálnom svete, keď je všetko na internete? Závislosť od chatovania a internetového sexu. In: *Sociálna prevencia*. 1/2008, s. 11-13. ISSN 1336-9679.

SKAŘUPOVÁ, K. 2015. Jednaní ako droga. In BLINKA, L., et al. *Online závislosti*. Praha: Grada, 2015, s. 21-38, ISBN978-80-247-5311-9.

VONDRAČKOVÁ, P. – VACEK, J. 2009. Závislostné správanie na internete. In: *Sociálna prevencia – Prevencia nelátkových návykových chorôb*, č. 3. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2009, s. 4-7. ISSN 1336-9679.

VONDRAČKOVÁ, P. 2015. Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu. In: BLINKA, L., et al. *Online závislosti*. Praha: Grada, 2015, s. 55-62, ISBN978-80-247-5311-9.

Škála internetovej závislosti (IA)

(K. Young, 1999)

1. Cítiš sa byť prehnane sústredený/ná na internet, rozmyšľaš o predchádzajúcej činnosti na internete alebo sa už zaoberáš nasledujúcou činnosťou na internete?

áno - nie

2. Cítiš zvýšenú potrebu zvyšovať čas strávený na internete, aby si dosiahol/dosiahla uspokojenie?

áno - nie

3. Pokúšal/la si sa opakovane neúspešne dostať pod kontrolu, znížiť alebo zastaviť používanie internetu?

áno - nie

4. Cítiš sa nepokojný/ná, bez nálady, depresívny/ná či podráždený/ná, keď sa pokúšaš obmedziť alebo úplne zastaviť používanie internetu?

áno - nie

5. Ostávaš obvykle pripojený/ná na internete dlhšie, než si pôvodne zamýšľal/la?

áno - nie

6. Ohrozil/la si alebo si už riskoval/la kvôli internetu dobré vzťahy s rodičmi, prospech v škole?

áno - nie

7. Klamal/klamala si rodine, niekomu blízkemu či učiteľovi, aby si utajil/la rozsah svojej činnosti na internete?

áno - nie

8. Používaš internet ako prostriedok na únik pred problémami alebo na uvoľnenie zlej nálady (prípadne pocitov viny, úzkosti, depresie a podobne)?

áno - nie

Vyhodnotenie

Kladná odpoveď na 5 a viac otázok: vysoká pravdepodobnosť rizika vzniku internetovej závislosti

Kladná odpoveď na 3 – 4 otázky: ohrozenie internetovou závislosťou

Kladná odpoveď na menej ako 2: bez rizika internetovej závislosti

Multikultúrna tolerancia a multikultúrne kompetencie

Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD., Mgr. Denisa Newman, PhD., PhDr. Henrieta Roľková, PhD.
Fakulta psychológie, Paneurópska vysoká škola v Bratislave

V posledných rokoch je medzinárodná migrácia charakteristickým prejavom globalizačných procesov a signifikantným atribútom globálnych zmien vo väčšom počte krajín. Považuje sa, ako zdôrazňuje Divinský (2005), za jednu z fundamentálnych civilizačných výziev 21. storočia pre jej ekonomické, sociálne, populačné, kultúrne, politické, bezpečnostné, environmentálne a iné dôsledky.

Vzájomné ovplyvňovanie kultúr sa aj na Slovensku stalo nezvratným procesom, na ktorý sa musíme pomerne rýchlo pripraviť, prispôbiť sa mu a naučiť sa reagovať naň tak, aby ho sprevádzalo čo najmenej negatívnych javov, a to v rámci spoločnosti ako systému i v rámci jeho subsystémov.

Očakávame totiž príchod čoraz väčšieho počtu ľudí s inou národnou, národnostnou a etnickou príslušnosťou, inou kultúrou, náboženstvom, s inými hodnotami a postojmi a tiež s inými fyzickými aj psychickými odlišnosťami.

Tolerancia a akceptácia odlišností sa tak bude považovať za takú dôležitú gramotnosť ako čítanie, písanie a počítanie a výchova a vzdelávanie mladých ľudí sa bude musieť viac sústrediť na rozvíjanie postojov, názorov, hodnôt, multikultúrnych zručností, pričom ťažiskom budú otázky týkajúce sa ľudských práv a ľudskej dôstojnosti.

