

SOCIÁLNA PREVENCIA

NÁRODNÉ
OSVETOVÉ
CENTRUM

02
2018

ODBORNÝ ČASOPIS

SOCIÁLNOPATOLOGICKÉ JAVY A NEŽIADUCE SOCIÁLNE JAVY

**Mediálne formovaný
„homo consumericus“
ako problém sociálnej
prevencie**

**Trendy v živote mladých
a možné rizikové správanie**

**Miera chudoby a zadlženia
spotrebiteľov**

**Digitálna viera:
nová forma spirituality**





- 3 **Mediálne formovaný „homo consumericus“ ako problém sociálnej prevencie**
Doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD.
Katedra vied o výchove, Filozofická fakulta, Univerzita Pardubice
- 5 **Trendy v živote mladých a možné rizikové správanie**
Mgr. Jana Miháliková, PhD.
OZ YouthWatch Bratislava
- 7 **Trendy v pití alkoholu u slovenskej mládeže**
Prof. PhDr. Alojz Nociar, CSc.
Katedra psychológie, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava
- 10 **Bludné kruhy pri patologickom hráčstve a iných návykových chorobách**
MUDr. Karel Nešpor, CSc.
emeritný primár, Psychiatrická nemocnica Bohnice, Praha
- 12 **Vybrané aspekty offline a online hazardného hrania**
PhDr. Ingrid Hupková, PhD.
manažérka kultúry pre sociálnu prevenciu, odbor hlavných činností, oddelenie vzdelávania, výskumu a štatistiky, Národné osvetové centrum
- 15 **Závislosť od internetu a počítačov**
Doc. PhDr. Ľuboslava Sejčová, CSc.
Katedra pedagogiky a andragogiky, Filozofická fakulta, Univerzita Komenského v Bratislave
- 18 **Digitálna viera: nová forma spirituality**
Mgr. Lucia Grešková, PhD.
Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky, cirkevný odbor
- 20 **Môžeme tomu ujsť?**
Ing. Jana Červenáková, *Viaticus, n. o., Bratislava*
Ing. Dávid Bořuta, MSc., *KAPA12, n. o., Bratislava*
- 22 **Miera chudoby a zadlženía spotrebiteľov**
JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M.
(Tübingen)
Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave
- 25 **Agresívne prejavy žiakov voči učiteľom a možnosti prevencie**
Prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.
Katedra pedagogiky a špeciálnej pedagogiky, Katolícka univerzita v Ružomberku
- 26 **Príklady dobrej praxe v sociálnej prevencii**
Mgr. Mária Kadlec
Považské osvetové stredisko, Považská Bystrica
- 28 **Posttraumatické reakcie Turkov žijúcich na Slovensku ako dôsledok prejavov nenávisťi**
Mgr. Bilal Akbey, PhD.
Fakulta psychológie, Paneurópska univerzita v Bratislave
- 30 **Niektoré úskalia psychologickej liečby mentálnej anorexie**
PhDr. František David Krch
Psychiatrická klinika Všeobecnej fakultnej nemocnice v Prahe
- 31 **Aby bol internet len našim pomocníkom**
Mgr. Lucia Fláková a PhDr. Katarína Majcherová, PhD.
Spojená škola internátna v Levoči
- 32 **Oniománia v teórii a praxi**
PhDr. Ivan Rác, PhD.
Ústav romologických štúdií, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre



Mediálne formovaný „homo consumericus“ ako problém sociálnej prevencie

Doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD.

Katedra vied o výchove, Filozofická fakulta, Univerzita Pardubice, Česká republika

Postmoderna či postmodernita má, okrem nespochybniteľných prínosov pre náš dnešný život, celkom iste aj celý rad veľmi vážnych rizík a nedostatkov. V jej poňatí už vlastne neexistujú univerzálne hodnoty, aj v tejto oblasti ponúka miesto aspoň relatívnej stability predovšetkým istotu neustálej zmeny, teda neistotu až chaos, a diskurz kontextuality (Foucault, 2007). Ak je skutočne pravdivá tá časť známeho a vcelku rešpektovanej pyramídy potrieb A. Maslowa (2014), ktorá za základnými biologickým potrebami hneď na druhej úrovni formuluje potreby bezpečia a istoty, je zrejme, že ich napĺňanie je v súčasnosti problematické. Bauman (2013) charakterizuje spoločenskú zmenu prímerom zmeny pevného skupenstva na skupenstvo kvapalné a v tomto kontexte konštatuje, že žijeme v tekutej spoločnosti, v tekutých vzťahoch, ale i v tekutom manželstve.

Z viacerých charakteristík súčasnej „postfaktuálnej spoločnosti“, kde nie sú dôležité ani tak fakty, ale zážitok, považujeme vo vzťahu k téme za významné predovšetkým štyri. Všetky majú vzťah k hodnotám človeka, a teda k prevencii. Ide o:

- výrazné zameranie jednotlivcov i spoločnosti na spotrebu, na materializáciu potrieb,
- oslabenie vnímania samého seba v kontinuite minulosti, prítomnosti a budúcnosti (minulosť nezmeníme, je teda „zbytočné“ sa ňou zaťažovať, budúcnosť je neistá, vyvoláva úzkosť, existuje len prítomnosť),
- mimoriadny a z kontroly sa vymykajúci nárast moci médií,
- absencia výchovných ideálov.

Ak E. Fromm (2014) vníma súčasného človeka ešte ako homo con-

sumens, človeka spotreby, Lipovetsky (2006) už o ňom hovorí ako o človeku hyperspotreby, o homo consumericus. Je to závislosť od spotreby. Tento obraz vytvárajú však nielen tí, čo sú ekonomicky „za vodou“, ale i tí, ktorí sú relatívne chudobní. Absencia bohatstva alebo chudoba sa totiž až dogmaticky používa na zdôvodňovanie akýchkoľvek negatívnych spoločenských javov, dokonca ako keby sama osebe bola sociálnou deviáciou. Pritom hodnotový svet chudobného človeka v skutočnosti nemusí byť vôbec chudobný.

Oslabenie vnímania seba v historickej kontinuite je spojené jednak s egocentrizmom človeka, jeho orientovaním temer výlučne na seba, jednak s cieľným oslabovaním sebaregulácie. Zákazník s dostatočne funkčnými sebaregulačnými mechanizmami je pre biznis prostredie málo zaujímavý. Kupuje len to, čo potrebuje.

Ak nevnímame svoj život ako úsek štafety, kde sme prebrali štafetový kolík od predkov a odovzdávame ho potomkom, potom nie je nijaký vážny dôvod na to, aby sme dbali a ochraňovali meno dobrej značky (napríklad rodiny). Neodovzdávame štafetový kolík nikomu. Nikomu nie sme zodpovední. Sme predsa zodpovední len sami za seba. Súčasný demografický vývoj pôvodného obyvateľstva vo vyspelých štátoch ako keby tento fakt len potvrdzoval.

Napriek tomu, že sa o médiách už roky hovorí ako o siedmej veľmoci, čoraz viac sa ukazuje, že to nie je metafora, ale realita. Nie náhodou sa hovorí o informačných či mediálnych vojnách. Je zrejme, že viac než „strážnym psom demokracie“ sú dielňou formovania (deformovania) verejnej mienky a manipulácie. Ak Bourdieu

(2002) hovorí o ich symbolickej moci, vôbec nemá na mysli to, že by ich moc bola zanedbateľná. Ich symbolická moc je v tom, že dokážu redefinovať pojmy a symboly, že dokážu posúvať ich význam. Pred tridsiatimi rokmi by napríklad „domácim miláčikom“ mohlo byť maximálne malé dieťa. Dnes je to bežný prívlastok pre pomenovanie psa alebo iné domáce zvieratá.

Vnímame šesť základných rovín moci médií:

- Prvá, už spomínaná rovina, je moc redefinovania symbolov.
- Druhá rovina moci je vo výbere ponúkaných informácií a spôsobe ich interpretácie. Rovnako dôležité ako to, čo sa v mainstreamových médiách zverejní, je aj to, čo sa zamlčí. Čo sa „dramaturgicky“ nehodí, to sa nezverejní. Z týchto médií sa napríklad nedozvieme nič o tom, že clintonovská a následne i obamovská administratíva schválila takú možnosť interrupcií, ktorá výrazne prekračuje štandardné zákonné normy platné u nás a v ďalších štátoch v Európe, pretože práve Clinton a Obama boli z pohľadu „liberálnej“ demokracie na rozdiel od Buscha či Trumpa tí správni chlapíci.
- Tretia rovina je vytváranie mediálneho tlaku. V známej kauze „Čistý deň“, hoci sa médiá snažili vytvárať dojem, že riešia zlyhanie ochrany klientov a kvalitu ich života, išlo najmä o opozičný politický tlak. Každý, kto pracoval s problémovými deťmi a mládežou v inštitúciách, vie, že ich sexuálne normy správania sú posunuté a podobný problém by bolo možné riešiť napríklad vo viacerých detských domovoch.
- Štvrtá rovina moci médií je v tom, že vytvárajú takzvanú mediálnu normu. Cez médiá sa dozvedáme, kto je „in“ a kto je „out“, čo si máme o kom



a o čom myslieť. Médiá sú nositeľmi „pravdy“.

– Piatou rovinou je paradoxne akási dvojitvárnosť médií. Ponúkajú a potvrdzujú nám práve také „dôveryhodné“ informácie, ktoré chceme počuť alebo čítať. Na jednej strane nám ponúknu v súvislosti s prezentáciou pestúnskych rodín potrebu dieťaťa pripútať sa (attachment) do troch rokov k „materskej“ osobe, aby na strane druhej pokojne prezentovali názor, že žena by mala sama rozhodovať o tom, ako dlho bude pri dieťati, a jasle by mali byť k dispozícii v oveľa väčšej miere, aby sa mohla čo najskôr pracovne realizovať. A súčasne na inom mieste môžu bez škrupúl hovoriť o najlepšom záujme dieťaťa.

– Šiestou rovinou je celené šírenie nepravd či „zaručených“ správ. Fake news sa netýkajú len okrajových médií, ale i hlavného prúdu. Mienkotvorňový bulvár s nimi pracuje temer denne a ich zaujímavý psychologický efekt pretrváva aj po ich dementovaní, ktoré má totiž oveľa menší dosah ako pôvodná správa. Fake news využívajú médiá i politici. Na Slovensku sa v jednom z predchádzajúcich súbojov o prezidentský post začala šíriť správa, že „horúca“ kandidátka sľúbila maďarským obyvateľom Slovenska autonómiu. Dezinformácia splnila svoj účel. Veľmi blízko k fake news však majú aj správy, ktoré pracujú s polopravdami.

Materializácia potrieb, individualizmus, egocentrizmus a časové zameranie temer výlučne na prítomnosť spolu s mediálnou mocou a jej mediálnou normou „zamorujú pôdu“ natoľko, že z nej „nevyrastajú ideály“ výchovy. Absencia ideálov výchovy, pozitívnych vzorov, je teda akýmsi logickým dôsledkom prostredia, v ktorom dnes žijeme.

Miesto nich nám médiá ponúkajú celebrity. Ako hviezdy sa v nich objavujú ľudia, ktorí môžu pomôcť mediálnemu biznisu, to znamená predaju, čítanosti a sledovanosti. Je celkom druhoradé, či sú zaujímaví pre svoje kladné alebo záporné charakteristiky. Popri takých ľuďoch, ktorí hovoria to, čo sa v mainstreame očakáva, ide aj o ľudí, ktorí výrokmi vyvolajú emócie. V súčasnej postfaktuálnej spoločnosti predsa nie sú ani tak dôležité fakty

a hľadanie pravdy, ako je dôležitý zážitok, emócia.

Malé dieťa prvotné vzory zrkadlí v svojom rodinnom prostredí. Je naozaj potrebné, aby boli čo najlepšie, aby z nich mohlo čerpať celý život. Ale dnes veľmi skoro nastupuje „mediálna masáž“, ktorej sa prakticky nedá vyhnúť. Od škôlkárov až po seniorov.

Už malý škôlkar pod vplyvom súčasných rozprávok, na ktoré sa nabaľuje rad aktuálneho a nepotrebného tovaru od tričiek po nálepky či sladkosti, „dranká“ od rodičov, aby mu kúpili niečo, čo je „in“. Ale nie sme často aj my dospelí i seniori modelovým vzorom homo consumericus, keď sa vrhneme na tovar, ktorý aktuálne nepotrebujeme, len preto, že je vo „výhodnej akcii“? Ak v minulosti boli výchovné vzory pre človeka niečím relatívne stabilným s pozitívnym hodnotovým rámcom, dnes sú, ak parafrázujeme Baumanu, aj výchovné vzory tekuté. Odtečú – a už ich niet. To, čo dnes médiá ako hlavný zdroj, z ktorého prijímame ciele i neciele informácie, ponúkajú ako vzory, modely, či dokonca idoly, ktoré ovplyvňujú nielen naše deti, má niekoľko znakov:

– miesto metapříbehu sú to sekvenčné informácie, príbeh je ako videoklip,
– častejšie ponúkajú finančný úspech či úspešnú kariéru ako vnútorný hodnotový zápas človeka,

– vytvárajú z mixu plusov a mínusov plusový výsledok – napríklad úspešná, päťkrát rozvedená hollywoodska hviezda, špičkový hudobník s bohatou drogou kariérou,

– väčšina celebrit je „sériová“, má iba krátku životnosť,

– zaplavujú mediálnych konzumentov zbytočnosťami z intimného života hviezd, hoci to nijako nesúvisí s ich profesiou,

– ľudia, ktorí sú hodnotovo zaujímaví, často i vzdelaní a múdri, so stabilným rodinným zázemím, sú z hľadiska „dramaturgie“ médií nezaujímaví až nudní,

– sú spojené s viacerými „kultmi“ – kultom mladosti, kultom vzhľadu (tela i oblečenia), kultom finančného úspechu, kultom podielu na sláve (zrelá úspešná herečka a jej mladý milenc

a podobne) a kultom úspešných predkov.

Z hľadiska sociálnej prevencie sa vynára rad „sociálnych výziev“, ktoré sa ani tak nevzťahujú na konkrétne vonkajšie behaviorálne problémy sociálnych deviácií jednotlivca a ich prípadné odstránenie, ako skôr na potrebu meniť celú spoločnosť a v súčasnosti ísť proti jej hlavnému prúdu. Prevencia je totiž spojená najmä s prítomnosťou a budúcnosťou. A to znamená, že:

– ak mladí ľudia nebudú vnímať svoju budúcnosť ako otvorenú a pozitívnu hodnotu, budeme vždy riešiť predovšetkým negatívne dôsledky správania,

– ak bude spoločnosť naďalej „tekutá“, mladí ľudia sa budú môcť ťažko „ukotviť“ a žiť aspoň v akých-takých istotách,

– ak nebudeme mladým ľuďom predkladať hodnotovo pozitívne vzory (od domáceho prostredia po médiá), ostanú na úrovni hyperspotreby alebo ekonomickej nespokojnosti.

Sme presvedčení o tom, že prevencia nie je iba „rad na seba naväzujúcich opatrení“ alebo len tréning sociálnych zručností, ale je to kultivovanie človeka, jeho výchova, je to spoločné hľadanie jeho dobra.

LITERATÚRA

Bauman, Z. 2013. *Tekutá láska*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-2270-7.

Bourdieu, P. 2002. *O televízi*. Brno: Doplněk. ISBN 978-80-7239-122-4.

Foucault, M. 2007. *Slova a věci*. Praha: Computer Press. ISBN 978-80-251-1713-2.

Fromm, E. 2014. *Mít nebo být*. Praha: Aurora. ISBN 978-80-7299-106-8.

Lipovetsky, G. 2006. *Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti*. Praha: Prostor. ISBN 978-80-7260-184-4.

Maslow, A. H. 2014. *O psychologii bytí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0618-7.

Škoviera, A. 2018. *Absencia výchovného ideálu ako problém súčasnej pedagogiky*. V tlači.



Trendy v živote mladých a možné rizikové správanie

Mgr. Jana Miháliková, PhD.

OZ YouthWatch, Bratislava

Prieskum vznikol v rámci spolupráce s belgickou organizáciou Trendwolves. Jej edícia Youth Trend Reportov je renomovaný zdroj informácií o vynárajúcich sa trendoch v Európe. Cieľom prieskumu bolo zistiť, do akej miery sú trendy, ktoré boli v poslednom belgickom reporte 2017 zaznamenané, prítomné už aj medzi slovenskými mladými. Projekt vznikol s finančnou podporou MŠVVaŠ SR v rámci Programov pre mládež (program Dôkazy o mladých).

Trend Vykreš sa do dokonalosti

Hnacím motorom trendu je potreba mladých ľudí mať aspoň niečo pod kontrolou a využiť všetky dostupné možnosti na osobný rozvoj (fyzický aj intelektuálny). Mladí využívajú príležitosti na vlastné vzdelávanie – ideálne na smartfóne. Takmer 60 % má stiahnutú aplikáciu najčastejšie na učenie sa jazykov. Meranie pokroku je zasa významný motivačný element.

Ako častá požiadavka na zamestnávateľa sa vyskytovala možnosť mať

priestor na osobný rozvoj. Mladí radšej volili odchod zo zamestnania, než by mali zostať bez ďalších zaujímavých vzdelávacích výziev podľa vlastného výberu.

Za zdroj svojho úspechu považujú nielen svoje kompetencie, ale aj dobrú fyzickú kondíciu, čo znamená pravidelne cvičiť a často sa aj špeciálne stravovať. Mladí (asi 40 %) využívajú rôzne technológie na sledovanie svojho fyzického rozvoja. Pretrváva záujem zistiť, kde sú osobné hranice a aké situácie do akej miery zvládajú. Toto správanie sa prejavuje prijímaním rôznych výziev, ako sú tábory prežitia, zimné pochody, spanie v lese, hladovky, spartánske behy či rozvoj parkúru. Asi štvrtina mladých sa v poslednom čase stravovala špecifickým spôsobom (napríklad sú vegetariáni alebo sa stravujú podľa paleo diéty).

Trend Kmene na internete

Hnací motor trendu je putovanie mladého človeka za svojim „kmeňom“, pričom vzdialenosť a lokalita sú

vďaka internetu oveľa širšie koncepty ako pre generácie ich predchodcov. Základným komunikačným prejavom mladých sú fotografie a videá, preto je Facebook menej používanou sieťou. Mladí vo veku 12 a 13 rokov sú na www.musical.ly, starší vo veku 14 a 15 rokov skôr na Messengeri. Mladí minimálne posielajú esemesky alebo píšú maily. Vedie používanie Instagramu a tvorba instastories. Odkedy Facebook rozšíril svoje používanie o možnosť vytvárať skupiny, je pomerne využívaná tvorba aj účasť v skupinách. Dnešní mladí ľudia sú v priebehu dňa členmi rôznych skupín, každá má svoju tému, účel a zmysel. Práve sociálne siete sa stali priestorom na prejavenie názoru, postoja či individuality. Možnosť vyjadriť svoju účasť na „udalosti“ sa stala významným prejavom podpory myšlienky alebo komunity.

Prijímanie výziev zameraných najmä na vzhľad či fyzickú zmenu, ich zaznamenávanie a zdieľanie je populárne, lebo umožňuje prezentáciu „makania na sebe“ pod hashtagmi





typu #challenge #challengeyourself #beforeafter #predapo. Niektoré výzvy sú spojené aj s hlbšími myšlienkami, napríklad Ice Bucket Challenge, ktorej cieľom bola podpora pacientov s amyotrofickou laterálnou sklerózou (Ulička, 2014). Iné bláznivé výzvy sa rozšírili aj na slovenskom internete, napríklad Zem je láva (hra, pri ktorej nesmiete stáť do 5 sekúnd na zemi) patrí medzi tie menej nebezpečné na rozdiel od preháňania vrecúšok s prachom géloom (Fox News Channel, 2018).