Táto nová situácia si zároveň vyžaduje prípravu multikultúrne kompetentných pracovníkov, najmä pracovníkov pomáhajúcich profesií – pedagógov, psychológov, sociálnych a zdravotníckych pracovníkov, lekárov a ďalších odborníkov, ktorí dokážu v školských, zdravotníckych, sociálnych či firemných zariadeniach kvalitne pracovať s ľuďmi z rôznych kultúr s objektívnym, tolerantným, akceptujúcim postojom a prístupom a systematicky si rozvíjať multikultúrne kompetencie zamerané na účinnú podporu a pomoc pri zabezpečovaní telesného, psychického a sociálneho zdravia klientov, rešpektujúc ich kultúrne špecifiká.

Pederson (1997, s. 23-28) zdôrazňuje tri významné kompetencie multikultúrne zdatného profesionála:

- 1) **poznatky o špecifikách rôznych kultúr,**
- 2) **multikultúrne zručnosti s dôrazom najmä na komunikačné a poradenské zručnosti,**
- 3) **empatia a empatické porozumenie.**

Podnetom na rozvoj multikultúrnej tolerancie k ľuďom iných kultúr, s ktorými sa pracovníci pomáhajúcich profesií budú v budúcnosti stretávať, s ktorými budú denne komunikovať, viesť s nimi dialóg, pracovať na spoločných úlohách, obhajovať nové nápady, riešiť výskumné úlohy, môžu byť aj výsledky projektu Grantovej agentúry Akademickiej aliance pracovníkov Fakulty psychológie Paneurópskej vysokej školy s názvom Multikultúrna

tolerancia v práci psychológov, ktorí k tejto téme vydali vedeckú monografiu, vypracovali program rozvoja multikultúrnej tolerancie a overili ho v rámci prirodzeného experimentu priamo vo vysokoškolskej výučbe.

Program rozvoja multikultúrnej tolerancie (a v rámci neho rozvíjanie multikultúrnych zručností študentov psychológie) sa realizoval v letnom semestri akademického roka 2016/2017, a to vo dvoch skupinách vysokoškolských študentov: v 3. ročníku denného bakalárskeho stupňa štúdia študijného programu psychológia (40 študentov) a v 2. ročníku denného magisterského stupňa štúdia študijného programu školská a pracovná psychológia (22 študentov).

Program obsahoval celkovo 10 stretnutí, pričom každé stretnutie trvalo 3 vyučovacie hodiny (spolu 30 hodín).

Konkrétnym obsahom stretnutí boli tieto témy:

- Úvod do problematiky tolerancie k odlišnostiam v súčasnom svete a spoločnosti. Multikultúrna tolerancia ako prirodzená súčasť života dnešnej doby;

- Okolnosti fungovania príslušníkov iného národa, etnika, národnosti, náboženstva a fenomén odlišnosti na Slovensku. Relatívnosť rozdielov medzi členmi skupiny, uvedenie si podobnosti a odlišnosti.

Diskriminácia a predsudky. Podpora sebauvedomenia, komunikácie a empatie;

- Rôznorodosť ľudí a ich životných situácií v globálnom svete. Súčasná populácia na zemi a jej životné podmienky. Diverzita populácie z hľadiska veku, geografie a ďalších kritérií;

- Rozvíjanie multikultúrnej tolerancie prostredníctvom kreatívnych skupinových aktivít – identifikácia multikultúrnych postojov vytvorením skupinového artefaktu. Diskusia o postojoch k odlišnostiam ako zdroju konfliktov. Predchádzanie nedorozumeniam;

- Zvyky, tradície a symboly ako špecifické prejavy kultúr. Spoznanie a uvedenie si odlišnosti, inakosti a ich protikladov v rôznych kultúrach (vnímanie farieb ako symbolov v rôznych kultúrach). Príbehy o tolerancii a intolerancii v literárnych prácach študentov, spolupráca v skupine;

- Výchova k tolerancii v spoločnosti, rodine, škole, medzi rovesníkmi. Prejavy tolerancie a intolerancie u jednotlivca a skupiny. Rešpekt, priateľstvo, láska a intolerancia, obmedzovanie práv iných v súčasnej spoločnosti. Diskusia o multikulturalizme – príčiny a dôsledky intolerancie, rasizmu a neznášanlivosti;