Trend Chilujeme zmysly

Hlavnými prejavmi trendu je odstiahnutie od technológií a snaha o vyrovnaný život a životný štýl. Tieto prejavy neboli v slovenských podmienkach vo významnejšom miere potvrdené. Len necelá jedna tretina respondentov zámerne nepoužívala digitálne technológie. Ako najčastejší dôvod odpojenia uviedli potrebu oddýchnuť si od ľudí a informácií, ako aj potrebu ponoriť sa do svojho vnútra či sústrediť sa. V mladšom veku je „odstiahnutie“ dosť nereálne, keďže komunikácia medzi rovesníkmi prebieha najmä na sieťach a chatoch, mnohé rozhovory sa týkajú udalostí prezentovaných na internete, preto nemať prehľad znamená byť vylúčený z diskusie.

Na vybalansovanie stresu, pre lepší pocit v rámci voľného času a oddychu mladí najčastejšie počúvajú hudbu, chodia do prírody, pozerajú filmy, spievajú si a venujú sa športu. S vekom pribúdalo množstvo respondentov, ktorí sa venovali aktivitám ako meditácie, dychové cvičenia, pravidel-

né dovolenky či masáže. Zaujímavým fenoménom je sabatické voľno, ktoré využívajú tí, ktorí pôsobia v korporáciách alebo firmách. Dôvodom je často získanie opätovnej rovnováhy v živote, ktorá bola ohrozená alebo pracovným vyčerpaním, alebo komplikovanou osobnou situáciou.

Trend Zmysluplný hazard s myslou

Je to trend, ktorého prejavy boli zaznamenané v najmenšej miere. U respondentov sme nesledovali skúsenosť s pravidelným fajčením marihuany, ale isté aktivity v oblasti dekriminácie drog na Slovensku naznačujú posun aj v tejto oblasti (TASR, 2017). Malú osobnú skúsenosť deklarovali mladí v súvislosti s novým fajčením – takzvaným vapingom (20 %), ale aj s virtuálnou realitou (24 %) či lietaním s dronom (40 %).

Trend Rýchlo sa meniaci život

Trend, ktorého hnacím motorom sú flexibilita, individualizmus, sloboda pre všetkých. Zahŕňa prejavy od využívania nových spôsobov dopravy, zmeny zamestnania až po zmenu pohľavia či angažovanosť mladých v spoločenských a politických témach. Takmer 70 % mladých využíva v rôznej frekvencii alternatívne dopravné prostriedky ako skladacie bicykle či kolobežky, čo reflektuje aj ich angažovaný postoj k ochrane životného prostredia. Donáškové služby využíva 80 % z nich.

Prieskum overoval aj nastavenie mladých ľudí k výberu alebo zmene zamestnania. Okolo 60 % responden-

to by považovalo za problematické kedykoľvek zmeniť svoju prácu alebo sa presťahovať na iné miesto. Medzi najdôležitejšie dôvody zaradili zmysluplnosť práce, finančné ohodnotenie, ale aj priateľskú atmosféru na pracovisku. Vysoko bola ohodnotená možnosť pracovať s expertmi. K najmenej dôležitým zas patrili sociálne benefity, či tam pracuje známy, prípadne priamy šéf.

S výrokom, ktorý deklaruje rovnosť práv pre všetkých a vzájomný rešpekt, sa stotožňovalo alebo s ním skôr súhlasilo 87 % respondentov, ale iba polovici z nich neprekáža, ak niekto chce zmeniť svoje pohlavie/rod.

Záverčné poznámky

Trendwolves sú marketingová agentúra a ich prieskumy sú orientované na biznis sféru, preto rizikové správanie nebolo v centre ich záujmu. Tiež chceme zdôrazniť, že dnešná mladá generácia je pripravená bleskovo zareagovať na rôzne podnety a zmeniť svoje správanie, prístup, prejavy podľa aktuálnej situácie či vlastného želania. Preto je ťažko hovoriť o stabilných a dlhotrvajúcich trendoch. Zároveň je dôležité uvedomiť si, že „vytrčať z davu“ a čo najviac sa odlišovať nielen od predchádzajúcich generácií, ale aj od svojich rovesníkov je nastupujúci trend.

LITERATÚRA

Anthoni, E. 2017: Youth Trend Report: Browsing the margin. Ghent: Tom Palmaerts, Trendwolves. 430 s. ISBN 978-90-820147-2-3.

Fow News Channel. (22.01.2018). Tide Pod challenge: What is it? Získaný z <https://www.youtube.com/watch?v=5QIz2PU7HIs>.

Miháliková, J., Tomanová, A., Pešek, T., Hulín, M. 2018: Trendy v životnom štýle mladých. Bratislava: ŠOPA PRINT. 51 s. ISBN: 978-80-973031-0-5. Dostupné na www.youthwatch.sk/Projekty

TASR. (16.10.2017). Žitnanskej rezort predstavil návrh na čiastočnú dekrimináciu drog.

TA3 TASR. Získaný z <https://www.ta3.com/clanok/1114600/zitnanskej-rezort-predstavil-navrh-na-ciastocnu-dekriminaciu-drog.html>.

Ulička. (22.08.2014). Náš prezident, Andrej Kiska, prijal výzvu a splnil Ice Bucket Challenge! Portál Refresher. Získaný z <https://refresher.sk/20741-Nas-prezident-Andrej-Kiska-prijal-vyzvu-a-splnil-Ice-Bucket-Challenge>.





Trendy v pití alkoholu u slovenskej mládeže

Prof. PhDr. Alojz Nociar, CSc.

Katedra psychológie, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava

Školské prieskumy TAD (tabak – alkohol – drogy) u žiakov základných škôl (TAD1), stredných škôl (TAD2) a ich učiteľov (TAD3) sa konali v štvorročných odstupoch zatiaľ sedemkrát – od roku 1994 do 2018. Okrem ESPAD u 16-ročných ide o pomerne dôležité doplnenie opisu drogovej situácie na Slovensku. Výsledky sa opakovane publikovali a najucelenejší súhrn vyšiel ako monografia (Nociar, 2004). Sú dostupné i vo forme záverečných správ či podrobnejších analýz s pokusmi o zaradenie našich výsledkov do širšieho kontextu v regióne Európy (napríklad Nociar, Sieroslawski, Csémy, 2016).

V roku 2018 sa u nás po siedmykrát zozbierali dáta u žiakov ZŠ, SŠ a ich učiteľov, výsledky však máme zatiaľ iba pre TAD2. Tento dotazník

okrem užívania nelegálnych drog sleduje i ďalšie javy, akými sú agresivita a šikanovanie v prostredí školy, ale aj používanie internetu, hranie, a mapuje sa tiež vzťah mladých ľudí k hazardným hrám.

Vzhľadom na tému príspevku od týchto oblastí odhliadneme, lebo budú predmetom záverečnej správy z prieskumu, ako aj možných ďalších podrobnejších štúdií.

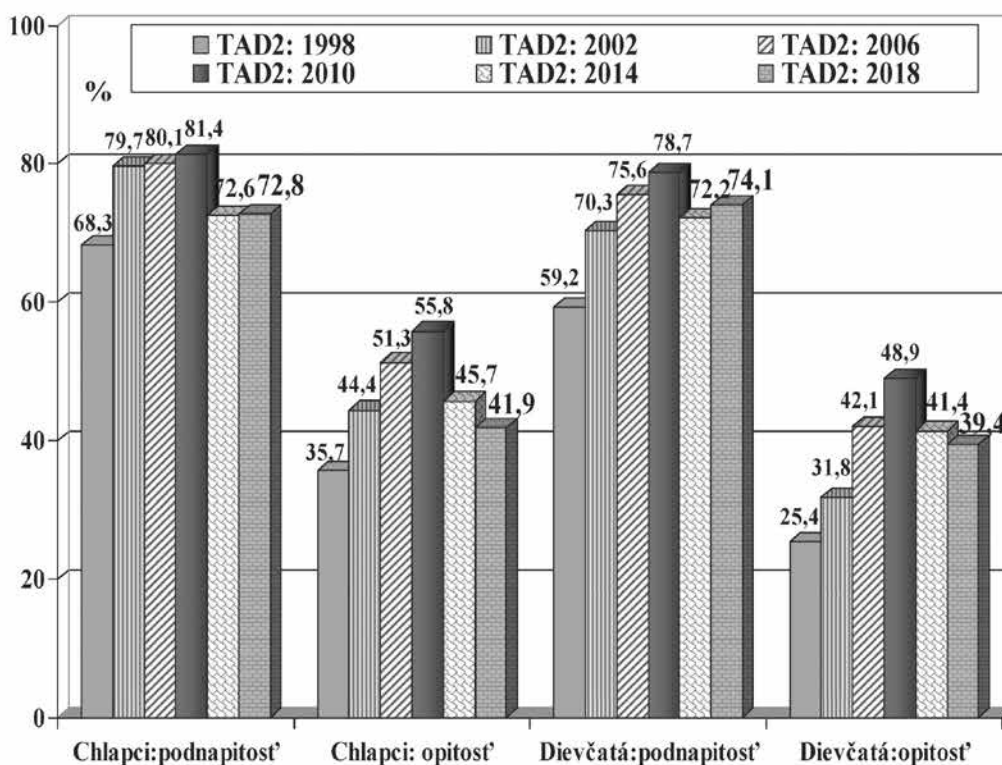
TAD2 nebol klasický epidemiologický nástroj, ktorý by meral tradičnými otázkami tri oblasti prevalence (celoživotná, 12-mesačná a 30-dňová), ale od začiatku slúžil na mapovanie situácie v školách medzi žiakmi a ich učiteľmi tak, aby sa výsledky dali použiť v protidrogovej prevencii, a síce v rámci dodnes živého preventívneho

projektu. Projekt Škola bez alkoholu, nikotínu a drog sme po prvýkrát spoločne prezentovali pred štvrtstoročím v Bratislave (Novotný, Nociar, Tvarožková, 1993), čo sa neskôr pozmenilo iba v jednom slove (Škola bez alkoholu, cigariet a drog).

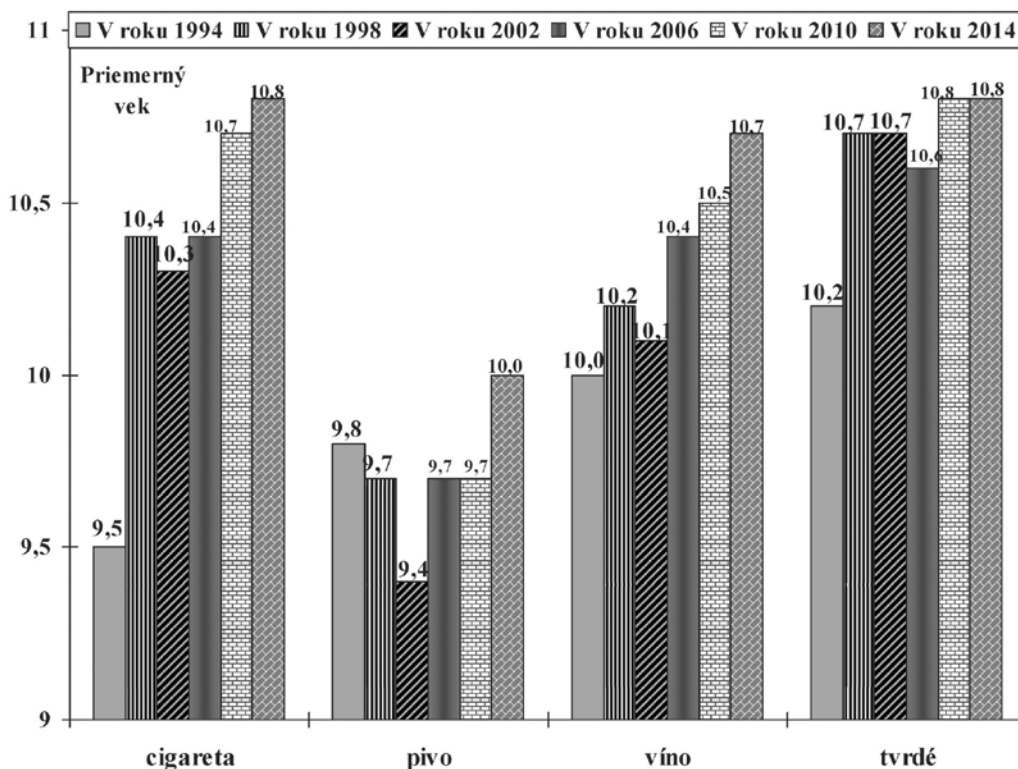
Zaradili sme otázky o vplyve alkoholu na psychiku a o prvých skúsenostiach so základnými druhmi alkoholu. Pýtali sme sa na vplyv dospelých pri ponuke alkoholu, možný negatívny príklad zo širšej rodiny či náznak možného problému v užšej rodine (občas nadmerné pitie otca alebo matky). A samozrejme, sledovali sme pritom aj študentské vnímanie fajčenia alebo pitia ich učiteľov.

Dve z otázok sa týkali samotného zážitku farmakologického ovplyvne-

Graf 1. Študenti SŠ podľa pohlavia: podnapitosť a opitosť 1 a viackrát počas života



Graf 2. TAD1: Prvá skúsenosť s tabakom a alkoholom u 11- - 14-ročných žiakov ZŠ



nia psychiky v dôsledku pitia – podnapitosti, a ďalšieho stupňa, teda opitosti (pozri graf 1.).

Odpovede ukázali pravidelný nárast výskytu podnapitosti a opitosti u oboch pohlaví do roku 2010, odkedy nastal mierny pokles. U dievčat bol rast výskytu podnapitosti aj opitosti prudší, ba v poslednom prieskume chlapcov dokonca predstihli; a kým na začiatku bolo o 10,3 % viac chlapcov, ktorí zažili opitosť aj s alkoholickým „oknom“, ako dievčat, v poslednom prieskume ich bolo už len o 2,5 % viac.

Podobne sme zisťovali aj vekové zaradenie pri prvých skúsenostiach s tabakom a s tromi základnými druhmi alkoholu, no v tomto prípade nemáme, žiaľ, ešte zadané dáta z roku 2018 (pozri graf 2.). I keď predbežné prepočty ukazujú, že asi žiadny významný posun nenastal a štart s legálnymi drogami aj ďalej osciluje okolo 10 rokov.

Žiaľ, potvrdili sa pozorovania a anekdotické príbehy poukazujúce na dnes už bežné nadmerné pitie alkoholu u mladých ľudí vôbec a u dievčat zvlášť. Týka sa to nielen pitia škodlivého pre zdravie a hazardného pitia, ale predovšetkým takzvaného náravno-

vého pitia (binge drinking), teda pitia s cieľom čo najrýchlejšie sa opiť.

Nedá sa povedať, že by sa u nás na Slovensku alebo v európskom, či svetovom meradle neobjavili počas minulých dvoch desaťročí programy a dokumenty so snahou eliminovať tento nepriaznivý vývoj.

Napríklad na ministerskej konferencii v Štokholme členské štáty v európskom regióne WHO prijali Deklaráciu o mladých ľuďoch a alkohole, ktorej desať cieľov sa malo dosiahnuť v roku 2006. Išlo o týchto 10 cieľov (WHO 2001):

1. podstatne znížiť počet mladých ľudí, ktorí začnú konzumovať alkohol;
2. odsunúť na neskoršie vek začiatku pitia u mladých ľudí;
3. podstatne znížiť výskyt a frekvenciu vysoko rizikového pitia u mladých ľudí, najmä u dospievajúcich a mladých dospelých;
4. poskytnúť a/alebo rozšíriť zmysluplné alternatívy oproti konzumácii alkoholu a užívaniu drog a poskytnúť viac výcviku tým, ktorí pracujú s mladými ľuďmi;
5. zvýšiť zapojenie mladých ľudí do tvorby a vykonávania zdravotníckej politiky, a to najmä v otázkach týkajúcich sa alkoholu;

keď politiky, a to najmä v otázkach týkajúcich sa alkoholu;

6. zvýšiť možnosti vzdelávania o alkohole pre mladých ľudí;
7. minimalizovať tlaky, ktoré nútia mladých ľudí piť, a to najmä propagovanie alkoholu, voľnú distribúciu, reklamu, sponzorstvo a dostupnosť, s dôrazom na zvláštne príležitosti na pitie alkoholu;
8. podporovať akcie proti nelegálnemu predaju alkoholu;
9. zabezpečiť a/alebo zvýšiť dostupnosť zdravotníckych a poradenských služieb najmä pre mladých ľudí, ktorí majú problémy s alkoholom, a pre ich rodičov alebo členov ich rodín, ktorí sú závislí od alkoholu;
10. podstatne znížiť škody súvisiace s alkoholom, najmä nehody, prepadanú a násilie, najmä ak ich účastníkmi sú mladí ľudia. (Preklad uvedenej časti dokumentu: autor tohto príspevku.)

Pokiaľ ale ide o výsledky našich školských prieskumov, nenašli sme ani len náznak „podstatného“ zníženia: ani v počte mladých ľudí, ktorí začínajú piť alkohol, ani vo veku začiatku a v rozsahu prvej skúsenosti s ním či v úrovni



a rozsahu pravidelného pitia alkoholu, ani v celkovom výskyte a frekvencii rizikového pitia u mladých ľudí.

Zdá sa, že také ciele, ako uvádza deklarácia a podobné typy dokumentov, by lepšie poslúžili účelu, ak by sa definovali úplne realisticky a umožňovali faktické hodnotenie, čo by podnecovalo tie preventívne úsilie, ktoré sú skutočne účinné. Inými slovami, aby si členské štáty a ich inštitúcie stavali dosiahnuteľné ciele pre reálnych ľudí a reálne podmienky, a nie deklaratívne ciele, ktoré napokon aj tak zapadnú prachom a verejnosť nad nimi zväčša len mávne rukou.

Porovnanie v otázkach o legálnych drogách ukázalo, že najbližšie sociálne okolie je vo vzťahu k tabaku a alkoholu stabilizované. Podľa dospievajúcich pravidelne fajčí a problematický vzťah k alkoholu má naďalej vcelku rovnaké percento staršej generácie, pričom dospelí, rodičia, sčasti aj učители a iní tradične pokračujú v zaúčaní mladistvých do rituálov a spôsobov pitia alkoholu a v podpore pozitívneho vnímania alkoholu.

Táto pre drogy priaznivá klíma sa odráža v zmene postojov i správania mladých ľudí k týmto drogám aj k nelegálnym drogám, kde napríklad stále stúpajú prolegalizačné tendencie. Mladí často vnímajú alkohol a tabak ako neodlučiteľné súčasti obrazu muža aj ženy, čo sa týka aj fajčenia apítia u rovesníkov. Pitie alkoholu sa u časti mládeže čoraz viac problematizuje v zmysle nárazového pitia, pričom samotné pitie alkoholu vo všeobecnosti tvorí aj naďalej bežnú súčasť spoločenskej atmosféry.

V rokoch 1994 – 2018 naši 15- až 19-roční aj naďalej vnímali staršiu generáciu ako tú, ktorá pravidelne fajčí, i keď o čosi menej ako pred 4 až 12 rokmi (stále cca 36 % otcov a 27 % matiek), pričom sa problematický vzťah k alkoholu vyskytuje v jednej štvrtine až pätine rodín. Dospelí naďalej poskytujú negatívny vzor (skoro 49 % otcov a cez 17 % matiek si občas priveľa vypije), dospievajúcim aj naďalej dospelí často ponúkajú alkohol (nad 83 % študentov v roku 2018).

Skúsenosť s účinkami alkoholu na psychiku už v roku 2018 nestúpa-

la (už „len“ čosi vyše 70, a nie 80 % študentov uviedlo, že už boli niekedy podnapití), o niečo menej časté sú známky abúzu. Znižujú sa aj náznaky nárazového pitia, ktoré môže viesť k problémom: v roku 2010 až 51,9 % uviedlo, že mali „okienka“ (55,8 % chlapcov, 48,9 % dievčat), v roku 2014 bol pokles na 43,5 % (45,7 % chlapcov, 41,4 % dievčat), pričom v 2018 pokles pokračoval na 36,0 %. A ešte – kým v 2002 bol rozdiel 12,6 %, v 2006 klesol na 10,6; a pokračovalo to: rozdiel medzi chlapcami a dievčatami klesol na 6,9 % v roku 2010, potom na 4,3 % v roku 2014, až napokon na 2,5 % v roku 2018.