- Rozvíjanie sociálnych zručností, umenia medziľudských vzťahov a multikultúrnej komunikácie s inými typmi ľudí z hľadiska kultúry, národa, rasy či minority. Podobnosti a odlišnosti ako zdroje



inšpirácie, vzájomného obohatenia, zblíženia a spojenia ľudí. Výhody multikultúrneho spolužitia a integrácie;

- Problematika sociálneho vylúčenia, odmietnutia a inakosti. Podporovanie citlivosti k sociálne vylúčeným a odlišným ľuďom. Rovnocennosť v sociálnej komunikácii;

- Stereotypizácia - označovanie ľudí a kultúr. Vznik mýtov a fám, absencia faktov a ich dôsledky v komunikácii a správaní. Reflexia vlastných pocitov a predstáv o ľuďoch, národoch, rasách na základe kultúrnych stereotypov;

- Náboženská tolerancia. Rôznorodosť náboženstiev v globálnom svete. Pôvod a história náboženstiev. Typickosť situácií podľa kultúrnych a zemepisných znakov náboženstiev v predstavách a ponímaní študentov;

- Rozvíjanie empatie prostredníctvom sebahodnotenia a hodnotenia inými. Postoje, predsudky, stereotypy a presvedčenia o fyzických, psychických, sociálnych, kultúrnych odlišnostiach;

- Kompromis a dohoda ako prostriedky riešenia a zvládania kritických a problémových situácií. Akceptácia a tolerancia odlišných názorov a stanovísk;

V závere programu študenti vysoko pozitívne hodnotili program multikultúrnej tolerancie, jeho aktuálnosť a význam pre pomáhajúce profesie, ako aj jeho pôsobenie na rozvíjanie multikultúrnych zručností a postojov a oceňovali diskusie na

spoločensky „citlivé“ témy. V súčasnosti sa spracúvajú výsledky overovania programu s dôrazom na sledovanie zmien postojov vysokoškolských študentov k národným, národnostným, etnickým, náboženským, svetonázorovým odlišnostiam pod vplyvom programu.

Poznámka: Príspevok vznikol v rámci projektu Akademické aliance, Česká republika, č. GA/2016/8 Multikultúrna tolerancia v práci psychológov (hl. riešiteľka: prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.)

LITERATÚRA

DIVINSKÝ, B. (2005). *Zahraničná migrácia v Slovenskej republike. Stav, trendy, spoločenské súvislosti*. Bratislava : Friedrich Ebert Stiftung.

GAJDOŠOVÁ, E., HERÉNYIOVÁ, G. (2006). *Rozvíjení emoční inteligence žáků*. Praha : Portál. ISBN 8073671158.

GAJDOŠOVÁ, E. a kol. (2008). *Multikultúrne tolerantná škola. Rozvoj tolerancie žiakov k migrantom v školskom vzdelávacom programe*. Bratislava : Stimul. ISBN 978-80-89236-36-7.

KUTRČÍKOVÁ, K. (2013). Multikultúrny svet. Multikultúrne vzdelávanie. In: Cenker, M. (Eds.) (2013). *Rozvojové vzdelávanie. Témy a metódy*. Bratislava : Nadácia Pontis.

ONDRUŠEK, D., POTOČKOVÁ, D., HIPŠ, J. (2007). *Výchova k tolerancii hrou*. Bratislava : PDCS. ISBN 978-80-969431-5-9.

PEDERSEN, A. (1997). Prejudice against Australian Aborigines: old-fashioned and modern forms. In: *European Journal of Social Psychology*, Vol. 27, Issue 561-587.

PRŮCHA, J. 2006. *Multikulturní výchova: příručka (nejen) pro učitele*. Praha : Triton, 2006. 263 s. ISBN 80-7254-866-2.

Príklady dobrej praxe

Mgr. Andrea Štefinová, Trenčianske osvetové stredisko v Trenčíne

Dnes sa rôzne negatívne spoločenské javy, od drobných problémov v správaní až po závažné sociálnopatologické javy, vyskytujú v oveľa väčšej miere ako v minulosti. Stretávame sa s nimi každý deň v školách, rodinách, médiách, na ulici... Jednou z hlavných úloh Trenčianskeho osvetového strediska v Trenčíne (ďalej len TNOS) je prevencia drogových závislostí, násillia, šikanovania, kriminality a iných sociálnopatologických javov v školách i v spoločnosti. Jedným z riešení, ako znížiť percento výskytu týchto javov, je vytváranie projektov preventívnych aktivít rôzneho druhu. Na nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z projektov realizovaných TNOS, o ktorých si myslíme, že boli najefektívnejšie.

Rozhodni sa správne!

V roku 2015 zrealizovalo TNOS preventívny projekt s názvom Rozhodni sa správne!, ktorý schválila a finančne podporila Rada vlády SR pre prevenciu kriminality.

Jeho cieľom bolo poskytnúť mladým ľuďom prostredníctvom interaktívnych besied s nimi akceptovanou populárnou osobnosťou nové informácie z oblasti prevencie kriminality, drog, šikanovania a inej trestnej činnosti, vysvetliť im následky páchania trestných činov a viesť ich tak k zodpovednému spôsobu života. Pozvanie medzi školákov s cieľom šíriť osvetu prijala Adela Banášová, ktorá profesionálne a vtipne viedla obe

besedy, na ktorých sa zúčastnilo spolu približne 400 žiakov a študentov. Spolu s ňou o témach diskutovali aj odborníčky – psychologičky. Zaujímavými postrehmi z praxe oživilo besedy zástupcovia Mestskej polície v Trenčíne. Súčasťou podujatia bola tematická výstava výtvarných prác, ktorá ponúkla zaujímavé pohľady tínedžerov na páchanie kriminality. Autormi boli deti z Detského domova Lastovička v Trenčíne.

„Myslím si, že podobné akcie majú veľký význam... zopár študentov sa zaujímalo o témy závislostí, iní sa o ne začnú zaujímať, keď ich, pozorajúc do smartfónov, zrazí cyklista. V dnešnej rýchlej dobe podobné akcie suplujú unikajúce prvky rodičovskej výchovy,“ povedala Adela Banášová.

The Dark Trip - Cesta do tmy

The Dark Trip je názov autobiografickej hry Martina Žáka, mladého Bratislavčana, ktorý sa vo svojom živote riadi heslom: „Divadlo nie je pre hercov, ale pre divákov. Lepšie je raz vidieť, ako tisíckrát počuť.“

Cieľom jeho inscenácie je na základe skutočného príbehu, ktorý sám prežil, ukázať mladému divákovi, ako dokážu drogy ovplyvniť myslenie a život človeka. Za zmienku stojí moderné multimediálne spracovanie, ktoré prináša dej plný zvrátov a dokonale reflektuje súčasné problémy mladých ľudí spojené s užívaním drog. Od túžby po zábave a láske, po dočasnú pohodu až po dramatický pád v podobe straty samého seba. Na konci však prichádza uvedenie si skutočných hodnôt života.

Po prvýkrát sme sa s týmto výnimočným projektom stretli v roku 2015, keď ho realizovalo občianske združenie Metamorfozis v deviatich mestách na Slovensku vďaka grantovej finančnej podpore Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky. Vďaka spolupráci s TNOS a odborom školstva a kultúry Úradu Trenčianskeho samosprávneho kraja (ďalej len TSK) zavítal aj do Trenčína. The Dark Trip zaznamenal mnoho pozitívnych ohlasov študentov, ktorí svoje dojmy z predstavenia prezentovali na fanpage projektu na Facebooku. Pochvalu si získal aj od pedagógov a zástupcov TSK z oblasti kultúry, školstva a sociálnych vecí. Práve vďaka tomuto ohlasu sa TNOS rozhodlo pre projekt s názvom MÔŽEŠ BYŤ INÝ, ktorý taktiež schválila a finančne podporila Rada vlády SR pre prevenciu kriminality. V spolupráci s Divadlom Agapé a OZ Metamorfozis sa tak podarilo tento rok zrealizovať sériu predstavení The Dark Trip v mestách Trenčín, Nové Mesto nad Váhom a Bánovce nad Bebravou.