Navyše sa v TAD2 stalo prvý raz, že vo výskyte podnapitosti chlapci zaostali za dievčatami (72,8 % oproti 74,1 % v roku 2018).

Posledné uvedené zistenie potvrdzuje predošlé pozorovania o tom, že v pití dievčatá čoraz menej a menej zaostávajú za chlapcami – či už pitie celkovo klesá, alebo stúpa.

A úplne na záver – nie je to koniec koncov úplné nóvum, na čo sme svojho času už upozornili aj my, citujúci staršiu historickú prácu o zvyklostiach starých Slovanov:

... o tom, „... že i ženy dovedly píti, svědčí zpráva o jedné kněžně slovanské v severních Uhrách, která jezdila na koni a pila jako bojovník“ – podľa Niederle (1953, s. 213).

A ak sa niečo zmenilo, nuž iba to, že dnešné mladé devy sa preháňajú v podobných zemepisných šírkach

ako kedysi mladá kňažná, akurát nie na jednom, ale na stovkách koní skrytých pod kapotami luxusných limuzín.

Nechceme tu zbytočne moralizovať a strašiť, či ako sa dnes rado vraví, „alarmovať“, čo je pojem, ktorý verejnosť v každodennej záplave informácií od televíznych reklám k akčným filmom už nedokáže príliš zaujať.

Faktom je, že životný štýl mládeže sa mení rýchlo a s ním aj také správanie, akým je pitie alkoholu u dievčat.

LITERATÚRA

Niederle, L. 1953. Rukověť slovanských starožitností. Praha: Nakladatelství ČSAV 1953. 301-02/63 – 65706/III/2 – 156.

Nociar, A. 2004. Prieskumy o drogách, alkohole a tabaku u slovenskej mládeže. Bratislava: Veda 2004. ISBN 80-224-0832-8.

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

Nociar, A., Sierosławski, J., Csémy, L. 2016. Substance Use among European Students: East – West Comparison between 1995 and 2011. Central European Journal of Public Health, 2016, 24 (4): pp. 281 – 288. ISSN 1210-7778.

Novotný, I., Nociar, A., Tvarožková, A. 2013. Výsledky prehľadovej štúdie u detí a mládeže; projekt „Škola bez alkoholu, nikotínu a drog“; a boj proti fajčeniu na Slovensku. Prednášky pre riaditeľov bratislavských základných a stredných škôl. Seminár o drogách na CPLDZ v Bratislave dňa 16. 12. 1993.

WHO 2001: WHO European Ministerial Conference on Young People and Alcohol (2001: Stockholm, Sweden) & World Health Organization. Regional Office for Europe. (2001). Declaration on Young People and Alcohol : the WHO European Ministerial Conference on Young People and Alcohol, Stockholm 19-21 February 2001. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe. EUR/01/5026952.





Bludné kruhy pri patologickom hráčstve a iných návykových chorobách

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

emeritný primár, Psychiatrická nemocnica Bohnice, Praha

Bludné kruhy

Čo sa myslí pod bludnými kruhmi, môžeme ukázať na príklade pána A.

Finančný bludný kruh: Pán A. si hazardom spôsobil veľké dlhy. Dospel tak do bodu, keď prestával byť schopný dlhy splácať. Napadlo mu, že by situáciu mohla vyriešiť veľká výhra. Jeho dlhy však hazardom ešte vzrástli.

Emočný bludný kruh: Pán A. sa v dôsledku ťažkej životnej situácie dostával do emočných kríz. Objavili sa smútok, beznádej, strach a podráždenosť. Pred týmito duševnými stavmi unikál k hazardu. To však viedlo k novým a novým sklamaniam a k ďalšiemu zhoršovaniu emočného stavu.

Fyzický bludný kruh: Pán A. potreboval nutne peniaze, rozhodol sa preto, že bude mať aj vedľajší pracovný pomer. Pracoval dvanásť a viac hodín denne. To spôsobilo chronickú únavu a zdravotné problémy. Vyčerpanie a nedostatok spánku zhoršili jeho sebaovládanie, čo viedlo opäť k hazardu a zhoršovaniu stavu.

Sociálny bludný kruh: Pán A. si od priateľov požičal veľa peňazí, ale dlhy nespľácal, ako sľúbil. Bývalí priatelia sa mu vyhýbali. Manželka už mala dosť jeho spôsobu života i toho, že klamal, zanedbával rodinu a bol agresívny. Došlo k rozvodu. Pán A. sa dostal do sociálnej izolácie. Navyše prestal platiť nájom a stal sa z neho bezdomovec. Útek k hazardu pred neradostnou realitou situáciu nezlepšil, ale práve naopak.

Čo je príčinou návykovej choroby?

Návykové choroby nemajú jednu príčinu, ale sú spôsobené rizikovými činiteľmi v rôznych rovinách. Tieto

rizikové činitele vstupujú do vzájomných interakcií. Uvedené bludné kruhy roztáčajú jeden druhý. Napríklad v prípade pána A. sa premietal jeho zlý emočný stav aj do rodinného života a prispel k rozpadu jeho manželstva.

Iný príklad z našej praxe ilustrujúci interakciu medzi duševným a telesným stavom: napísal nám patologický hráč, ktorý sa pre hazard dostal do väzenia a ocitol sa vo väzenskej nemocnici: „V duchu som si prehrával jeden zo svojich najúspešnejších dní, keď som hrával. Akoby som konečne objavil chyby z minulosti a vyhral balík. Pripadalo mi to úžasné. Krátko nato mi zmerali tlak a zistili, že prudko stúpol. Lekári to nechápali a ja som sa hanbil povedať im dôvod“ (Nešpor, 2012).

Čo z toho vyplýva pre prevenciu a liečbu?

Pri liečbe a prevencii je potrebné posilňovať ochranné a oslabovať rizikové činitele. Pri tom je potrebné zamerať sa na tie činitele, ktoré sa dajú ovplyvniť (Nešpor, 2018). Iste by bolo dobre stanoviť omnoho prísnejšie zákony obmedzujúce hazard, to ale presahuje možnosti terapeuta alebo sociálneho pracovníka. Klientovi je však možné navrhnúť napríklad zmenu zamestnania. Nie náhodou sú problémy s hazardom časté napríklad u čašníkov. Títo ľudia často argumentujú svojimi vysokými zárobkami. Lenže zamestnanie, kde výdaje prevyšujú príjmy, je nevýhodné, bez ohľadu na to, o aké vysoké príjmy ide.

Cieľom prevencie a liečby je nedopustiť vznik bludných kruhov alebo ich prerušiť. Z toho, čo sa latinsky nazýva *circulus vitiosus* (kruh neresti), sa tak stane *circulus virtuosus* (kruh

cnosti alebo voľnejšie dobrý kruh). Ako to môže vyzeráť v praxi, si opäť ukážeme na príklade pána A.

Dobré kruhy pána A.

Pán A. sa zúfalý a v bezvýcho-diskovej situácii obrátil na krízovú linku. Odporučili mu hospitalizáciu. Zhodou okolností mali v ten deň na oddelení pre liečbu závislostí voľné miesto a pán A. bol prijatý. Pravidelný spánok, odpočinok a striedanie povinností, ktoré vyplývali z liečby, pánovi A. prospeli. Vyjasnila sa mu nálada a zmizol stav vyčerpania. Začal svoju situáciu vnímať lepšie a objektívnejšie. Už v priebehu liečby kontaktoval veriteľov, otvorene im povedal o svojom probléme i o tom, že sa lieči. Podarilo sa mu s nimi dohodnúť nový splátkový kalendár. Zlepšilo sa aj jeho sebaovládanie. Pán A. taktiež zistil, že ho upokojuje fyzická aktivita, či už joga, beh, alebo chôdza. Zistil, že tak dokáže zahnať aj baženie po hazardu (Nešpor, 2011), a rozhodol sa, že v tom bude pokračovať aj po liečbe. Pobytovú liečbu riadne dokončil a sústavne sa doliečoval v svojpomocnej organizácii i v príslušnej ambulancii. Najväčšia kríza prišla v priebehu vianočných sviatkov. Na ubytovni zostal sám a cnelo sa mu po rodine, uvedomil si, čo všetko stratil kvôli hazardu. Potom si spomenul na radu terapeuta a išiel na stretnutie anonymných alkoholikov. Schádzajú sa pravidelne aj cez sviatky. Hoci nebol závislý od alkoholu, prijali ho vládne, upokojil sa a krízu tak prekonal. Jeho bludné kruhy sa zmenili na dobré kruhy, v ktorých abstinencia a doliečovanie posilňovali ochranné činitele a tie spätne uľahčovali abstinenciu od hazardu.



Poznámka

Pri prevencii a liečbe patologického hráčstva sa používajú podobné postupy ako pri iných návykových chorobách. Napríklad na mužskom oddelení pre liečbu závislosti v Prahe Bohniciach sa patologickí hráči zúčastňujú na rovnakých programoch

ako ostatní. Navyše majú raz týždenne skupinu anonymných gamblers a raz týždenne skupinu pre patologických hráčov vedenú profesionálom. Vzhľadom na to, že prichádzajú v lepšom stave než napríklad závislí od alkoholu, považovali sme za možné ich liečbu o niečo skrátiť.

LITERATÚRA

Nešpor K. 2018. Návykové správanie a závislosť. Praha. Portál, 2018; 256 s. 5. revidované a rozšírené vydanie. ISBN 9788026213574.

Nešpor K. 2011. Ako prekonať hazard. Praha: Portál 2011; 159 s. ISBN 9788026200093.

Nešpor K. 2012. Už jsem prohrál dost. Aktualizovaná internetová verzia z roku 2012, voľne na www.drnespor.eu.

Ako sa zbaviť hazardu



Uvedomte si problém

- Priznajte si problém a správajte sa podľa toho.
- Vyhnite sa akémukoľvek hazardu aj všetkému, čo s ním súvisí.
- Vyhýbajte sa taktiež priamej aj skrytej reklame.

Zdôvodnenie: Hazardné prostredie a reklama hazardu sú psychologické pasce. Vyvolávajú silné baženie a oslabujú sebaovládanie.

Financie predstavujú riziko

- Nenoste pri sebe väčšie čiastky a platobnú kartu. Obmedzte prístup k peniazom.
- Zvoľte si bezpečné a pokojné zamestnanie, t. j. prácu bez nočných služieb a bez prístupu k peniazom.

Zdôvodnenie: Predídete tak baženiu, recidíve, sprenevere a väzeniu.

Dlhy

- Rodine aj priateľom poctivo povedzte o probléme s hazardom a dlhoch.
- Spočítajte svoje dlhy, realisticky odhadnite možnosti splácania a veriteľov informujte.
- Dlhy treba splácať bezhotovostne, aby sa predišlo recidíve.

- Uvedomte si, že váš hlavný problém nie sú dlhy, ale patologické hráčstvo.

Zdôvodnenie: Ak sa máte s druhými ľuďmi dohodnúť, je potrebné s nimi komunikovať.

Motivácia

- Posilňujte motiváciu. Pripomínajte si straty z hazardu, vnímate jeho riziká a taktiež výhody triezveho života.
- Uvedomujte si, ktoré prostredia vašu motiváciu k abstinencii od hazardu posilňujú a ktoré ju oslabujú. Dobré prostredia vyhľadávajte a rizikovým sa vyhýbajte.
- Motiváciou k triezvosti bývajú aj ohľady voči okoliu. Hazard škodí vám i druhým ľuďom a podporuje priemysel hazardu. Triezvosť prináša výhody vám i okoliu a navyše tak dávate dobrý príklad druhým ľuďom.

Zdôvodnenie: Posilňovanie motivácie uľahčuje dlhodobú abstinenciu od hazardu. Prácu s motiváciu možno použiť aj na zvládnutie baženia.

Úplná abstinencia je ľahšia

- Abstinuje od všetkých foriem hazardu.
- Abstinuje od alkoholu a drog.

- Pomáha dobrá organizácia času a stredná miera záťaže, t. j. nenudiť sa, ale nebyť ani vyčerpaný.

Zdôvodnenie: Hazard, alkohol, drogy, únava i nuda zhoršujú sebaovládanie.

Ako ešte zlepšiť sebaovládanie a zvládať stres

Pomáha telesná aktivita, napríklad chôdza alebo beh, relaxačné techniky (relaxačné nahrávky sú voľne na www.drnespor.eu), joga, pokojné dýchanie do brucha s predĺženým výdychom.

Prečo má byť liečenie dlhodobé

- Choďte na stretnutie anonymných gamblers a využívajte psychoterapiu.
- Rozpoznávajte chyby myslenia, ktoré sa týkajú hazardu. Opravujte ich.
- Liečba má byť dlhodobá a na začiatku intenzívnejšia.
- Využívajte linky telefonickej pomoci.

Zdôvodnenie: Hazard vytvoril nezdravé myšlienkové vzorce a návyky. Ich prekonanie vyžaduje dlhé a systematické úsilie.

Ďalšie informácie

- Na www.drnespor.eu je voľne svojpomocná príručka Už som prehrál dost.
- Nakladateľstvo Portál vydalo knihu Nešpor, Karel: Ako prekonať hazard. Ta je určená skôr odborníkom.
- Pohyb, joga, čchi-kung a relaxácia zlepšujú sebaovládanie a zmiernujú stres.

Zdôvodnenie: Väčšina patologických hráčov trpí následkami stresu a mali by ho vedieť dobre zvládať. Potrebujú taktiež spoľahlivé informácie o svojom probléme.

Tento text a obsažnejší svojpomocný materiál Nešpor, K.: Už jsem prohrál dost sú voľne na stiahnutie na www.drnespor.eu.



Vybrané aspekty offline a online hazardného hrania

PhDr. Ingrid Hupková, PhD., manažérka kultúry pre sociálnu prevenciu, odbor hlavných činností, oddelenie vzdelávania, výskumu a štatistiky, Národné osvetové centrum

Príspevok prináša vybrané aspekty problematiky offline patologického hazardného hrania a psychologické mechanizmy rozvoja a udržiavania problémového hazardného hrania. Vymenováva niektoré významné špecifiká online hazardného hrania a v závere prináša najnovšie diagnostické kritériá závislosti od internetu a počítačových hier podľa diagnosticko-štatistického manuálu DSM-5.

Hazardné hráčstvo, gamblerstvo, hazard, stávkovanie – takto rôznorodo nazývame fenomén, ktorý v sebe zahŕňa viaceré formy hry a ktorého výsledkom môže byť výhra väčšinou peňažného charakteru. Š. Licehammerová (2015, s. 155) uvádza, že k nemu možno zaradiť aj rôzne druhy elektronických herných zariadení, výherných automatov či iných technických zariadení, stávkovanie v športových zápasoch a iné, všetky druhy živých hier v kasínach, poker, ale aj číselné lotérie a stieracie lósy. Možno sa plne stotožniť s tvrdením, že v spoločnom povedomí môže byť hazard ešte stále poňmaný ako nejaká forma morálneho

previnenia či zlyhania, rovnako ako bežný koníček alebo spôsob zábavy. Podľa citovanej autorky sa **vyššia spoločenská akceptácia hazardu týka najmä online hazardu**, ktorý možno praktizovať **vždy a všade** (z práce, domu, vo voľnom čase). Je pravdou, že spoločnosť skôr uznáva nebezpečnosť hracích automatov a ďalších technických zariadení a fenomén online hazardu sa len veľmi pomaly dostáva do povedomia širokej verejnosti.

Diagnostika problémového hazardného hráčstva

Problémové hazardné hranie je podľa Licehammerovej (2015, s. 156)

širšou kategóriou než patologické hráčstvo. Ak samotný hráč alebo jeho okolie považuje hazardné hranie za problém, môžeme hovoriť o problémovom hazardnom hraní. **Patologické hráčstvo je diagnostický a medicínsky pojem** a je definované ako časté, opakované epizódy, ktoré dominujú v živote jedinca a vedú k poškodeniu sociálnych, pracovných, materiálnych rodinných väzieb a k zadlženiu. Patologické hráčstvo bolo kedysi vnímané ako porucha impulzívneho správania, dnes je zaradené medzi **procesuálne (nelátkové) závislosti**.

Podľa medzinárodnej klasifikácie chorôb (MKCH-10) sú **prejavmi pa-**





tologického hráčstva (F 63.0) tieto znaky:

- v období najmenej jedného roka sa vyskytnú dve alebo viacej epizód hrania,
- tieto epizódy neznamenajú pre jedinca žiadny zisk, ale pokračujú napriek osobnej nepohode a narúšaniu fungovania v každodennom živote,
- jedinec opisuje ťažko kontrolovateľné intenzívne pudenie k hraniu a hovorí, že nie je schopný zastaviť hráčstvo svojou vôľou,
- prítomné je aj napokon zaujatie myšlienkami na hru alebo zaujatie predstavami o okolnostiach spojených s touto činnosťou.

V budúcnosti by adiktológovia mali zaradiť patologické hráčstvo medzi **behaviorálne závislosti**. Väčšina patologických hráčov sú muži, v Českej republike tvoria odhadom 85 až 90 % (v podmienkach Slovenskej republiky pôjde pravdepodobne o približne rovnaký počet). Typickým problémovým patologickým hráčom, ktorý sa dostal do liečby v Českej republike, je slobodný alebo rozvedený muž vo veku asi 35 rokov, so stredoškolským vzdelaním a mierne nadpriemerne finančne situovaný (Licehammerová, Š., 2015, s. 158).

Psychologické mechanizmy rozvoja a udržiavania problémového hrania

Hazardné hranie (offline aj online) je možné označiť za jednu zo stratégií zvládania stresu. Aj keď hráč vie, že ďalšie hranie nevyrieši jeho situáciu alebo problém, utieka sa k ďalšiemu hraniu. Pomáha mu (dočasne) zablokovať negatívne prežívanie, utiecť od ozajstnej reality k realite hrania alebo fantazijnej realite úspešného hráča, ktorý bude rešpektovaný a splatí svoje dlhy. To sa klamlivo spája s vlastnou sebadôverou a sebakontrolou pri nastavovaní hraníc hazardného hrania. Ako uvádza Licehammerová (2015, s. 158), pre niektorých predstavuje motiváciu k hraniu zvýšenie úrovne vzrušenia, pri ktorom prežívajú „psychologický rauš“, ktorý môže byť stimulujúci, ale aj relaxačný. Hranie preto môže priniesť úľavu od nekom-

fortného pocitu prichádzajúceho z nespokojivej reality. Autorka uzatvára, že „impulz k hraniu má emocionálny základ a vytvára nepokoj (baženie). Podľahnutie impulzu vedie k posilneniu správania smerujúceho k hazardnej hre. Tieto znaky sú označované ako **tri C závislosti**, a to **nutkanie, nedostatok sebakontroly a pokračovanie napriek spôsobeným negatívnym dôsledkom**“ (tamže, s. 159).

Jeden z najvýznamnejších súčasných adiktológov K. Nešpor vzťah **baženia a zhoršeného sebaovládania** veľmi názorne prirovnáva k ceste autobusom: „Psychiku človeka možno prirovnať k autobusu. V autobuse sa okrem iných cestujúcich vezie i závislosť. Keď závislosť začne vykrikovať, že chce šoférovať, je to baženie. Ak ju k šoférovaniu niekto pustí, je to strata sebaovládania. Strata sebaovládania je, samozrejme, omnoho nebezpečnejšia“ (2008, s. 6).

V téme technického pokroku okrem zjavných pozitív zaznamenávame aj čoraz obsiahlejší opis zjavných rizík. Ako uvádza L. Nábělek (2017, s. 3), „postoj ľudí k technickému pokroku bol vždy rozporný – tešili sa, že im uľahčuje napĺňanie životných potrieb a povinností, ale vnímali aj riziká, ktoré so sebou prináša. V celkom nedávnej minulosti nemecký psychiater Spitzer vo svojej knihe Digitálna demencia upozornil na skutočnosť, že digitálne médiá môžu spôsobiť obmedzenie kvantity aj kvality používania mozgu a tým aj jeho výkonnosti, pričom negatívne zmeny nachádza nielen v oblasti myslenia, ale aj vôľového konania, emócií a sociálneho správania“. Autor v tejto súvislosti ďalej dodáva, že „nahradením duševnej práce počítačom sa v dlhodobom horizonte vytrácajú odborné znalosti, ktoré však nevyhnutne potrebujeme, aby sme mohli s internetom zmysluplne pracovať, poprítom sa redukujú aj budúce možnosti samostatnej duševnej práce, využitia vlastnej pamäti a sociálnych kompetencií. Vzniká tak **začarovaný kruh pozostávajúci zo straty sebakontroly, postupného telesného aj duševného úpadku, sociálneho zostupu, samoty, stresu a depresie**“ (Nábělek, 2017, s. 3, In Spitzer, M. 2016).

Online virtuálne prostredie a špecifická hazardného hrania

Je zrejmé, že práve internet ako novodobý komunikačný a distribučný kanál poskytuje priestor, cez ktorý sa masívne šíri vlna hazardného hrania. V celosvetovom meradle zaznamenávame jeho nevidaný boom, lebo „oslovuje“ aj ľudí, ktorí offline hranie nepreferujú (Licehammerová, Š., 2015, s. 160). To, čo online hranie zaiste poskytuje a tým zvyšuje svoju atraktivitu, je jeho **dostupnosť, prístupnosť, súkromie a anonymita**, ktorými disponuje virtuálne prostredie, a teda aj online hranie.

Viacere výskumy naznačujú, že **u internetových hráčov je vyššia pravdepodobnosť rozvinutia patológie ako u offline hráčov** (Wood, Williams, 2007, In Licehammerová, Š., 2015, s. 160). Internet totiž v sebe spája rad **zaujímavých funkcií** vrátane vizuálnych a akustických, ale aj rýchlosť, dostupnosť, pohodlie a anonymitu. Autorka uvádza, že **hlavné dôvody** hrania hazardných hier cez internet sú najmä: rýchla a jednoduchá dostupnosť, flexibilita využitia, dostupnosť (24 hodín denne), vysoká miera spoločenskej akceptácie, presvedčenie, že to robia aj iní, množstvo hazardných hier je „priamo poruke“. Ďalej sú to fenomény úspešnej reklamy, anonymity, možnosť zahrať si „demohry“ bez peňazí, ale aj fakt, že ho masívne využívajú blízki – rodinní príslušníci, kamaráti, spolužiaci a iní.

Významný slovenský adiktológ L. Nábělek (2017, s. 3) v tejto súvislosti konštatuje, že nemožno poprieť, že digitálne médiá sa už stali súčasťou našej kultúry. Naším cieľom tak nemôže byť boj s digitalizáciou alebo snaha o jej odstránenie. Na druhej strane je zrejmé, že digitálne médiá majú vysoký závislostný potenciál, „pri dlhodobom používaní môžu poškodzovať ľudské telo a najmä ducha aj ďalšími spôsobmi“.

Ako teda možno vymedziť **závislosť od internetu a počítačových hier**?

„Pri počítačových hrách sa na rozdiel od hazardných hier nevyhrávajú peniaze. Ich nebezpečnosť spočíva v tom, že závislosť vyvoláva už

ich samotné nastavenie. Navyše môžu najmä u detí **nepriaznivo ovplyvniť osobnostný vývin** – či už stratou času, ktorého sa v dôsledku excesívneho hrania nedostáva na iné životné aktivity, **zužovaním rozhodovania na výber z obmedzenej ponuky** možností, alebo v dôsledku skutočnosti, že zážitky sprostredkované počítačovými hrami vyúsťujú v porovnaní s realitou do úplne odlišných oblastí života. **Počítačové hry sú pre hráča výzvou.** Ich používateľ svojím aktívnym konaním priamo zasahuje do deja, prekonáva prekážky, ktoré pred neho hra stavia. **Zvládanie výziev mu poskytuje nielen krátkodobý zážitok odmeny,** ale ho zároveň povzbudzuje, aby pokračoval. **Softvér pritom registruje, že hráč sa v priebehu hrania zlepšuje, a postupne zvyšuje náročnosť požiadaviek.** Hráč sa tak stále pohybuje na takej úrovni, ktorú zvláda len tak- tak s plným nasadením (niekedy ani to nie), **čo ho drží pripútaného k hre** – zabúda na čas i na seba, je naplno sústredený na hranie a má z toho dobrý pocit“ (Nábělek, L., 2017, s. 4).

„Počítačové hry sa v súčasnosti najčastejšie hrajú na internete – to je aj dôvod, pre ktorý bola závislosť od počítačových hier zaradená ako oblasť výskumu do systému psychiatrických diagnóz pod názvom ‚závislosť od in-

ternetu a počítačových hier“ (Spitzer, 2016). **„Diagnózu môžeme stanoviť vtedy, ak sa po období dvanásť mesiacov internet opakovane používa na hranie počítačových hier, čo vedie ku klinicky významnému narušeniu fungovania. Musí byť pri tom splnených aspoň päť z nasledujúcich deviatich kritérií:**

Diagnostické kritériá závislosti od internetu a počítačových hier podľa DSM-5

1. Zaujatosť hraním (hráč neustále premýšľa o minulom alebo budúcom hraní, hranie dominuje jeho každodennému životu, nejde pritom o hazardné hranie).
2. Abstinenčné príznaky (podráždenosť, poruchy sústredenia, úzkosť, stiesnená nálada pri prerušení alebo znemožnení hrania).
3. Vznik tolerancie (čoraz viac času stráveného hraním).
4. Strata kontroly (hráč hrá dlhšie, ako si pôvodne predsavzal, nedokáže svoje hranie obmedziť).
5. Redukcia záujmov (strata záujmu o doterajšie koničky a voľnočasové aktivity).
6. Negatívne dôsledky hrania (hrá aj napriek evidentným nepriaznivým psychosociálnym dôsledkom).
7. Klamstvá v súvislosti s hraním (klame príbuzných, priateľov i te-

rapeutov o skutočnom rozsahu a dôsledkoch hrania).

8. Hranie s cieľom zlepšiť si náladu (snaha dosiahnuť ústup úzkosti, pocitov viny, bezmocnosti, problémov, stresu).
9. Osamelosť, sociálny úpadok (partnerské konflikty, rozchod, strata práce alebo pracovnej pozície, predčasné ukončenie štúdia v dôsledku hrania)“ (Nábělek, L., 2018, s. 4).

Ako sa autor v tejto súvislosti veľmi trefne zmiňuje, **„podobnosť** medzi formuláciami diagnostických kritérií hráčskej poruchy (patologického hráčstva) a **diagnostických kritérií závislosti od internetu a počítačových hier** na prvý pohľad udrie do očí. Samotný internet nie je na rozdiel od počítačových hier priamo predurčený na vyvolávanie závislostného správania, má však viaceré charakteristiky, ktoré vznik závislostného správania podporujú“ (tamže, s. 4).

Autor v tejto súvislosti uzatvára, že rovnako ako pri iných závislostiach **„objavujú sa abstinenčné príznaky, zvyšovanie tolerancie, strata kontroly s redukciami záujmov, neúprimnosť, osamelosť a sociálny úpadok.** U detí a mladistvých dochádza k redukcii možností osobnostného rastu – znižujú sa možnosti voľby, možnosti nadobúdania skúseností v reálnych životných situáciách, trpí bezprostredná medzilidská komunikácia. **Zdanlivá spoluúčasť na ‚svetovom dianí‘ prostredníctvom diskusií na sociálnych sieťach môže ponúknuť ilúziu vlastnej významnosti a dôležitosťi na úkor reálneho rozhodovania a naplňovania sociálnych kompetencií“** (tamže, s. 5).



LITERATÚRA

Nábělek, L. 2017. Digitalizácia, globalizácia a čo ďalej? In Sociálna prevencia. Riziká a ohrozenia internetu a iné nežiaduce sociálne a sociálnopatologické javy. 1/2018, s. 3-5, ISSN 1336-9679.

Nešpor, K. 2008. Čo je a čo nie je závislosť. In Sociálna prevencia. Drogové závislosti – prevencia. 2/ 2008, s. 4-7, ISSN 1336-9679.

Licehammerová, Š. 2015. On line hazardné hranie. In Blinka, L. On line závislosti. Praha: Grada, 2015, s. 155-178, ISSN 978-80-247-5311-9.



Závislosť od internetu a počítačov

Doc. PhDr. Ľuboslava Sejčová, CSc.

Katedra pedagogiky a andragogiky, Filozofická fakulta, Univerzity Komenského v Bratislave

Moderné technológie priniesli nový druh závislosti, na prvý pohľad nezhubnej a relatívne „bezpečnej“, vyvíjajúcej sa však do hrozivej podoby. Informačné technológie a komunikácie prinášajú so sebou zmeny, ktoré od základu menia pohľad súčasníka na okolitý svet. Tento druh technológií a digitálna technika umožňujú vznik nových multimediálnych služieb i aplikácií kombinujúcich zvuk, obraz a text prostredníctvom telekomunikácií prístupných kdekoľvek na svete. Prenikanie nových informačno-komunikačných technológií (IKT) do všetkých úrovní ekonomiky a spoločenského života mení našu spoločnosť na „informačnú“. Život si už takmer nevieme predstaviť bez platobných kariet, telefónov, televízie, počítačov. V prípade nesprávneho pedagogického vedenia sa už v pomerne útlom veku deti a mladiství prestávajú ovládať a postupne cítia nutkavú potrebu byť stále v kybersvete. Odcudzujú sa rodine, okoliu, strácajú kamarátov v ozajstnom svete, prestávajú byť v kontakte s realitou (Malovič, 2007).

Každý človek by mal dokázať rozpoznať – na sebe alebo na svojich blízkych – varovné znaky signalizujúce riziko vzniku závislosti. A každý by mal vedieť, čo v takom prípade urobiť (Nábělek, 2007).

1. Typy nelátkových závislostí

Výpočet návykových chorôb nechemickej povahy by mohol byť dlhý. Bude zahŕňať aj nezdržanlivý vzťah k práci, patologické nakupovanie a s tým súvisiace zadlžovanie alebo nezdržanlivý vzťah k sexu. Niektorí odborníci považujú za príbuzné týmto poruchám a do ich susedstva zaraďujú aj poruchy príjmu potravy – bulímiu alebo prejedanie, ktoré sú reakciami na stresujúcu udalosť. Dôležité je, že návykové choroby spolu úzko súvisia a ktorákoľvek z nich môže prechádzať do inej (Nešpor, 2007).

V tejto súvislosti by sme mohli zaradiť medzi takzvané *nelátkové závislosti* čokoľvek, čo spôsobuje nekontrolovateľnú vášeň, mániu, ktorá jednotlivca vedome či nevedome poškodzuje. Niektorí autori hovoria aj o závislosti od vzťahov, od sexu, opalovania, závislosti od televíznych programov, telenoviel, závislosti od matky, partnera, závislosti od áut. My sa budeme venovať opisu takých nelátkových závislostí, ktoré z nášho uhla pohľadu viac škodia, ako pomáhajú. Podľa nás patria medzi **návykové choroby nechemickej povahy** (Sejčová, 2011):

1. **závislosť od internetu** (surfovania, chatovania, elektronickej pošty, počítačových hier, virtuálneho sexu, nakupovania cez internet),
2. **závislosť od telefonovania** (mobilu),
3. **závislosť od televíznych programov** (telenoviel, reality šou, seriálov a iných),
4. **gambling** – patologické hráčstvo (kult výhry a víťazstva),
5. **oniománia** – patologické nakupovanie (kult odmeňovania),
6. **workoholizmus** – závislosť od práce (kult výkonu),
7. **závislosť od diét a hladovania** (kult tela) – mentálna anorexia (závislosť od hladovania), *orthorexia nervosa* (závislosť od zdravej výživy), exorexia (závislosť od cvičenia), diétovanie (závislosť od diét),
8. **závislosť od jedla** (kult jedla) – mentálna bulímia (závislosť od jedla), obezita (prejedanie),
9. **závislosť od siekt a kultov** (kult výnimočnosti a jedinej pravdy).

V našom výskume sme zistili, že závislosti medzi mladými sú pomerne rozšírené (Sejčová, 2011). Cieľom výskumu *Skríning látkových a nelátkových závislostí* bola diagnostika rizikového správania mladých ľudí vo veku 15 až 24 rokov voči látkovým a nelátkovým drogám. Výskum-

nú vzorku tvorilo 517 mladých ľudí (223 chlapcov a 294 dievčat). Vo výskume sme sa snažili zistiť **štruktúru látkových a nelátkových závislostí**. Zistili sme, že najviac trpia rizikovým pitím alkoholu (83 %), rizikovým esemeskovaním (78 %), rizikovým hraním počítačových hier (62 %), nikotinizmom (57 %), rizikovým diétovaním (49 %), rizikovým surfovaním na internete (40 %), užívaním drog (40 %), rizikovým pripojením na internete (25 %), rizikovým prejedaním (20 %), rizikovým mailovaním (17 %), rizikovým nakupovaním (17 %), rizikovým pozeraním televízie (10 %), workoholizmom (10 %), závislosťou od chatovania (p. Zimmerla) (9 %), rizikovým hraním na výherných automatoch (5 %), drogovou závislosťou (p. Nešpora) (4 %), rizikovým tipovaním (4 %), gamblingom (p. Johnsona) (2 %), gamblingom, podľa kritérií v SR (1 %).

Objavili sme aj mnohé rozdiely medzi skupinami respondentov z hľadiska veku, pohlavia a užívania látkových a nelátkových drog. Mladí ľudia častejšie trpia rizikovým surfovaním po internete, hraním počítačových hier, závislosťou od chatovania a rizikovým nakupovaním, starší majú viac skúseností so sektami. Chlapci a muži sa častejšie vystavujú rizikovému hraniu na hracích automatoch, tipovaniu, surfovaniu po internete, pripojeniu na internet a hraniu počítačových hier, dievčatá a ženy zasa rizikovej závislosti od mobilu a telefonovania, rizikovému nakupovaniu a prejedaniu, závislosti od diét a majú skúsenosti so sektami.

U mladých ľudí vo veku 15 až 24 rokov sme identifikovali **vysoké prekrývanie závislostí**. Najčastejšou kombináciou závislostí je užívanie drog – nikotinizmus – rizikové pitie alkoholu – závislosť od internetu – workoholizmus – gamblerstvo. Tieto závislosti spolu súvisia.



2. Závislosť od internetu

Mnoho počítačových nadšencov bez ohľadu na vek zotrúva vo svete virtuálnej reality tak dlho, že môžeme začať hovoriť o závislosti od internetu (Internet Addiction Disorder – IAD). Dlhodobu zanedbávajú osobné a rodinné vzťahy, školské, pracovné aj sociálne povinnosti. Objavujú sa poruchy správania i koncentrácie, zanedbaný vzhľad a zároveň fyzické poruchy, ako napríklad bolesti chrbtice, ramien, rúk, prstov, hlavy, zhoršovanie zraku (suché oči), nekontrolovateľná nadváha.

Začína sa to tým, že všetky možné činnosti – hoci aj stravovanie, vykonávajú podľa možnosti s internetom po ruke. Zdôvodňujú to tým, že im tak lepšie chutí. Mnohí z používateľov strávia každý deň hodiny mailovaním a surfovaním po internete, v niektorých prípadoch na škodu vlastného „reálneho života“. Porucha spôsobuje rovnaký typ sociálnych problémov ako iné závislosti, aj keď nespôsobuje rovnaký typ fyzických ťažkostí. Uvádzajú sa sociálne problémy ako strata kontroly, túžba po droge, abstinénčné príznaky, sociálna izolácia, manželské problémy, zlyhanie v škole, vyhodenie z práce. Young (1998a) rozdeľuje závislostné správanie na internete na tieto základné kategórie (in Vondráčková, Vacek, 2009):

- a) *závislosť od virtuálnej sexuality* – kompulzívne používanie webových stránok s pornografickým obsahom,
- b) *závislosť od virtuálnych vzťahov* – nadmerné venovanie online vzťahom (chatovanie),
- c) *internetové kompulzie* – napríklad hranie online počítačových hier či internetové nakupovanie,
- d) *preťaženie informáciami* – nadmerné surfovanie alebo hľadanie v online databázach,
- e) *závislosť od počítača* – najčastejšie tým označujeme nadmerné hranie počítačových hier,
- f) *závislosť od mailovania* – mnohí neustále kontrolujú, či im neprišiel nejaký mail.

Najviac zraniteľní, náchylní k tejto obsesii sú ženy a muži, ktorí už trpia depresiami, bipolárnymi poruchami, anxiétou, nízkym sebavedomím alebo

sa týmto spôsobom pokúšajú prekonať inú závislosť (Young, 1998b). Starší závislí a ženy sú častejšie vtiahnutí do „chatovania“, mladší závislí a muži do hier a pornografických stránok (Mitchell, 2000). Kvôli priamemu prístupu k sieti a flexibilnému časovému harmonogramu je pre patologické používanie internetu vysoko riziková aj populácia vysokoškolských študentov.

Pre nezdržanlivý vzťah k počítačom nejstávajú ustálené diagnostické kritériá, niektorí odborníci navrhujú, aby sa používali prispôbené diagnostické kritériá pre patologické hráčstvo alebo závislosť. Výskumy v rôznych častiach sveta ukazujú, že ide o častý problém. Väčšmi sú ohrození tí, ktorí trpia nejakou inou duševnou poruchou. Napríklad v jednej skupine postihnutých osôb sa zistil súbežný výskyt afektívnych porúch, úzkostné poruchy (sociálne fobie), bulímia a iné poruchy príjmu potravy, patologické nakupovanie, sklon k nezvládanému hnevu a zneužívanie alkoholu alebo iných návykových látok. Nadmerné používanie internetu môže súvisieť aj s manželským konfliktom alebo syndrómom vyhorenia, teda chronickým pracovným stresom (Nešpor, 2007).

Ohrozenie predstavujú aj agresívne počítačové hry, mailová korešpondencia, internetové potulky, virtuálna skutočnosť, závislosť od počítačových hier. Agresivita je prítomná asi v 95 % počítačových hier, v ktorých sa zabíjajú ľudia, zvieratá, nerealistické stvorenia, nadprirodzené bytosti.

V počítačových hrách deti nielenže pozerajú na agresivitu, ale ju aj používajú a sú „odmeňované“, keď zdolajú protivníka. O niektorých hrách sa dá povedať, že sú poučné a zároveň zábavné, napríklad môžete pilotovať Boeing 747, riadiť pretekárske auto alebo parnú lokomotívu, jazdiť na snowbode alebo cestovať okolo sveta. Naproti tomu akčné hry, ako napríklad „strielačky“, sú často kritizované pre násilný obsah. Obvyklou náplňou týchto hier je, že si hráč zvolí zbraň a potom zabíja všetko živé, čo mu príde do cesty. Správanie tohto druhu vedie u detí k nárastu agresivity, vyvoláva agresívne fantázie, ale aj jav znečistenia. Prejavuje sa v zániku súcitu

s bolesťou a utrpením druhého človeka (Klímová – Sejšťová, 2008). Mladý internaut (používateľ internetu) taktó získa prístup k materiálom deštruktívneho a urážlivého charakteru, ktoré sú nasýtené erotickými prvkami, agresivitou, rasizmom, obsahujú informácie o drogách, sektách, o tom, ako niekoho prepadnúť, biť, organizovať bitky na štadiónoch. Závažným nebezpečenstvom je pre deti „stretnutie“ s osobami, ktoré na internete skrývajú svoju skutočnú totožnosť, zavádzanie rôznych foriem sexuálneho zneužívania detí, ako sú prezentácia pornografických materiálov, výroba detskej pornografie, používanie internetových serverov pedofilmi (Zasepa, in Klímová – Sejšťová, 2008).

V spomínanom výskume *Skríning látkových a nelátkových závislostí* sme sa snažili zistiť rizikové používanie internetu mladými ľuďmi vo veku 15 až 24 rokov. Zistili sme, že až 40 % z nich surfuje po internete každý deň a len 3 % nesurfujú vôbec.