Spolupráca s NOC

TNOS dostalo v roku 2016 ponuku na spoluprácu zo strany Národného osvetového centra v Bratislave, ktorú si nenechalo ujsť. V rámci nej sa v priestoroch TSK konali edukačné podujatia pre mládež k prevencii sociálnopatologických javov.

Išlo o sériu ôsmich interaktívnych workshopov pre žiakov a študentov vybraných základných a stredných škôl na rôzne aktuálne témy z oblasti sociálnej prevencie. Lektorkami boli Ingrid Hupková (NOC) a Barbora Kuchárová. K hlavným témam, na ktoré sa zameriavali, patrilo obchodovanie s ľuďmi, prevencia násillia v školách, prevencia HIV/AIDS, kult tela a poruchy príjmu potravy, nelátkové návykové choroby, šikanovanie v prostredí internetu, riziká a ohrozenia internetu a podobne.

Čo pripravujeme

Na fenomén dnešnej doby, ktorým je internet, a na nebezpečenstvá s ním spojené si TNOS v tomto roku posvieti projektom Spoločne proti IT kriminalite, ktorého autori sú tiež zakladateľmi úspešného projektu Preventista.sk.

V novembri 2017 spoločne usporiadajú seminár, ktorého cieľom je prezentácia účinnej prevencie proti IT kriminalite a zjednotenie postupov úspešného riešenia kyberšikanovania ako novodobej formy agresie v školskom i domácom



prostredí. Seminár je určený koordinátorom prevencie, sociálnym pedagógom, školským psychológom, učiteľom informatiky, výchovným poradcom, pracovníkom CPPPaP a CSPP, sociálnym kurátorom a kompetentným pracovníkom PZ SR. Hlavným hosťom bude Ing. Jaroslav Oster, ktorý dlhé roky pôsobí v oblasti IT ako konzultant pre informačnú bezpečnosť v spoločnosti Info consult, s. r. o., ako súdny znalec v oblasti IT a patrí medzi zakladajúcich členov Slovenskej asociácie informačnej bezpečnosti (SASIB).

O tom, že pôsobiť na človeka preventívne sa dá aj cez umenie, nás bude niekoľko dní prostredníctvom svojich obrazov presvedčať talentovaný amatérsky výtvarník Martin Š. (23) z Trenčína autorskou výstavou PREČO (NE)BRAŤ DROGY?

Martin do svojich diel vkladá kúsok seba samého a svoju životnú skúsenosť so závislosťou. Ako sám povedal, bol by veľmi rád, keby sa ľudia nemuseli učiť na vlastných chybách, ale na chybách druhých, napríklad aj na tých jeho. V pomerne veľmi mladom veku bol závislý od alkoholu a jeden rok strávil v resocializačnom zariadení Provital. Po absolvovaní odvykacieho pobytu sa postavil na vlastné nohy, našiel si prácu, priateľku, kúpil si byt a venuje sa svojmu koníčku, maľuje obrazy a navrhuje ľuďom tetovania.

Pri príležitosti otvorenia výstavy sa uskutoční beseda s autorom a tiež s klientmi resocializačného zariadenia Provital, na ktorú budú pozvaní študenti a ďalší hostia. Výstava bude sprístupnená v termíne od 19. 10. do 6. 11. 2017 vo výstavných priestoroch TSK.

Projekt Životológia

Mgr. Henrieta Holúbeková, autorka programu a zakladateľka životológie, Dom poznania – združenie pre osobný rozvoj, o. z.

Magazín Time (<http://time.com/4572593/increase-depression-teens-teenage-mental-health/>) uviedol nedávno štúdiu o zvyšujúcom sa počte depresí a samovrážd adolescentov a mladých dospelých v tomto storočí. Uvedený fakt sa týka nielen USA, ale už sa vyskytuje aj v našej krajine. K tvorbe tohto programu nás podnietila bohužiaľ úspešná samovražda mladého študenta a našťastie neúspešný pokus ďalšej študentky o pár dní neskôr. Fakty a realita ukazujú, že oproti minulému storočiu sa síce máme materiálne lepšie, avšak naše „duše“ sú choré. Nikdy predtým nebolo také množstvo predpísaných antidepresív, ako je to v súčasnosti. Preto vznikol tento vzdelávací program. Hlavnou myšlienkou a misiou celého projektu je, že potenciál každého je neobmedzený a úlohou súčasnej školy je ho nájsť a rozvíjať. Individuálne. Pre naplnený a uspokojivý život jednotlivca je dôležité mentálne, psychické a fyzické zdravie.

V našich rodinách i v školách chýbajú programy osobnostnej a sociálnej výchovy. Mladí ľudia preto veľakrát vstupujú do života vyučení, ale nepripravení na to základné, čo v každodennom živote potrebujú – nevedia efektívne komunikovať, nevedia zdravo zvládať a riešiť konflikty či problémy, nemajú zručnosti na to, aby si riadili svoj život, svoj čas, svoje nadanie a talent, svoje sny a túžby. Rozhodli sme sa preto začať realizovať programy neformálneho vzdelávania pre mladých ľudí, zamerané na získavanie relevantných sociálnych zručností a schopností.

Osobnostno-sociálna výchova je praktická pedagogická disciplína, ktorá sa zaoberá rozvojom kľúčových životných zručností či životných kompetencií.

Zmyslom zavádzania osobnostno-sociálnej výchovy, ktorú sme nazvali životológia, pri práci s mladými ľuďmi je nadobúdanie praktických životných zručností a podpora mladých ľudí pri hľadaní vlastnej cesty k spokojnému životu a kvalitným medziludským vzťahom, ktoré vedú k zdraviu a zdravému životnému štýlu.

Špecifikom životológie je, že predmetom učenia je samotný mladý človek, jeho osobnosť a vzťahy s ľuďmi. Zameriava sa na rozvoj schopností poznávania, sebapoznávania a sebaaponímania, na sebareguláciu, psychohygienu a kreativitu, venuje sa poznávaniu ľudí, medziludským vzťahom, komunikácii, spolupráci a súťaži a tiež hodnotám, postojom, praktickej etike a schopnostiam, ako sú napríklad rozhodovanie a riešenie problémov.

Ciele vzdelávacieho programu - orientácia na skutočné potreby

Životológia má mladým ľuďom pomáhať viesť zdravý a zodpovedný život, tak jednotlivcom, ako aj členom spoločnosti, a poskytovať príležitosť premýšľať o svojich skúsenostiach a vlastnom rozvoji.

Charakteristika vzdelávacieho programu

Životológia je akreditovaný vzdelávací program pre študentov stredných škôl, „šitý na mieru“. Výrazne dopĺňa vedomosti a poznatky získané v klasickom školskom systéme o zručnosti, ktoré mladý človek využíva na úspešné zvládnutie každodenných životných výziev a náročných situácií v oblasti vzťahov, úspechu, poznania a pochopenia samého seba, nasmerovania svojho života. S pomocou mentorov učí mladých ľudí zábavnou formou rozvíjať svoje sebapoznávacie, komunikačné, vodcovské a sociálne zručnosti na to, aby mohli plne využívať svoj potenciál. Objaviť svoj talent, rozvíjať ho, posilňovať a budovať tak svoju budúcnosť už dnes.

Životológia ako spôsob výchovy sa snaží uplatňovať princíp sprevádzania, ktorý je charakteristický **nedirektívnosťou**, a preto je dobré, aby si aj mladí ľudia mohli definovať svoj cieľ, ku ktorému chcú v rámci programu životológie dospieť.

Medzi **4 kľúčové oblasti**, ktorými sa životológia zaoberá v oblasti osobnostného, sociálneho a morálneho rozvoja mládeže, patria:
VNÚTROVEDA – spoznaj a pochop seba samého;
VZŤAHOLOGIA – náuka o vzťahoch – pochop vzťahy s rodičmi, autoritami, svoje prvé lásky, nauč sa mať rád sám seba;
KARIÉRISTIKA – zisti, čo ťa baví, ako v tom dosiahnuť úspech, nauč sa komunikovať a pochop pravidlá vodcovstva;
ZDRAVÍČKO – prelína sa celým programom – starostlivosť o zdravie tela, ducha a rozumu. Vnásame potrebu spánku, pohybu, stravy, duševného zdravia, používame pamäťové cvičenia, využívame relaxáciu.

Tento vzdelávací program pomáha mládeži pochopiť dospelých, život a samých seba. Dostatočné vzdelávanie a výchova tejto generácie vedie k zdravému životnému štýlu nielen ich, ale prax ukazuje, že má pozitívny vplyv na celú spoločnosť.