Respondentom sme položili otázku: Ako dlho bývate pripojení denne? Mladí ľudia vo veku 15 až 24 strávia na internete jednu hodinu denne (24 %), dve hodiny (17 %), tri (14 %), nula hodín (12 %), päť hodín (8 %), štyri (8 %), šesť (5 %), desať (3 %), 24 hodín (3 %), sedem (2 %), osem (2 %), deväť (1 %), trinásť (1 %), dvanásť (1 %). Tri štvrtiny mladých ľudí (75 %) sú online pripojené na internete jednu až štyri hodiny denne, štvrtina z nich (25 %) päť až 24 hodín.

Obvykle ostávajú pripojení dlhšie, než pôvodne zamýšľali, používajú internet ako prostriedok na únik pred problémami alebo na uvoľnenie zlej nálady (napríklad pocitov bezmocnosti, viny, úzkosti alebo depresie) a cítia sa nepokojní, bez nálady, depresívni alebo podráždení, keď sa pokúšajú obmedziť alebo úplne zastaviť používanie internetu. Podľa Youngovej diagnostických kritérií bolo závislých od internetu 11 % mladých ľudí (57 respondentov – 32 mužov a 25 žien). Ukázalo sa tiež, že najmä chlapci vo veku 15 až 24 rokov pomerne často hrajú počítačové hry, najmä viackrát príležitostne (86 %), a len 14 % z nich počítačové hry nikdy nehralo.



3. Liečba a prevencia nelátkových závislostí

Závislosť je komplexnou poruchou. To, ako sa človek stáva závislým, je pravdepodobne rovnako zložitá ako samotná činnosť mozgu. Napriek doterajším výskumom nie sú všetky aspekty syndrómu závislosti dostatočne jasné, napríklad oblasti cravingu a straty kontroly. V súčasnosti nie sme schopní s istotou predpovedať, kto stratí kontrolu a stane sa závislým a kto nie (Nábělek, 2007).

Behaviorálne a aj chemické závislosti možno ľahko na chvíľu zastaviť. Skutočným testom je kontrola počas niekoľkých rokov. Preto klienti musia identifikovať spúšťače, vysoko rizikové prostredie a pocity, naučiť sa im odolávať, vykonávať preventívne cvičenia, aby predchádzali chybám hneď na začiatku a vytvárali si nové sociálne väzby a aktivity, ktoré nahradia deštruktívne správanie. Klienti potom opatrne vstupujú do zložitejších situácií s cieľom posilniť kontrolu. V tomto procese je pacient hráčom a terapeut trénerom alebo povzbudzovačom (Šebeňová, 2001).

Možno uplatniť postupy používané pri iných návykových chorobách, napríklad vyhýbanie spúšťačom (podnetom aktivujúcim návykové správanie), prácu s motiváciou (uvedomovať si nevýhodnosť návykového správania), dobrú organizáciu času a ozdravenie životného štýlu, kognitívnu reštruktúraciu, to znamená prerušiť reťazce myšlienok vedúcich k recidíve a nahradiť ich vhodnejšími (Nešpor, 2007).

V liečbe závislostí od internetu je veľa spôsobov terapií, ale najčastejšie sa využívajú psychoterapeutické prístupy: kognitívno-behaviorálna terapia, psychodynamický prístup a práca s rodinou (Vondráčková, 2015).

LITERATÚRA

- Klímová, L., Sejčová, L.: Násilie v médiách a jeho vplyv na deti a mládež. In: *Vychovávateľ*. - Roč. 56, č. 6 (2008), s. 2-5; *Vychovávateľ*. - Roč. 56, č. 7 (2008), s. 2-9. ISSN 0139-6919.
- Malovič, P.: Technologické závislosti. In: *Sociálna prevencia* 2, 2007, s.11-13. ISSN 1336-9679.

Mitchell, P.: Internet addiction: genuine diagnosis or not? *Lancet*. 2000 r. 355, č. 9204, s. 632 – 634 DOI: 10.1016/S0140-6736(05)72500-9.

Nábělek, K.: Kto je ohrozený nelátkovou závislosťou. In: *Sociálna prevencia* 2, 2007, s. 8. ISSN 1336-9679.

Nešpor, K.: Návykové choroby nechemickej povahy. In: *Sociálna prevencia* 2, 2007, s. 4-6. ISSN 1336-9679.

Sejčová, L.: Mladí v sieti závislostí. Bratislava: Album, 2011. ISBN 978-80-969908-4-9.

Šebeňová, D.: Výskyt a koreláty závislého používania internetu u vysokoškolských študentov. Filozofická fakulta Prešovskej univerzity, Katedra psychológie, Dipl. práca, Prešov 2000/2001.

Vondráčková, P. – Vacek, J.: Závislostné správanie na internete. In: *Sociálna prevencia*. Informačno-vzdelávací bulletin rezortu kultúry, č. 2/2009, s. 4-7. ISSN 1336-9679.

Vondráčková, P.: Prevencia a liečba závislosti a nadmerného užívania internetu. In *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 55-80, ISBN 978-80-247-5311-9.

Young, K.: Dealing with Internet Abuse and the Workplace. Center for internet addiction. <http://www.netaddiction.com/workplace.htm>, 1998a.

Young, K.: What are the risk factors involved with Internet Addiction? Center for internet addiction. <http://www.netaddiction.com/other.htm>, 1998b.



Digitálna viera: nová forma spirituality

Mgr. Lucia Grešková, PhD.

cirkevný odbor, Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky

Pluralita a individualizmus typický pre dnešnú náboženskú scénu je súčasťou procesu sekularizácie, ktorý zmenil pohľad na náboženstvo a jeho autority. Proces sociálnej sekularizácie, ktorý vzišiel z protestantskej reformácie, zrušil monopol náboženstva v západnom verejnom živote a umožnil inštitúciám, ako sú médiá, ale aj politike a ekonomike konať nezávisle. Durkheim vníma náboženstvo ako „pevný systém vier a praktík, vzťahujúcich sa na posvätné veci, teda na veci oddelené a zakázané, systém vier a praktík, spájajúcich všetkých, ktorí ich vyznávajú do jediného morálneho spoločenstva, zvaného cirkev“ (Durkheim, 2002). Toto chápanie náboženstva odzrkadľuje tendenciu kombinovať náboženskú prax so spoločenskou formáciou a vníma náboženstvo ako komunitu – ako osobné interakcie medzi skupinou jednotlivcov, ktorí zdieľali prvky svetonázoru a praxe. Spoločnosť v preddigitálnej ére bola orientovaná na udržiavanie inštitucionálnej komunálnej identity namiesto čisto individuálnych záujmov. Digitálne médiá a prílev nových technologických možností zabezpečili takmer okamžitú komunikáciu vo veľkej vzdialenosti, čím vytvorili globálny komunikačný superpriestor s jednoduchým a okamžitým prístupom.

Digitálne médiá sa stali infraštruktúrou pre nový sociálny priestor na internete a prostredníctvom medializácie sa normalizovalo ich používanie ako nevyhnutnej súčasti komunikácie medzi jednotlivcami. Zaradovanie médií do nášho každodenného života vysvetľuje zmeny vo formách interakcií, ktoré prevládajú v súčasných spoločenských vzťahoch. Univerzalizácia mobilných technológií a rozšírenie možnosti spájania formou webových vyhľadávaní a budovaní informácií v globálnom meradle a spoliehanie na médiá má značný vplyv na rozvoj náboženstiev a náboženské skúsenos-

ti. Ak je sekularizácia nevyhnutným rámcom na pochopenie zmien sociálnej situácie v súčasnom náboženstve, tak je ním aj digitálna mediácia.

Vzostup digitálnej technológie a digitálnej infraštruktúry zvýšil nezávislý prístup k náboženskému a ne-náboženskému materiálu a on-line vzťahom. Tieto faktory spolu s ďalšími procesmi modernizácie v spoločnosti tlačia náboženstvo k sebestačnosti a sú impulzom pre rast individualizovaného náboženstva. Neznamenajú koniec náboženskej komunikácie, namiesto toho nové technologické možnosti digitálnych médií podporujú nové formy sieťových náboženských spoločenstiev a komunit. Internet a nové technológie uľahčujú komunikáciu, diverzifikujú vzťahy. Vytvárajú nové spoločenské prostredie, kde pocit spolupatričnosti už nie je podmienený účasťou jednotlivcov na vzťahoch a kde sa fyzické spojenia stali vzdialenými. Vzťahy sa stali mobilnou orientáciou založenou na interakciách, ktoré slúžia individuálnym potrebám. V záujme týchto potrieb sa nediferencované vzťahy v komunitách stávajú menej schopnými podporovať členov, skôr podporujú pocit sociálnej súdržnosti bez osobných interakcií. Vplyv digitálneho veku na spoločenskú komunikáciu priniesol zároveň nové skúsenosti z globálneho prostredia prostredníctvom sociálno-kultúrneho priestoru. Konvergencia internetového ukladania a vyhľadávacích kapacít s mobilnou komunikačnou technológiou znamená, že prichádza ku kultúrnej výmene viery a významu v translokálnom superpriestore. Autorita a sociálne programy, ktoré sa v minulosti opierali o náboženské vyznanie, vrátane sprostredkovaného prístupu k posvätným textom a tradíciám a ovládania veriacich prostredníctvom tesnej skupinovej súdržnosti, sa tak stali voľnejšími a individuálnejšími a vedú k nárastu sieťového individualizmu.

Príklad digitálno-náboženskej interakcie

Slobodný prístup k internetu ako sociálno-kultúrnemu priestoru z neho urobil platformu na rozvoj individuálnejších sociálnych vzťahov, ktoré sú paralelné, so súčasným dôrazom na jednotlivca. Skúmanie digitálneho náboženstva mimo tradície miestnej komunity nám môže lepšie vysvetliť, ako individualizovaná a privatizovaná nábožnosť vytvára solidaritu a prepojenie prostredníctvom interaktívnych spoločných významových konštrukcií.

Jedným z príkladov takejto digitálnej náboženskej interakcie je kopimistická cirkev, nové náboženské hnutie, ktoré sa stalo populárnym po celom svete. Kopimistickú cirkev vytvoril a založil vo Švédsku 19-ročný Isak Gerson a je považovaná za náboženskú komunitu, ktorej vyznávači tvrdia, že kopírovanie súborov je posvätná činnosť. Názov kopimisti je odvodený od anglického copy me (kopíruj ma). A pôvod tohto výrazu odvodzujú z Biblie 1 Kor 1:1 „Napodobujte ma, ako ja napodobňujem Krista“, slovami kopimistov: „Kopírujte ma, moji bratia, ako aj ja kopírujem Krista.“ Cirkev tvrdí, že „kopyacting“ – výmena informácií prostredníctvom kopírovania – je akt podobný bohoslužbe. Duchovný vodca, zakladateľ „cirkvi“, chápal uznanie ako „veľký krok“. Iní prívrženci neboli takí nadšení, pretože podľa nich cirkev môže urobiť len veľmi málo v obmedzení globálneho tvrdého zákroku proti pirátstvu. Cirkev, pre ktorú sú posvätnými symbolmi CTRL+V a CTRL+C (klávesové skratky pre vloženie a kopírovanie), ilegálne šírenie informácií priamo nevyhlasuje, namiesto toho sa zameriava na otvorenú distribúciu vedomostí pre všetkých. Podľa vyhlásenia zakladateľa Gersona: „Informácie sú pre cirkev posvätné a ich kopírovanie je sviatosťou. Informácia má hodnotu sama osebe a v tom, čo obsahuje, a jej hod-



nota sa zvyšuje cez akt kopírovania. Preto je kopírovanie zásadné pre organizáciu, ako aj pre jej členov.“ Taktiež vyhlásil, že byť uznaný Švédskom je veľkým krokom pre všetkých kopimistov. Podľa neho ide o prvý krok smerom ku dňu, keď budú môcť všetci kopimisti žiť svoju vieru bez strachu z prenasledovania. V apríli 2012 sa dokonca konala prvá kopimistická svadba, keď si Rumun a Talianka oficiálne povedali svoje prvé „kopírujem ťa“ v srbskom Belehrade. Na tvári mali masky, hlasy zmenené hlasovým modulátorom a vo svojom manželskom sľube uviedli, že dúfajú v kopírovanie a kombinovanie ich DNA a vo vytvorenie nového človeka.

Registrácia náboženských komunit vo Švédsku

Pozrime sa, ako sa to celé stalo. Od 1. januára 2000 vstúpil vo Švédsku do platnosti nový zákon, podľa ktorého môžu všetky náboženské komunity požiadať o registráciu na Kammarkollegiet (švédska vládna agentúra). Prostredníctvom registrácie sa stáva názov spoločnosti chráneným a spoločnosť môže požiadať o pomoc vlády pri výpočte členských poplatkov a nakladanie s príspevkami členov komunity, ktorí musia platiť vo Švédsku dane. Aby spoločenstvo mohlo byť zaregistrované, musí vykonávať náboženskú činnosť, ktorá zahŕňa aj náboženské obrady. Spoločenstvo musí mať stanov, v ktorých je tento účel presne zapísaný, a musia obsahovať aj ustanovenia o tom, ako sa v rámci komunity rozhoduje. Spoločenstvo musí mať správnu radu alebo podobný orgán. Názov komunity musí byť odlišný, najmä vo vzťahu k iným náboženským komunitám. Taktiež nesmie byť v rozpore s morálnymi zvykmi alebo právom a poriadkom. Švédsko neregistruje náboženstvo, teda registráciou neuznáva niektorú spoločnosť za náboženskú. Švédsky zákon stanovuje len to, že ak spoločenstvo spĺňa uvedené požiadavky, môže byť zaregistrované. Ak je spoločenstvo zaregistrované, dostáva novú organizačnú formu a registračné číslo, rovnako ako je to pri registrácii spoločnosti s ručením obmedzeným alebo neziskovej organizácie. Postup je

teda jednoduchý, ak žiadateľ preukáže, že spĺňa uvedené formálne požiadavky, je zaregistrovaný. Registrácia nezahŕňa žiadne hodnotenie alebo posúdenie činnosti spoločenstva zo strany štátu. Preto zápis registrácie neobsahuje žiadne sankcie za činnosti v spoločenstve ani žiadne oficiálne schválenie nového náboženstva (aj keď to často býva takto interpretované). Švédsko teda neuznávalo činnosť Misionárskej kopimistickej spoločnosti za nové náboženstvo, len dalo komunitu novú organizačnú formu.

Digitálnym médiám sa prispôsobuje aj náboženstvo

Na existenciu rôznych „zvláštnych“ náboženstiev, ku ktorým sa však hlási množstvo ľudí, sa môžeme dívať ako na snahu odlišiť sa, upozorniť na nebezpečenstvá vyplývajúce z náboženských slobôd, ako na žart alebo protest proti pravidlám, ktoré v spoločnosti platia. Jednako registrácia kopimizmu spochybnila množstvo pohľadov na definíciu „cirkvi“ a náboženstva. V dnešnej dobe sú ľudia uväznení vo svojich predstavách o tom, čo náboženstvo je a vnímajú ho cez kresťanskú optiku. Náboženstvo, ktoré nemá bohov či mytológiu, sa im zdá ako čosi čudné a okrajové. Kopimizmus spochybňuje kresťanský náboženský názor tým, že robí náboženskú skúsenosť veľmi spoločenskou a modernou. Viera kopimizmu je založená na výmene informácií ako posvätnom akte. Aj keď niektorí by ich definovali skôr ako spolok, kopimizmus používa právnu definíciu náboženstva na identifikovanie svojich postupov ako náboženského uctievania. Ďalšou zvláštnosťou kopimizmu, ktorá spochybňuje všeobecné vnímanie cirkvi, je ich spôsob skupinového uctievania. Byť vo fyzickej blízkosti iných kopimistov nie je pre cirkvev potrebné, internetové servery a webové stránky nahradili chrámy a kostoly. Kopimizmus sa líši aj v tom, že neposkytuje žiadnu predstavu o posmrtnom živote, toto nové náboženstvo sa zameriava výhradne na šírenie informácií.

Kopimizmus je skvelá reakcia na rýchlo sa vyvíjajúci vek internetu. Nikdy predtým v histórii neprúdilo

také množstvo informácií tak rýchlo ako dnes a zdalo sa, ako keby náboženstvo bolo odpojené od zmien, ktoré priniesol internet. Kopimizmus je zaujímavý pohľad na to, ako výmena informácií vytvára sociálne väzby. Zo sociologického pohľadu nám nástup kopimizmu umožnil vidieť, ako sa viera a vek internetu vyvíjajú spoločne, ako aj možnosť pozrieť sa na vznik a vývoj náboženstva z iného uhla.

V digitálnom veku sa vďaka interakciám s novými technológiami prispôbilo aj náboženstvo a zmenilo svoju štruktúru. Na príklade kopimizmu som sa snažila ukázať, ako internet vplýva na náboženstvo, ako ho pretvára a normalizuje mediálnu komunikáciu prostredníctvom medializácie kultúry. Digitálne náboženstvo ako technicko-kultúrny spoločenský priestor vyvoláva jednotnú skúsenosť z on-line a off-line praktík, ktorá zároveň podporuje nové náboženské prejavy a rovnako rozširuje praktiky existujúcich náboženských tradícií.

LITERATÚRA

- CAMPBELL, Heidi, ed. 2013. *Digital Religion: understanding religious practice in new media worlds*, London: Routledge 2013. ISBN 978-0-415-67610-6.
- DURKHEIM, Émile. 2002. *Elementární formy náboženského života: systém totemismu v Austrálii*. Praha: Oikoyomenh, 2002. ISBN 978-80-7298-056-7.
- GREŠKOVÁ, Lucia. 2015. *Digitálna viera: „Kopyacting“ ako bohoslužba*. In: *Dingir* 3/2015, 18. roč., 2015. ISSN 1212-1371.
- JANSSON, André, 2013. „Mediatization and Social Space: Reconstructing Mediatization for the Transmedia Age.“ In: *Communication Theory* 23 (2013): 281. ISSN 1050-3293.
- SA MARTINO, Luis Mauro. 2013. *The Mediatization of Religion: When Faith Rocks*. Farnham: Ashgate, 2013. ISBN 978-14-0943628-7
- THOMAS, Günther, 2016. „The mediatization of religion – as temptation, seduction, and illusion.“ In: *Media, Culture & Society* 38 (2016): 42. ISSN 01634437.
- WILKINS-LAFLAMME, Sarah. 2016. „Secularization and the Wider Gap in Values and Personal Religiosity Between the Religious and Nonreligious.“ In: *Journal for the Scientific Study of Religion* 55, no. 4 (2016): 717-36. ISSN 1468-5906.



Môžeme tomu ujsť?

Ing. Jana Červenáková, Viaticus, n. o., Bratislava
Ing. Dávid Bořuta, Msc., občianske združenie KAPA12

Zmena spôsobu života, technologický pokrok a rýchlosť, akou sa v posledných rokoch všetko mení, doviedli spoločnosť k tomu, že takmer nič z toho, čo roky platilo, už neplatí. Neustála zmena a schopnosť prispôbiť sa jej sa dokonca považuje za jeden z kľúčových predpokladov úspechu v živote jednotlivca aj firmy.

Napriek tomu, že všetko sa mení, jedna vec je stále rovnaká – starneme. Každý z nás individuálne, ale aj ako spoločnosť. To, že spoločnosť starne, sa v debatách – politických, odborných, spoločenských aj každodenných – hovorí často, ale čo ďalej? Pripravuje sa na to celá spoločnosť prakticky?

Čo hovoria čísla

Vývoj počtu obyvateľov podľa veku

Tabuľka č. 1

	2012		2013		2014		2015		2016	
	absolútne	%	absolútne	%	absolútne	%	absolútne	%	absolútne	%
0 – 14	830 576	15,35%	829 925	15,32%	830 181	15,31%	832 043	15,33%	840 228	15,49%
16 – 64	3 870 038	71,52%	3 852 888	71,14%	3 834 289	70,73%	3 810 273	70,22%	3 780 456	69,68%
65+	710 222	13,13%	733 136	13,54%	756 879	13,96%	783 936	14,45%	804 659	14,83%
Spolu	5 410 836	100,00%	5 415 949	100,00%	5 421 349	100,00%	5 426 252	100,00%	5 425 343	100,00%

Zdroj: Štatistická ročenka SR 2017, Ústredie ŠÚ SR, september 2018

- **pretrvávajú výrazné príjmové nerovnosti vo vyplácaných dôchodkoch** medzi starodôchodcami a novými dôchodcami, a to aj napriek zavedeniu minimálneho dôchodku. Zostala časť dôchodcov, ktorí ho nedosiahli, keďže nesplnili stanovené kritériá – boli nezamestnanými alebo boli nízkopríjmovými živnostníkmi. Niektoré identifikovateľné skupiny tak žijú v chudobe a sú odkázané na iné druhy sociálnych dávok;
- **zvyšujúci sa počet osamelých starých ľudí**, ich „anonymizácia“ najmä vo veľkých mestách;
- **ťažkopádny systém asistenčnej pomoci na mieste** – pre osamelých starých ľudí v domácnosti je existujúci

Od roku 2012 do roku 2016 sa počet obyvateľov vo veku 65+ zvýšil o 94 437, čo predstavuje zvýšenie podielu na celkovom počte obyvateľov o 1,32 %. Predpokladaný vývoj pre najbližšie roky nie je o nič priaznivejší, počet obyvateľov vo vekovej skupine 65+ bude postupne narastať.

Analýza stavu

Tento trend vyvoláva najväčší tlak primárne na sociálny systém a zdravotníctvo, sekundárne na samosprávu, ktorá je povinná zabezpečiť sociálne služby pre svojich obyvateľov od opatrovateliek až po pobytové zariadenia. Napriek tomu, že existuje celý rad takzvaných strategických a koncepčných materiálov na vládnej úrovni,

v skutočnosti ide o formálne aktivity s minimálnym vplyvom na riešenie skutočne existujúcich problémov.

Identifikované problémy – **sociálna situácia obyvateľov vo veku 65+, dostupnosť dlhodobej zdravotnej starostlivosti, chýbajúce kapacity v pobytových zariadeniach** – sú v prevažnej miere celoplošné. Napriek tomu sa **časť problémov vyskytuje v inej intenzite na vidieku a v inej v mestách**. Tento rozdiel vyvoláva odlišný spôsob života a to je potrebné brať do úvahy aj pri príprave legislatívnych riešení.

Sociálna oblasť

Hlavné problémy možno rozdeliť do týchto oblastí:

- **nom rodiny v porovnaní s externým opatrovateľom na mieste;**
- **neexistujúce „dobrovoľníctvo“ tejto vekovej skupiny**, abscentuje regulárny systém podporovaný štátom alebo samosprávou;
- **aktívne starnutie** je podporované len deklaratórne;
- **hrozba vzrastajúcej netolerancie a útokov na starších** súvisí s chýbajúcim prierezovým celospoločenským programom ocenenia prínosu starých ľudí a starostlivosti o nich.

Zdravotníctvo

V zdravotníctve možno problémy rozdeliť do týchto oblastí:

- **očakávaná kapacitná preťaženosť a nedostupnosť ambulancie zdrava**



votnej starostlivosti na regionálnej aj štrukturálnej úrovni;

– **vzrastajúca finančná nedostupnosť inovatívnej liečby;**

– **limitované finančné prostriedky** na nákup bežných liekov;

– **kapacitná nedostatočnosť zariadení ústavnej starostlivosti** minimálne v odboroch paliatívnej starostlivosti, geriatrickej a LDCH;

– **nedostatočná štruktúra „pomocných“ poskytovateľov ošetrovateľských a zdravotných služieb** mimo siete ústavných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti;

– **personálna a finančná poddimenzovanosť existujúcich agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti;**

– **neexistujúca spoločenská osвета a podpora kultúry umierania.**

Bariéry pre riešenie problémov

Pri riešení problémov vyvolaných týmto trendom je zrejme, že skupiny problémov sú prepojené a aj hierarchicky podmienené. Niektoré riešenia sú náročné na čas, lebo ich efekty sa prejavujú až po dlhom čase. Časť problémov má „hodnotový“ charakter a vyžaduje si až celospoločenskú zmenu a zmenu spoločenských postojov. Prijatie zmysluplných dlhodobých riešení môže byť súčasne ovplyvnené inými spoločenskými problémami aj extrateritoriálneho charakteru.

Dôchodky. Narastajúci počet poberateľov starobných dôchodkov vyvoláva extrémny tlak na verejné financie. Paradoxne bez ohľadu na to, prechod medzi poberateľov dôchodku vo väčšine prípadov znamená pre väčšinu účastníkov dramatické zníženie príjmov a postupné priblíženie k hranici chudoby.

Zvyšovanie veku odchodu do dôchodku čiastočne rieši deficit dôchodkového systému, ale v živote jednotlivcov je to trójsky kôň, keďže strata práce v poslednej pracovnej dekáde dnes prakticky znamená minimálnu šancu nájsť si nové zamestnanie a títo ľudia ešte pred odchodom do starobného dôchodku čerpajú zo sociálneho systému inú formu dávok. Tento problém si vyžaduje hĺbkovú objektívnu analýzu všetkých údajov a súvislostí a nastavenie budúcnosti na základe spoločenského konsenzu.

Zabezpečenie starostlivosti o starých ľudí. Starneme lokálne a počet starých ľudí sa zvyšuje územne nerovnomerne. Vytvorenie praktických podmienok na zabezpečenie starostlivosti o starých ľudí je zodpovednosťou samosprávy. Keďže neexistuje koncepcia investičnej podpory budovania pobytových zariadení, táto povinnosť je najmä vo veľkých mestách nad reálne investičné možnosti samosprávy. Súčasne zdeformovaný systém finančnej podpory prevádzkovania verejných aj neverejných poskytovateľov nerobí ďalšiu výstavbu atraktívnou pre súkromný sektor.

Fatálnym problémom je aj **nedostatok personálnych kapacít** pre zabezpečenie starostlivosti v zariadeniach, ale aj v domácnostiach. Do výraznej miery je to spôsobené finančným nedocenením týchto pracovníkov. Neexistuje jednoduchý, dostupný a efektívny systém vzdelávania a rekvizifikácie, ktorý by pravidelne dopĺňal kvalifikovaných pracovníkov pre pracovný trh v oblasti poskytovania sociálnych služieb.

Spoločnosť. Téma starnutia je v spoločnosti vnímaná a komunikovaná v prvom rade ako „problém“ a najmä ekonomický problém so zásadným vplyvom na budúce generácie. Vnímanie spoločnosti je nastavené tak, že pokiaľ hovoríme o „starých ľuďoch“, myslíme aktuálnu vekovú skupinu, ale všetky očakávané problémy sa v skutočnosti týkajú teraz aktívnej vekovej skupiny 45+. Interpretácia tejto situácie ako „problému“ a jeho vnímanie len cez peniaze podstatným spôsobom ovplyvňuje aj celkové postoje spoločnosti. Akceptácia situácie ako súčasť spoločnosti, a nie ako „problému“, bude vyžadovať najprv dôsledné odhalenie príčin, prečo to tak je, a následne prípravu na prechod od formálneho pochopenia ku skutočnej zmene. Jednou z ciest je vytvorenie systému lokálnych aktivít s centrálnou komunikačnou a najmä finančnou podporou štátu.

A čo ďalej

Štát je každý a nikto súčasne. Očakávať, že sa o nás „každý a nikto“ postará, je ilúzia. Treba však oceniť akti-

vity, ktoré je možné v poslednom čase pozorovať na strane štátu. Ministerstvo zdravotníctva v minulosti urobilo len čiastkové opatrenia s minimálnym vplyvom na skvalitnenie starostlivosti o starých ľudí. Po dlhom období nečinnosti chce pripraviť zákon o dlhodobej starostlivosti, ktorý by mal riešiť aj potrebu zdravotnej starostlivosti pre starých a zomierajúcich ľudí.

Problémom je, že v niektorých skupinách (zdravotne postihnutí a ťažko chorí) alebo vekových kohortách (65+) sa zdravotná starostlivosť prekrýva so sociálnou starostlivosťou – občan je v rovnakom čase poberateľom príspevkov a služieb tak zo zdravotného, ako aj zo sociálneho systému. Legislatívne úpravy sú často súbežné, rozdielne a súčasne konfliktne, čo ovplyvňuje ťažkopádnosť a časovú náročnosť riešení. Treba dúfať, že Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR využije toto obdobie a aktívne sa zapojí do riešenia problematiky dlhodobej starostlivosti.

Na starobu sa musíme pripravovať v prvom rade vedome každý sám. Základom je akceptovať, že príde. Súčasne by aj spoločnosť mala zmeniť prístup k starobe a starým ľuďom. Mali by sme na nich pozerat' s úctou a učiť úcte a pozornosti k starým aj mladým generáciám, pretože sme to my, kto je príkladom a modelom pre tých, čo prídu po nás, pre naše deti, ale aj kolegov, susedov, známych. Starobe totiž nemôžeme ujsť.

LITERATÚRA

Štatistická ročenka SR 2017. Ústredie ŠÚ SR, september 2018, 679 s. ISBN 9788022416290.

Nižňanský, Viktor: Rekonštrukcia štátu. Komunálne výskumné a poradenské centrum, n. o., Piešťany, 2017, 60 s. ISBN 9788089402908.

Nižňanský, Viktor: Rekonštrukcia štátu II. Komunálne výskumné a poradenské centrum, n. o., Piešťany, 2018, 147 s. ISBN 9788089402946.

Nižňanský, Viktor: Rekonštrukcia štátu III. Komunálne výskumné a poradenské centrum, n. o., Piešťany, 2018, 131 s. ISBN 9788089402977.

Miera chudoby a zadlženia spotrebiteľov

JUDr. Róbert Dobrovodský, PhD., LL.M. (Tübingen)

Katedra občianskeho a obchodného práva, Právnická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave

Predzmluvné informácie a ich význam pre spotrebiteľa na trhu

Predzmluvné informácie, ktoré má dodávateľ poskytnúť spotrebiteľovi, majú v ochrane spotrebiteľa veľký význam (Jurčová, 2018). Dôvodom je, že spotrebiteľ sa na trhu stretáva s viacerými ponukami tovarov a služieb, ktoré sú často neprehľadné a zavádzajúce. Spotrebiteľova vôľa sa pri výbere tovaru a následnom uzatvorení zmluvy tak často obmedzuje maximálne **na spoznanie vlastností tovaru či služby a výšku ceny**. Stáva sa, že v procese vzniku zmluvy spotrebiteľ ťahá za kratší koniec a je odkázaný na deformované informácie o tovare či službe v podobe klamlivej a zavádzajúcej reklamy. Tieto negatívne javy voči spotrebiteľovi sú navyše umocnené nepoctivým obchodným stykom medzi podnikateľmi (Nevolná, 2017). Výsledok je, že dodávateľ získa nekalým spôsobom súhlas so zmlouvou a zároveň aj neprímeranú výhodu na trhu pred inými dodávateľmi.

Na dnešnom trhu je takmer nemožné nájsť takého zmýšľajúceho a konajúceho spotrebiteľa, ktorý by si suverénne a výhodne vybral tovar alebo službu. Problém existuje v tom, že na trhu je nedostatok predzmluvných informácií, čo vedie k obmedzeniu činnosti racionálne egoistického človeka (Drexler, 1998, s. 99). Z dôvodu negatívneho vplyvu na spotrebiteľské rozhodovanie sa aj ekonómovia dovolávajú potreby vytvorenia takého **informačného modelu pre spotrebiteľov**, kde by bol spotrebiteľ suverénny a producent (dodávateľ) by nemal byť obmedzovaný.

Pre Simitisa je ochrana spotrebiteľa súčasťou pravidiel fungovania hospodárskej súťaže a dané tvrdenie demonštruje na **zákaze klamlivej reklamy a zákaze zavádzania spotrebiteľa**. Ako príklad uvádza zákon na ochranu

hospodárskej súťaže, ktorý zakazuje použitie zameniteľného označenia tovaru. V tomto prípade zákon chráni konkurentov (teda producentov) na jednej strane a spotrebiteľa na strane druhej. Príklad zákazu klamlivej reklamy chráni producentov pred úbytkom kupujúcich, ako i spotrebiteľa pred jeho uvedením do omylu (Simitis, 1976, s. 90).

Faktom je, že dodávateľ nastavuje zmluvné podmienky, v ktorých sa odlišuje predstava spotrebiteľa od predstavy dodávateľa (Jurčová – Novotná, 2016). Dôvodom je, že dodávateľ je spravidla vybavený marketingovým, právnym a ekonomickým personálom, ktorý pre spotrebiteľa sformuluje (predformuluje) skutočnú vôľu dodávateľa do dokonalej formy netransparentných a často nezrozumiteľných všeobecných zmluvných podmienok. Pri formulácii sa, prirodzene, prihliada predovšetkým na záujem dodávateľa, od ktorého sú finančne a bytostne závislí zamestnanci pripravujúci znenie všeobecných zmluvných podmienok. Tie sú šité na biznis model dodávateľa v dlhodobom horizonte. Skutočná vôľa dodávateľa sa ustaluje a kreuje bez rušivých efektov každodenného života, ktorým je spotrebiteľ inak vystavený.

Spotrebiteľ prejavuje svoju vôľu niekedy len v priebehu pár minút, či dokonca sekúnd. Je to úspech, ak sa mu v prípade masového poskytovania tovarov a služieb vôbec podarí kontrahovať o tovaroch a službách tak, ako bolo uvedené v reklame. Ak je reklama klamlivá alebo ak bol proces tvorby zmluvy atakovaný agresívnymi a nekalými obchodnými praktikami voči spotrebiteľovi (Jurčová, 2017), **slabosť spotrebiteľa a prevaha dodávateľa nad spotrebiteľom** sa prehľbuje.

Použitie nekalých obchodných praktík v procese tvorby zmluvy Bud-

jač považuje za **spochybnenie lege artis atribútov slobody vôle** (zmluvnej autonómie) pri právnom úkone spotrebiteľa (Budjač, 2014). Premyslený marketing, klamlivá reklama spolu so spotrebiteľovou nemohúcnosťou ovplyvniť text zmluvných podmienok možno považovať za prejav nedostatku faktickej sily spotrebiteľa voči podnikateľom, ktorí upevňujú svoje výhodné postavenie na trhu. Nedostatok faktickej sily spotrebiteľa sa prejavoval aj v tom, že spotrebiteľ nemal finančnú ani osobnú kapacitu na vedenie súdneho sporu na ochranu svojich práv. Pomoc od zákonodarcu na ochranu spotrebiteľa pred inkvizítnymi procesmi rozhodcovských súdov (Gešková, 2017) síce prišla, ale veľmi neskoro. Určitú nádej možno vkladať do nových kolektívnych foriem presadzovania práv spotrebiteľov na súde napríklad vo forme abstraktnej kontroly dodávateľom nastavených zmluvných podmienok (Gešková, 2018).

Miera chudoby a zadlženia spotrebiteľov

Spotrebiteľia sú na trhu odkázaní na férové či neférové správanie dodávateľov. Pri absencii predzmluvných informačných povinností sa spotrebiteľ často rozhodne pre zmluvu alebo produkt, ktorý by si nevybral, ak by poznal skutočnú povahu produktu či služby.

Spotrebiteľia na seba často preberajú neprímerané finančné bremeno, čo sa prejavuje osobitne v poskytovaní úverov a pôžičiek. Aj tento stav, ktorý na Slovensku pretrvával posledných desať rokov, istým spôsobom spoluzapríčinil negatívny **fenomén chudoby a zadlženia**. Z informácií, ktoré zverejnila Národná banka Slovenska (NBS), vyplýva, že zadlženosť slovenských domácností sa v posledných rokoch rýchlo zvyšuje a pribli-



žuje sa úrovni najvyspelejších krajín eurozóny. Slováci sú však finančne zraniteľnejší než obyvatelia iných 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 Európskej únii. Podľa Vladimíra Dvořáčka, výkonného riaditeľa útvaru dohľadu nad finančným trhom NBS, majú slovenské domácnosti v porovnaní s obyvateľmi eurozóny nedostatok finančných aktív. V prípade, že nastanú horšie časy, slovenské domácnosti budú zraniteľnejšie.

Tempo rastu úverov slovenských domácností bol v roku 2016 najrýchlejší v EÚ. Zadlženosť v pokrízovom období sa takmer zdvojnásobila. Problémom je aj to, že slovenské domácnosti majú v porovnaní s dlhmi málo úspor. „Prejavuje sa viacročný trend silného nárastu úverov, najmä úverov pre domácnosti. Rast úverov dosiahol historicky najvyššie úrovne v podstate od vzniku Slovenska.“ Podľa Vladimíra Dvořáčka „rast úverov

domácností bol aj v roku 2018 nadmerný, hoci došlo k istému spomaleniu jeho tempa. Stále sme (v EÚ) na čele pelotónu, čo sa týka rastu úverov a rastu zadlženosti domácností“. Veľký podiel na zadlžovaní obyvateľstva mala **lahká dostupnosť spotrebiteľských úverov**, ktorú etabloval takzvaný nebankový sektor (Richtárik, 2012). 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 približne 2 880 000 obyvateľov v SR podliehalo exekúcii (Budjač, 2014). I keď väčšina exekvovaných obyvateľov nemala exekvovateľný príjem, veritelia si našli cestu, ako uspokojiť svoje pohľadávky, ktoré boli vo väčšine prípadov z dôvodu úžerníckych úrokov či úrokov z omeškania protizákonné. Veritelia zvolili nástroje dobrovoľných dražieb obydlí či predaja obydlia 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), veriteľom sa v tomto smere relatívne dobre darilo. Mali istotu, že ich pohľadávky budú

uspokojené ak nie v rámci exekučnej dražby, tak s určitosťou v rámci dobrovoľnej dražby (Mészáros, 2017). Mentálna nepripravenosť spotrebiteľov na premyslené a sofistikované právne konštrukty veriteľov umocnené využívaním zmienek a zmenkových platobných rozkazov (Mészáros, 2011) viedli na Slovensku k historicky bezprecedentnému stavu úžerníckej pandémie (Mészáros, 2015).

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.

Predzmluvné informácie a oznamovacie povinnosti v právnej úprave

Aby sa dorovnala spomínaná informačná asymetria a aby sa spotrebiteľia nedostávali do ohrozenia chudobou a špirály zadlžovania, slovenský právny poriadok osobitne pod vplyvom práva EÚ zaviedol viaceré predzmluvné informačné povinnosti



voči spotrebiteľom a oznamovacie povinnosti voči štátnym orgánom:

Predajné akcie pri podomových predajoch

Osobitne zraniteľní spotrebiteľia sú seniori, ktorí boli často ukrátení na svojich spotrebiteľských právach počas nákupných výletov a predajných akcií. Ľudovo sa im hovorí **akcie šmejdov**. Aj preto zákon č. 102/2014 Z. z. o ochrane spotrebiteľa pri predaji tovaru alebo poskytovaní služieb na základe zmluvy uzavretej na diaľku alebo zmluvy uzavretej mimo prevádzkových priestorov predávajúceho upravil podrobnejšie **predajné akcie**. Tými sú akcie určené pre obmedzený počet spotrebiteľov, organizované na základe pozvánky alebo iného spotrebiteľom adresovaného oznámenia, z ktorého je zrejmé, že ide o pozvanie, ktorého predmetom je najmä prezentácia, ponuka alebo predaj tovaru, alebo poskytnutie služieb, a počas ktorých alebo do 15 pracovných dní po ich uskutočnení dochádza k uzavretiu zmluvy so spotrebiteľom.