LITERATÚRA

Holúbeková, H. 2016. Životológia ako jeden z neformálnych nástrojov podpory talentov na stredných školách. 2016. ročník 5, číslo 10, vyd. Slovenská asociácia pre medzinárodnú spoluprácu, Euroguidance centrum. 44 s., ISSN 1338-8231.

Matthew K., 2015. The Rhythm of The Life. 2015. Beacon Publishing, ISBN-13 978-1942611400.

Covey, S., 2010. 7 návykov úspešných teenagerov. 2010. Franklin Covey Co., 285 s. ISBN 978-80-254-7926-1.

Hnízdil, J. 2015. Ako sa nestáť pacientom. 2015. Praha : Nakladatelství Lidové noviny. 196 s. ISBN 978-80-7422-446-1.

Coan, R. W., 1999. Optimální osobnost a duševní zdraví. 1999, Praha : Grada Publishing. 232 s. ISBN 80-7169-662-5.



Národné osvetové centrum

pozýva na seminár

Prevenca vybraných sociálnopatologických javov

12. – 13. októbra 2017 v Trenčíne



Program:

Štvrtok 12. októbra

- 9.30 h **Otvorenie**
- 9.45 h **Najnovšie trendy na drogovej scéne**
RNDr. Imrich Šteliar, Ministerstvo zdravotníctva SR
- 11.30 h **Ako a kedy motivovať závislého k zmene**
Mgr. Marta Špaleková, psychoterapeutka
- 14.00 h **Dostupné bývanie – najlepšia prevencia
a riešenie bezdomovectva**
Mgr. Nina Beňová, PhD., etnologička
- 15.45 h **Striedavá osobná starostlivosť rodičov
o dieťa z aspektu sociálnej prevencie**
PhDr. Dagmar Kopčanová, psychologička
- 17.30 h **Nelegálna migrácia**
Mjr. PaedDr. Branko Šikula, Prezídium Policajného zboru
- 19.15 h **Prezentácia kultúrno-osvetovej činnosti
v Trenčianskom kraji**

Piatok 13. októbra

- 9.00 h **Obchodovanie s ľuďmi v činnosti Národnej
jednotky boja proti nelegálnej migrácii**
Mjr. PaedDr. Branko Šikula, Prezídium Policajného zboru
- 9.45 h **Sociálna prevencia v činnosti TNOS**
Mgr. Andrea Štefinová, Trenčianske osvetové stredisko
- 10.30 h **Participácia mládeže a sociálna prevencia**
Mgr. Lucia Macaláková, ZIPCEM
- 11.15 h **Zážitkové projektívne metódy v oblasti
sociálnej prevencie mládeže**
Mgr. Lucia Čopíková, psychologička
- 13.30 h **Činnosť Trenčianskeho osvetového strediska**
Ing. Mgr. Žaneta Matúšová, riaditeľka
- 14.00 h **Výmena skúseností a príklady dobrej praxe**
- 15.00 h **Záver**

SOCIÁLNA PREVENCIA

/ odborný časopis / ročník 12 / č. 2/2017

**Zdravie, zdravý životný štýl a vybrané sociálne
a socialnopatologické javy**

ISSN 1336-9679

EV 4957/14

Časopis je indexovaný v Bibliographia medica Slovaca a zaradený
do citačnej databázy CiBaMed.

Vydavateľ: Národné osvetové centrum

Nám. SNP 12, 812 34 Bratislava

IČO: 00164615

Korešpondenčná adresa: Nám SNP 12, 812 34 Bratislava

Telefonický kontakt: 02/204071 226

Periodicita: 2x ročne

Zostavovateľka a odborná redaktorka: PhDr. Ingrid Hupková, PhD.

Recenzoval: doc. PhDr. ThDr. Andrej Máteľ, PhD., mim. prof.

Jazyková redaktorka: PhDr. Katarína Vrablicová

Grafická úprava: Pavol Rapoš

Vedúca vydania: Zuzana Račková

Tlač: Reklamný servis, s. r. o.

Za obsahovú stránku publikovaných príspevkov zodpovedajú autori.

Dátum vydania: október 2017

Náklad: 300 ks

Nepredajné.