Oznamovacia povinnosť predajnej akcie voči štátnemu orgánu

Organizátor predajnej akcie alebo predávajúci je povinný **najneskôr 20 dní pred uskutočnením predajnej akcie** písomne oznámiť jej uskutočnenie Ústrednému inšpektorátu Slovenskej obchodnej inšpekcie a príslušnému inšpektorátu Slovenskej obchodnej inšpekcie podľa miesta konania predajnej akcie. Okrem identity organizátora alebo predávajúceho sa má oznámiť aj presné miesto a čas konania predajnej akcie vrátane uvedenia adresy a označenia priestorov, kde sa predajná akcia uskutoční, navrhovaný časový harmonogram predajnej akcie, zameranie predajnej akcie vrátane označenia tovaru alebo služieb, ktoré sa budú na predajnej akcii predvádzať a predávať, uvedenie ceny, za ktorú sa budú ponúkať spotrebiteľom, predpokladaný počet účastníkov, a ak je predajná akcia určená pre konkrétnu skupinu spotrebiteľov, aj jej označenie, presné označenie zmlúv a určenie všetkých predávajúcich, s ktorými

mi bude môcť spotrebiteľ uzavrieť zmluvu, miesto, dátum a čas nástupu, druh a podmienky dopravy, ak súčasťou predajnej akcie je aj doprava spotrebiteľov na miesto konania predajnej akcie. Ďalej musí priložiť vyhotovenie pozvánky a návrhy všetkých zmlúv, ktoré budú môcť spotrebiteľia na predajnej akcii uzavrieť.

Ochrana účastníkov predajnej akcie najprísnejšou sankciou pre zmluvu

Aby zákon svojou silou oslobodil spotrebiteľov spod záväzku nespravodlivej a takzvanej šmejdovskej zmluvy, zákonodarca sa rozhodol takú zmluvu „potrestat“ najsilnejšou sankciou, a to, že **zmluva nevznikne**. Platí, že zmluva uzavretá počas predajnej akcie nevznikne, ak organizátor alebo predávajúci nesplní oznamovacie povinnosti.

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. Trnava: Veda, 2014.
- Gešková, K.: Abstraktná kontrola ako prostriedok ochrany viacerých subjektov. In: Acta iuridica Olomucensia. - ISSN 1801-0288. - Roč. 13, č. 1 (2018), s. 9-22.
- Gešková, K.: Rozhodcovské konanie v systéme civilného procesu : In: Rozhodcovské konanie a spotrebiteľské rozhodcovské konanie v systéme práva. - Plzeň : Vydavateľstvá a nakladateľstvá Aleš Čeněk, 2017. - ISBN 978-80-7380-692-7. - S. 11-29.
- Drexler, J.: Die wirtschaftliche Selbstbestimmung des Verbrauchers, Tübingen, 1998.
- Jurčová, M. Unfair commercial practices and unfair contract terms in the Slovak Republic and their reflection in the Slovak case law. In Societas et iurisprudentia [online], roč. 5, č. 1, 2017.
- Jurčová, M. – Štefanko, J.: Tenancy law in Slovakia: Housing Situation, Economic Ur-

ban and Social Factors of Housing. SEI. 2015. <http://sei.iuridica.truni.sk/archive/2015/01/SEI-2015-01-Studies-Jurcova-Monika-Stepanko-Jozef.pdf>. s. 46.

Jurčová, M. – Novotná, M.: Šedý alebo čierny, to je otázka (Grey or black - that is the question) In: Právo, obchod, ekonomika. – Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2016. – ISBN 978-80-8152-443-1. – ISSN 2453-921X. – S. 286-294.

Jurčová, M.: in Lazar, J. a kol.: Občianske právo hmotné. Záväzkové právo. II. zväzok. Iuris Libri. Bratislava 2018.

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-Stepanko-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, 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.

Mészáros, P.: Dobrovoľné dražby a ochrana spotrebiteľa In: Vybrané otázky implementácie európskych právnych predpisov reglementujúcich zvýšenú ochranu slabšej strany. - Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2017. - ISBN 978-80-568-0082-9. - S. 210-226.

Nevolná, Z.: Zásady poctivého obchodného styku. In: Ethica et aequitas in iure. - Trnava : Typi Universitatis Tyrnaviensis, spoločné pracovisko Trnavskej univerzity a Vedy, vydavateľstva Slovenskej akadémie vied, 2017. - ISBN 978-80-568-0034-8. - S. 93-104.

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

Simitis, K.: Verbraucherschutz – Schlagwort oder Rechtsprinzip?, Baden-Baden, 1976.

Varga, P.: Zákaz diskriminácie pri poskytovaní služieb v práve EÚ. 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. 61-77.

Správa NBS o finančnej stabilite k novembri 2018 (dňa 3.12.2018) - <http://www.nbs.sk/sk/informacie-pre-media/tlacovokonferencie/2018/3-12-2018-sprava-o-financnej-stabilite-k-novembri-2018>

<https://dennikn.sk/minuta/1314534/>



Agresívne prejavy žiakov voči učiteľom a možnosti prevencie

Prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

Katedra pedagogiky a špeciálnej pedagogiky, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku

Žiaci základných a stredných škôl majú rôzne druhy nevhodného – problémového správania, ktoré ešte nemusí byť zaradené do skupiny porúch správania či sociálnopatologických javov, predstavuje však aktuálny problém.

Pedagogickí a odborní zamestnanci bežných škôl poukazujú na výskyt problémového správania a na negatívne zmeny, ktoré sa týkajú pohľavia (dochádza k vyrovnávaniu medzi pohľaviami, ako príklad možno uviesť rozšírenie nárazového pitia medzi dievčatami, ktorého cieľom je čo najrýchlejšie sa opiť) a druhov rizikového správania (najmä v súvislosti s informačno-komunikačnými technológiami – ďalej len IKT).

J. Skopalová a K. Janiš (2017) uskutočnili v roku 2017 výskum na základných školách. Zisťovali výskyt rizikového správania žiakov a učiteľov, riaditeľov a školských metodikov prevencie sa pýtali na najčastejšie sa vyskytujúce typy rizikového správania. Medzi najrozšírenejšie respondenti zaradovali: agresivitu, vzťahové problémy, kyberšikanovanie a hrubé správanie (relatívne široko poňatý typ rizikového správania), fajčenie, vulgárne vyjadrovanie, záškoláctvo a skryté záškoláctvo, podvody a neplnenie si školských povinností, krádeže.

V roku 2017 sme realizovali výskum u koordinátorov prevencie (15) a policajtov preventistov (5). Všetci respondenti – aj koordinátori prevencie, aj policajti preventisti – hodnotia situáciu negatívne, pokiaľ ide o výskyt problémového správania žiakov. Zdôrazňovali najmä **nárast agresívneho správania a rizikového správania v súvislosti s IKT**.

Agresívne správanie je jednoznačne sociálnopatologickým javom, ktorý je komplexný a multikauzálny. Ako

uvádzajú K. Tišťanová a G. Siváková (2018), napriek skutočnosti, že do škôl prichádza čoraz menej detí, počet agresívnych žiakov rok čo rok stúpa a nejde len o agresívne správanie žiakov medzi sebou, ale aj učiteľ sa už stáva jednou z poškodených obetí.

V súčasnej školskej praxi nie je ojedinelé agresívne správanie žiakov voči učiteľom. V školskom roku 2010/2011 sme realizovali výskum dotazníkovou metódou v stredoslovenskom regióne (v okresoch Banská Bystrica, Krupina, Lučenec, Martin, Tornaľa, Zvolen a Žilina). Výskumnú vzorku tvorilo 196 učiteľov základných a 155 učiteľov stredných škôl, spolu 351 respondentov. Cieľom výskumu bola aj problematika agresívneho správania voči učiteľom zo strany rodičov či žiakov školy. Zistili sme, že iba 32,4 % učiteľov základných a stredných škôl sa nestretlo ani s jednou formou agresívneho správania voči sebe.

Situáciu dokresľuje aj *Správa o stave školstva na Slovensku a o systémových krokoch na podporu jeho ďalšieho rozvoja* zo septembra 2013, v ktorej sa uvádza, že za výrazný problém školstva sa považuje ohrozovanie bezpečnosti žiakov, pedagogického a nepedagogického personálu škôl (šikanovanie žiakov, napádanie učiteľov zo strany žiakov alebo ich zákonných zástupcov).

V rámci výskumu, ktorý prebiehal v podmienkach druhého stupňa ZŠ v rokoch 2010 až 2013 (Csémy, L. a kol., 2014), 52 % učiteľov uviedlo, že sa s hrubou slovnou agresiou žiakov voči svojej osobe v poslednom roku nestretli, 28,8 % sa s ňou stretlo 1- až 2-krát za rok, častejší výskyt potvrdilo 19,2 % respondentov. Objektom fyzickej agresie zo strany žiakov v poslednom roku bolo 4,4 % učiteľov, z nich 1,4 % opakované.

M. Niklová a M. Šajgalová (2016, s. 107) zistili, že iba 20,26 % učiteľov sa nestretlo s agresiou voči svojej osobe.

Značné riziko predstavuje aj kyberpriestor. Základné a stredné školy navštevujú žiaci, ktorí moderné technológie ovládajú neraz lepšie ako dospelí – ich rodičia, vychovávatelia či učители. Používanie nových informačných technológií prinieslo okrem nesporných výhod aj viaceré riziká či hrozby, osobitne pre deti a mládež. Jednotlivé oblasti rizikového správania sa môžu v kyberpriestore prelínať a kombinovať. Ako uvádzajú B. Kraus a V. Bělík (2018, s. 6), „objavujú sa nové nežiaduce javy a nové problémy, ktoré sú spojené s tým, že sa celý rad javov a činností presúva z reálneho sveta do virtuálneho“. I. Hupková (2018) upozorňuje, že virtuálny svet, expanzívny rozvoj internetu a komunikačných technológií veľmi silne vplyva na mladých ľudí, ktorí sú síce digitálne zruční, ale nie vždy dostatočne mediálne gramotní. Medzi rozšírené negatívne správanie v kyberpriestore patrí kyberagresia.

Kyberagresia a kyberšikanovanie neexistujú iba medzi žiakmi, ale obeťou sa môže stať aj učiteľ. V roku 2016 realizovali v Českej republike výskum zameraný na kyberšikanovanie učiteľov základných a stredných škôl (Kopecký, Sztokowski, 2016). Podľa výsledkov výskumu sa obeťou niektorých z prejavov kyberšikanovania stalo 21,73 % učiteľov (1 118 z 5 136). K najčastejším formám kybernetických útokov na učiteľa patrili verbálne útoky prostredníctvom mobilného telefónu alebo internetu, obťažovanie prostredníctvom prezváňania (napríklad večer), vyhrážanie či zastrašovanie prostredníctvom služieb internetu alebo mobilu, šírenie ponižujúcich, zosmiešňujúcich či



strápnujúcich fotografií, prienik do elektronického účtu (e-mailu, účtu na sociálnej sieti a podobne). Podľa M. Klimešovej a A. Tůmovej (2011) vedie žiakov k obťažovaniu až šikanovaniu učiteľov zábava, pocit moci, ale aj motivácia: byť v centre pozornosti, pobaviť okolie a byť ocenený za svoje konanie, mať dominantné postavenie a kontrolu nad situáciou, správať sa kruto – snaha ubližovať druhým pre zážitok z ich utrpenia, vrátiť bolesť buď ako motivácia ublížiť inej autorite na základe predchádzajúceho útlaku (napríklad aj rodičov), alebo odplata priamo za nespravodlivosť a krivdu zo strany učiteľa, skúmať hranice a testovať učiteľa – žiak skúša, čo si môže dovoliť a ako bude učiteľ reagovať, zábava – najmä snaha zbaviť sa nudy na vyučovaní. Dôvody, ktoré vedú žiakov ku kybernetickým útokom na učiteľov, sú podľa K. Hollej (2012): nedostatočná autorita učiteľa, mylná predstava (podporená rodičmi), že vychovávať a vzdelávať môže ktokoľvek, nízky spoločenský status učiteľa, nedostatočné zamestnanie žiakov na vyučovaní, čo u nich vyvoláva pocit nudy, ktorý zahŕňajú experimentovaním s mobilným telefónom, pomsta za hodnotenie, napomenutie, učiteľove nedo-

statočné zručnosti pri práci s novými elektronickými médiami – s internetovými a počítačovými aplikáciami, syndróm vyhorenia vyplývajúci z dlhodobého preťaženia. Dôvody agresívneho správania voči učiteľom môžu byť na strane učiteľa i žiaka. Na strane učiteľa to môže byť nevhodná komunikácia so žiakmi, nesprávny výchovný štýl, nedostatočná príprava na vyučovanie, nespravodlivé hodnotenie žiaka, nízka energickosť. Na strane žiakov frustrácia, nuda, snaha „zaujať“, osobnosť aktéra a jeho osobnostné vlastnosti, vplyv rodinného prostredia. Dôvodov agresívneho správania žiakov je veľa a najčastejšie ide o pôsobenie viacerých faktorov. Často sú v pozadí slovných, fyzických či kybernetických útokov nedoriešené konflikty.

Uvedené výskumy prezentujú realitu školskej praxe, poukazujú na skutočnosť, že učiteľia sa stávajú obeťou agresívnych prejavov zo strany svojich žiakov, z čoho vyvstáva **nevyhnutnosť realizovania efektívnej školskej prevencie**.

Prevencii venujú pozornosť *pedagogicko-organizačné pokyny Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR*, aktuálne na školský rok 2018/2019 odporúčajú:

- prevenciu rizikového správania realizovať ako integrálnu súčasť výchovno-vzdelávacieho procesu,
- osobitnú pozornosť venovať téme bezpečnosti na internete a zároveň zvyšovať u žiakov povedomie o trestnoprávnej zodpovednosti pri prejavoch kyberšikanovania či iného rizikového správania prostredníctvom nástrojov mobilnej komunikácie a internetu, viesť žiakov k poznaniu jednotlivých prejavov kyberšikanovania a možností, ako sa brániť.

Smernica č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach odporúča prevenciu šikanovania i kyberšikanovania realizovať formou:

a) súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu vrátane pozitívneho vplyvu pedagogického zamestnanca a odborného zamestnanca v rámci každodenného vyučovania, obsahového zamerania a didaktiky predmetov a prierezových tém: osobný a sociálny rozvoj, mediálna výchova, multikultúrna výchova, ochrana života a zdravia, výchova a vzdelávanie k ľudským právam, výchova k občianstvu, boj proti extrémizmu, výchova k manželstvu a rodičovstvu,

Príklady dobrej praxe v sociálnej prevencii

Mgr. Mário Kadlec

Považské osvetové stredisko v Považskej Bystrici

Považské osvetové stredisko v Považskej Bystrici sa snaží prinášať stále aktuálne témy z oblasti sociálnej prevencie. V poslednom období sme sa sústredili na komunikačné zručnosti, mediálnu výchovu a čoraz aktuálnejšiu tému organizácie času.

V roku 2016 sme pripravili v rámci 16. ročníka Týždňa celoživotného učenia **kurz plánovania času**. Počas októbra a začiatkom novembra 2016 sa v Považskom osvetovom stredisku

a na základných a stredných školách v regióne uskutočnil cyklus prednášok pre deti a mládež zameraný na vzdelávanie v oblasti efektívneho využívania času s názvom **Život ma nenudí!** Spolu sedemnást prednášok bolo určených pre školy v okresoch Považská Bystrica a Púchov a zúčastnilo sa na nich 350 detí z regiónu.

V roku 2017 sa sociálna prevencia v Považskom osvetovom stredisku orientovala viac na problematiku

vizuálnych vplyvov. Obdobie zmeny v hodnotách prinieslo aj nové nazeranie na vnímanie smrti. Pre druhý stupeň základných škôl sme pripravili cyklus prednášok z vizuálnej antropológie **Symboly smrti v zábavnom priemysle**.

Považské osvetové stredisko v spolupráci s Národným osvetovým centrom v Bratislave pripravilo pre žiakov stredných a základných škôl v roku 2017 aj **edukačné podujatia z oblasti**



b) súťaží, hier, prednášok alebo diskusií organizovaných školou alebo organizovaných inými relevantnými subjektmi.

V rámci ochrany pred útokmi na pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov je potrebné určiť zásady komunikácie s externým prostredím a zahrnúť úctu, rešpekt a dodržiavanie ľudských práv do vnútorných predpisov a dokumentov. Útočníkom môže byť žiak školy, ale aj jeho rodič, zákonný zástupca či ďalší príbuzný žiaka.

V školách je nevyhnutné venovať pozornosť prevencii, je vhodné realizovať preventívne programy zamerané na harmonizáciu vzťahov a zlepšenie klímy školy. Väčšiu pozornosť venovať v tejto oblasti aj vysokoškolskej príprave budúcich učiteľov. Učiteľom v praxi ponúkať takto zamerané vzdelávacie aktivity a motivovať ich, aby sa na nich zúčastňovali. V oblasti prevencie kyberšikanovania učiteľov zvýšiť ich informovanosť v oblasti aktívnej ochrany v prostredí internetu. Zvýšiť počty odborných zamestnancov škôl, ktorí sú pripravení realizovať sociálno-výchovnú prevenciu na profesionálnej úrovni.

Škola je dominantný výchovný i socializačný činiteľ a úlohou výcho-

vy a vzdelávania je podľa J. Daneka (2018, s. 198) „utváranie kultivovanej osobnosti v podmienkach kultúrnej spoločnosti tak, aby sa hodnoty kultúry v širšom vnímaní stali súčasťou každodenného života“. Cieľom primárnej prevencie je vytvárať na školách podmienky na zdravý telesný, psychický a sociálny vývin. Patria sem nové prístupy učiteľov k žiakom, ktoré kladú dôraz na otvorené a partnerské správanie, nové efektívne formy spolupráce s rodičmi a iné. Ďalej sú to preventívne programy zamerané najmä na konštruktívne riešenie konfliktov, zvládanie záťažových situácií, rozvoj sociálnych spôsobilostí a pod.

V školskom prostredí je nutné dôsledne riešiť i menej závažné problémy v správaní žiakov, pretože ich prehliadanie či podceňovanie môže u nich viesť k závažnejším formám deviantného správania.

LITERATÚRA

CSÉMY, L. a kol. 2014. *Agresívni chování ve školách z pohledu učitelů a žáků 2. stupně základních škol v ČR*. Praha : 2014. Dostupné na: cepro.s.cz.

DANEK, J. 2018. *Osobnost, společnost, výchova*. Nadlak : Editura, 2018, 211 s. ISBN 978-973-107-127-5.

HUPKOVÁ, I. 2018. Niektoré nové trendy v živote mladých ľudí. In: *Vychovávateľ*. 2018, č. 7 – 8, s. 39 – 42. ISSN 0139-6919.

KLIMEŠOVÁ, M. – TŮMOVÁ, A. 2011. Šikana učitelů: názory vybraných aktérů na příčiny a možná řešení problému agrese žáků základních škol vůči pedagogům. In: *E-pedagogium*. 2011, č. 2, s. 20 – 36. ISSN 1213-7758.

KOPECKÝ, K., SZOTKOWSKI, R. 2016. *Národní výzkum kyberšikany učitelů – výzkumná zpráva*. Olomouc : UP, 2016, 20 s.

KRAUS, B. – BĚLÍK, V. 2018. Nové nežiaduce javy a problémy prevencie. In: *Sociálna prevencia*. 2018, č. 1, s. 6 – 7. ISSN 1336-9679.

NIKLOVÁ, M. – ŠAJGALOVÁ, M. 2016. Pupils' Aggressive Behaviour towards Teachers in Elementary Schools in Slovakia. In: *The New Educational Review*. 2016. No. 4, p. 104 – 118. ISSN 1732-6729.

Pedagogicko-organizačné pokyny na školský rok 2018/2019. Bratislava : Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR, 2018.

SKOPALOVÁ, J., JANIŠ, K. ml. 2017. *Profesní připravenost učitelů základních škol v oblasti řešení rizikového chování a možnosti jeho prevence v Moravskoslezském kraji I. Pedagogické aspekty*. Opava : FVP SLU, 2017. 86 s. ISBN 978-80-7510-235-5.

Smernica č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach. 2018. Dostupné na: <http://www.minedu.sk>.

TIŠŤANOVÁ, K. – SIVÁKOVÁ, G. 2018. Devalvačné prejavy žiaka na osobu učiteľa (1). In: *Manažment školy v praxi*. 2018, č. 1, s. 18 – 22. ISSN 1336-9849.

sociálnej prevencie zamerané na nelátkové závislosti. Účastníci sa zážitkovou formou oboznámili s rôznymi nelátkovými závislosťami a pomocou interaktívnych techník absolvovali prevenčné skupinové aktivity. Lektorky PhDr. Ingrid Hupková, PhD., a Mgr. Barbora Kuchárová, PhD., zrealizovali 8 workshopov na témy: šikvanovanie v prostredí internetu; kult tela a poruchy príjmu potravy u dospievajúcich dievčat; obchodovanie s ľuďmi a ľudia pracujúci v sexbiznise; riziká a ohrozenia internetu; vybrané nelátkové návykové choroby; domáce násilie a prevencia; násilie v škole a jeho prevencia; nelátkové návykové choroby – shoppingholizmus. Na podujatí sa zúčastnilo spolu 147 žiakov zo škôl v Považskej Bystrici.

Pre rodičov, vychovávateľov a pedagógov sme pripravili kurz **Ako lep-**

šie porozumieť svojmu dieťaťu a seba zameraný na zlepšenie komunikačných zručností v rodinách a inštitúciách pracujúcich s deťmi. Pre rodičov a pedagógov bol určený jednorazový seminár **V prúde hry oživujeme Slovensko**, zameraný na výučbu intuitívnej pedagogiky.

Pripravili sme aj sériu seminárov **KULT TELA a SYMBOLY STATUSU v sociálnej prevencii** o kultúre obchodných domov v koncepte kompenzácie spirituality, shoppingholizmu, kultu tela a mediálnej manipulácie, konceptu odevu ako „masky“, vytvárania umelej identity u dospievajúcich a rituálov prechodu v prirodzenej a instantnej forme.

Na túto tému sme nadviazali seminárom **MEDIÁLNA MANIPULÁCIA a jej formy** zameraným na problematiku ovplyvňovania nás, techniky ma-

nipulácie, vytváranie zdravého úsudku a na kyberšikanovanie.

V tomto roku sme v spolupráci s Trenčianskym osvetovým strediskom v Trenčíne a Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny v Považskej Bystrici pripravili regionálnu výtvarnú súťaž pre okresy Púchov a Považská Bystrica s názvom **ŠKOLSKÉ BRÁNY BEZ ŠIKANY** s poslaním podnietiť deti a mládež k diskusi o problémoch týkajúcich sa rovesníckeho násillia a šikvanovania.

Spolupracujeme aj s občianskym združením **ZDRAVÁ DUŠA**, ktoré združuje ľudí so psychickými problémami a na vydarených podujatiach sme spolupracovali aj s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Považskej Bystrici a Okresným riaditeľstvom Policajného zboru v Považskej Bystrici.



Posttraumatické reakcie Turkov žijúcich na Slovensku ako dôsledok prejavov nenávisti

Mgr. Bilal Akbey, PhD.

Fakulta psychológie, Paneurópska univerzita v Bratislave

Rasizmus, xenofóbia a prejavy nenávisti zhoršujú duševné zdravie a prežívanie miliónov ľudí na celom svete, nevynímajúc deti a ženy. Ľudia vystavení diskriminácii a prejavom nenávisti neprežívajú plnohodnotný život, čo sa odráža na ich fyzickom i psychickom zdraví. Prejavy rasistickej a diskriminačnej nenávisti ohrozujú ľudskú dôstojnosť. Nenávistný diskurz je akákoľvek forma diskriminačného výrazového štýlu, ktorej cieľom je poškodiť či ublížiť konkrétnej osobe alebo skupine ľudí. Göregenli (2013, s. 57) hovorí, že je potrebné oddeliť nenávisť, čo je ľudská emócia, od prejavov nenávisti. Niektoré krajiny hodnotia prejav nenávisti v rámci slobody prejavu, ostatní ho interpretujú ako zneužívanie slobody prejavu s tvrdením, že sa realizuje v smere určitej ideológie a účelu (Karan, 2012, s. 82-83).

V dôsledku nenávistného diskurzu môže u jednotlivca dôjsť k vzniku posttraumatického stresového syndrómu (PTSS, v MKCH skupina F43), ktorý je reakciou na dlhotrvajúci intenzívny stres. DSM-IV (2000) definuje tento syndróm ako psychické ochorenie, ktoré vzniká po náhlych, život či osobnú integritu ohrozujúcich udalostiach. Jednotlivec trpiaci PTSS opakovane prežíva túto udalosť či udalosti vo svojich myšlienkach, snoch a fantáziách, vyhýba sa miestam, situáciám, kde daná udalosť alebo trauma vznikla. Medzi najčastejšie symptómy PTSS patria: zvýšená emocionalita, nárast úzkostných prejavov a depresie, poruchy koncentrácie, pamäti, spánku, strata sebakontroly, negatívne zmeny v myslení a náladách až sebadeštruktívne správanie manifestované nízkou sebaúctou (Práško, Hájek, Preiss,

2002).

Náš príspevok analyzuje prejavy prežívania a správania prisťahovalcov tureckej a turecko-macedónskej národnosti žijúcich v banskobystrickom regióne Slovenska, ktorý bol prvým regiónom, kde pôsobila extrémistická nacionálna politická strana.

Slovensko ako členský štát Európskej únie musí reflektovať odporúčania Rady ministrov Európskej únie z roku 1997, ktoré sa zameriavajú na prejavy nenávisti ako formy diskriminácie či xenofóbie. Tu bola definovaná podstata trestného činu, ktorá špecifikuje hranice prejavov nenávisti. Nenávistný diskurz je „akákoľvek forma prejavov správania, ktorá povzbudzuje, obhajuje alebo legitimizuje iné formy nenávisti založené na xenofóbi, rasovej nenávisti, antisemitizme a intolerancii“ (Alğan, Şensever, 2010, s. 15; Karan, 2012, s. 84).

V štúdiu analyzujeme prežívanie Turkov z Banskobystrického kraja v dôsledku diskriminácie a exklúzie z pohľadu symptómov PTSS. Použili sme vlastný dotazník na zachytávanie symptómov PTSS a fókusové rozhovory. Vzorku tvorilo 60 náhodne vybraných Turkov žijúcich v tomto regióne. Fókusové rozhovory sa uskutočnili s 2 náhodne vybranými ženami a 13 mužmi s cieľom doplniť výpovede z dotazníka. Účastníci boli informovaní o účele štúdie a vstupovali do prieskumu dobrovoľne a ochotne.

Zvýšený výskyt emocionálnych reakcií ako dôsledok prejavov nenávisti sa považuje za bežný, avšak opakovanie týchto reakcií vedie k vzniku ďalších psychických ochorení, napríklad k depresiám, panickej poruche, k fóbiám i ku generalizovaným úzkostným

poruchám. Traumatizovaní ľudia prežívajú strach, hnev, šok, bezmocnosť, vinu, beznádej až apatiu (Uslu, 2013). Až 55 % opytovaných uviedlo, že sa cítia emocionálne labilní. Fókusová skupina sa obávala samoty, boli plačliví, prejavovali nezaujím, pociťovali fyzické ťažkosti, nemohli sledovať médiá, nechceli počuť slová ako prisťahovalci, vojna, rasizmus, diskriminácia, pociťovali zvýšenú mieru citlivosti v emocionálne sýtených situáciách. Až 53,3 % respondentov sa cítilo znepokojene, a to kvôli ľuďom, s ktorými sa stretávajú. Jednotlivci z fókusových skupín uviedli, že ich obavy nedávno vzrástli kvôli iným emigrantom, pociťujú, že dochádza k nárastu negatívnych prejavov ľudí z EÚ, a obávajú sa vylúčenia, osamelosti aj o svoju rodinu. Dvaja muži uviedli, že ich manželky, ktoré boli oblečené v súlade s ich kultúrnymi a náboženskými tradíciami, sa obávajú verbálneho obťažovania a osočovania.

Depresia je jedným zo symptómov PTSS. Spolu s ňou sa spúšťa citlivosť na podnety, oslabuje sa aktivita a sebavedomie, čo je kompenzované zúfalstvom a pesimizmom. Depresia narúša celistvosť prežívania, pretože predstavuje subjektívnu stratu moci a začiatok bezmocného vnímania situácie (Dilbaz, 2001). Až 56,6 % respondentov prežívalo depresiu v dôsledku traumy z prejavov nenávisti. V rozhovoroch uviedli, že pociťujú strach, že niečo strácajú, možno pocit vlastnej integrity, cítia prázdno a poskytovaná pomoc sa im zdá bezvýznamná, ich nešťastie narastá každým dňom a majú negatívne myšlienky. Depresia súvisí s poruchou pozornosti. Vonkajšie podnety výrazne determinujú pozornosť jednotlivcov s PTSS. V dôsledku



týchto ochorení vznikajú sekundárne psychické problémy. Až 51,6 % z nich malo problémy s pozornosťou. V rozhovore uviedli, že majú ťažkosti so sústredením na prácu, s aktívnym počúvaním, sledovaním alebo čítaním, pociťujú ťažkosti pri rozpoznávaní ľudí a zabúdajú, čo si naplánovali.

Hnev ako základná emócia je primárnou reakciou človeka na nežiaduce vplyvy. Jednou zo základných zručností je naučiť sa svoj hnev ovládať a kontrolovať. „Hnev je posudzovaný ako negatívny aspekt prežívania a je vyústením emocionálnych a kognitívnych prejavov správania v záťažových situáciách, pričom jeho intenzita sa môže líšiť od miernej nervozity až k úplnej nenávisti až hostilitie“ (Güleç, Sayar, Özkorumak, 2005, s. 94). Hnev je i základným sprievodným znakom PTSS. Zistili sme, že až 51,6 % respondentov malo problémy s kontrolou hnevu. V rozhovorech uviedli, že kedysi boli tichí, skôr introverti, ale teraz sa nespoznávajú, reagujú náhle a impulzívne, zvyšujú hlas v záťažových situáciách, červenajú sa, zatínajú zuby, zovierajú päste, aby boli pripravení na útok.

V protiklade s hnevom je subjektívne prežívané šťastie, ktoré predstavuje spokojnosť a radosť zo života a je sprevádzané pozitívnymi emóciami. Jednotlivci s vyššou úrovňou subjektívnej pohody disponujú taktiež vyššou sebaúctou a sebaistotou. Negatívne emócie (pocity hanby, viny, nenávisti, hnevu) oslabujú a znižujú úroveň sebahodnotenia. V dôsledku krízových podmienok človek pociťuje negatívne emócie intenzívnejšie a častejšie a tie determinujú vnímanie vlastnej hodnoty až do tej miery, že sa začne považovať za bezcenného. Až 53,3 % opýtaných má problémy so sebahodnotením v dôsledku traumy spôsobenej prejavmi nenávisti. V rozhovorech potvrdili, že sa cítia osamelí, chudobní (duševne) a zbytoční, že majú pocit prázdna, nemajú nikoho blízkeho, kto by sa o nich staral a oceňoval ich, nazerajú na život pesimisticky, šťastie v ich živote neexistuje, zdá sa im, akoby blúdili v dave, a samotný život sa im znepáčil.

Poruchy spánku sú jedným z posledných, ale tak isto významných

symptómov vznikajúcich v dôsledku prežívanej traumy, oslabujú fyzickú a psychickú odolnosť človeka. Zníženie kvality spánku, predĺženie latencie spánku, zvýšenie aktivity počas spánku, časté krátkodobé prebúdzanie sa považujú za indikátory zvýšenej stimulácie počas spánku, čo je jeden z hlavných prejavov PTSS (Akçay, et al., 2013). V dôsledku nenávisného diskurzu jednotlivcov zaznamenáva zvýšený stav bdelosti a čulosti, lebo je aktivovaný sympatický nervový systém. Viac ako polovica opýtaných (53,3 %) uviedla, že mali problémy so spánkom. V rozhovore sa zmienili, že ich typické a naučené vzorce zaspávania a spania sú narušené, zažívajú nočné mory, spia s intenzívnym strachom, prebúdzajú sa zo strachu. Kedysi nemali problém zaspáť, no v súčasnosti pociťujú výrazné problémy, boja sa tmy, sú podráždení, keď v tme počujú zvuky.

Diskusia a odporúčania

Jednotlivci vystavení traumatickým dlhotrvajúcim prejavom diskriminácie a nenávisti postupne začínajú vykazovať znaky PTSS, ktoré negatívne determinujú kvalitu ich života. PTSS vzniká v dôsledku choroby, nehody, náhleho úmrtia, prírodných katastrof, teroristických útokov či vojen, ale aj ako dôsledok prejavov nenávisného diskurzu. Po prežití takýchto situácií možno u jednotlivcov pozorovať symptómy depresie, záchvaty paniky a úzkosti, poruchy nálad, problémy so zvládaním hnevu či problémy s koncentráciou, stratu sebaúcty, ako aj problémy so spánkom. V našom prieskume sme sa pokúsili odhaliť najčastejšie sa vyskytujúce symptómy PTSS, ktoré vznikli v dôsledku nenávisti a diskriminácie tureckých ľudí žijúcich v Banskobystrickom kraji na Slovensku. Všetci naši respondenti prežívajú spomínané symptómy v rôznej, avšak vo zvýšenej miere i intenzite. Zistenia tohto výskumu poukazujú na nutnosť venovať sa jednotlivcom, ktorí prežívajú psychosociálnu traumu v dôsledku inakosti. Zatiaľ nie je veľa sociálnych programov, ktoré by pomohli predchádzať vzniku rasovej, náboženskej či kultúrnej intolerancie a viedli by k multikultúrnej tolerancii.

Na druhej strane je potrebné si uvedomiť, že aj títo jednotlivci potrebujú pomoc a starostlivosť štátu pri poskytovaní individuálnej liečby či terapie, aby im pomohla vyrovnať sa s PTSS, ktorý ohrozuje duševné zdravie a kvalitný život prisťahovalca. Na to, aby zvládli tieto psychotraumy, musia dostať psychickú, sociálnu, morálnu i celospoločenskú podporu, ktorú potrebujú na obnovenie zmyslu života.

O autorovi

Autor článku Bilal Akbey je Turek žijúci na Slovensku, kde žije už viac ako štyri roky. Narodil sa v meste Erzurum, v Turecku vyučoval na univerzite turečtinu, svoj materinský jazyk vyučuje aj na Slovensku na UMB v Banskej Bystrici. Na zahraničnú stáž ho vybrala turecká vládna strana spomedzi najúspešnejších učiteľov. V súčasnosti si plní sen o študovaní psychológie v rámci doktorandského štúdia na Paneurópskej vysokej škole v Bratislave. Tento príspevok vznikol na základe jeho osobných skúseností, hoci dnes sa už cíti napoly Turkom a napoly Slovákom. Slovensko sa mu stalo druhým domovom.

LITERATÚRA

- Akçay B., Özgen F., Erdem, M., Balıkcı, A., Öznur, T. 2013. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 441-460, ISSN 1309-0658.
- Alğan C., Şensever, L. 2010. *Ulusal Basında Nefret Suçları: 10 yıl, 10 Örnek*. İstanbul: Sosyal Değişim Derneği Yayınları, 07.05.2014, www.aciktoplumvakfi.org.
- American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fourth edition. Text Revision. DSM-IV-TR. APA Arlington, 2000/2010: 943.
- Dilbaz, N., Seher, G. 2001. *Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemli*, *Kriz Dergisi* 1(3), 134-138.
- Göregenli, M. 2013. *Nefret Söylemi Ve Nefret Suçları*. M. Çınar (Ed.) *Medya ve Nefret Söylemi*, 57-75. İstanbul: Hrant Dink Vakfı Yayınları.
- Güleç H., Sayar, K., Özkorumak, E. 2005. *Depresyon ve Öfke Denetimi*. *Türk Psikiyatri Dergisi* 16 (2), 90-96.
- Karan, U. 2012. *Nefret İçerikli İfadeler, İfade Özgürlüğü ve Uluslararası Hukuk*. Y. İnçeoğlu (Ed.), *Nefret Söylemi ve/veya Nefret Suçları*, 81-102. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Práško, J., Hájek, T., Preiss, M. 2002. *Posttraumatická stresová porucha a jak se jí bránit*. Praha: Maxdorf. ISBN 8085912805.
- Uslu, C. 2013. *Nefret Söylemi Suçu ve Verus İfade Hürriyeti*. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 38:185-202.

Niektoré úskalia psychologickej liečby mentálnej anorexie

PhDr. František David Krch

Psychiatrická klinika Všeobecnej fakultnej nemocnice v Prahe, Česká republika

Mentálna anorexia patrí dlhodobo medzi módne témy súčasnej psychiatrie. Napriek tomu, že ide o jeden z najčastejších a najzávažnejších problémov dospievajúcich dievčat, je terapeutická ponuka pomerne obmedzená. O to častejšie sa vyskytujú rôzne špekulácie na tému možných rizikových faktorov a osobné, spravidla veľmi dramatické spovede pacientok. Takto sa posilňuje obraz zložitej, ťažko riešiteľnej choroby a celoživotnej stigmy. Koncept, na ktorý ľahko pristúpia pacientky bez motivácie, ich rezignované rodiny aj frustrovaní terapeuti. Prístup k chorému často osciluje od jednoduchého behaviorálneho nátlaku k príliš zložitým výkladovým konceptom, ktoré sa spravidla sústreďujú mimo základnej symptomatológie problému.

Mnoho chorých, ale aj niektorí terapeuti považujú za kľúčový krok k liečbe anorexie odhalenie príčiny. Ako pripomínajú niektoré naše pacientky: „Je to psychický problém, ktorého riešenie je v hlave, nie za jedálenským stolom.“ Podobne akcentovaná psychoterapia umožňuje vyhnúť sa niektorým, pre pacientky bolestivým krokom a konfliktom s terapeutom. Krátkodobé upokojenie situácie umožňuje venovať sa zaujímavejším psychologickým témam, než je hmotnosť, stravovací režim alebo re-alimentácia (obnovenie výživy, zlepšenie stavu). Vzhľadom na diferencovanosť problému, ktorý postihuje veľkú časť rizikovej populácie a navyše sa aj dynamicky mení, býva náročné nájsť zrozumiteľné vysvetlenie a dlhodobo účinné riešenie. Situácia je o to zložitejšia, že prvé prejavy anorexie sa objavujú ruka v ruke s fyzickým zrením, psychickým a sociálnym dospievaním. Už v roku 1990 napísal americký psychiater L.K.G.Hsu, že zistené príčiny mentálnej anorexie môžu vyjadro-

vať viac osobnú perspektívu zaujatého odborníka než skutočnú podstatu veci. K podobným záverom dospel aj rozsiahly medzinárodný výskum, ktorý sa venoval otázke etiológie porúch príjmu potravy, vedený anglickým psychiaterom Ch. Fairburnom (1997). Podľa Fairburna a jeho kolegov je väčšina údajov o vzniku poruchy retrospektívna alebo, čo je horšie, založená na dohadoch chorého, jeho rodiny alebo terapeuta. Podľa uvedeného výskumu dochádza k rozvoju poruchy v prípade, že je jedinec vystavený rizikovým faktorom, ako je držanie diét, a súčasne i niektorým ďalším vplyvom, ktoré sú nebezpečné z hľadiska rozvoja iných psychických porúch – napríklad tráum alebo neriešených problémov v rodine a osobnom živote.

Tie otvárajú priestor v terapii pre náhradné riešenia a môžu byť vhodnou výhovorkou (obranou) chorých dievčat, ak sa chcú vyhnúť niektorým nepríjemným krokom. Nemožno predpokladať, že vyriešenie emocionálnych alebo iných problémov samo od seba povedie k ústupu základných príznakov anorexie.

V rozpore s týmito zisteniami je psychologická liečba anorexie často založená predovšetkým na hodnotení problému v rámci určitého teoretického konceptu terapeuta a subjektívnej perspektívy chorého a na podpore pacienta. Namiesto únavného rozboru stravovacích návykov a jedálneho lístka psychologická liečba vedie iným smerom a s nutričnou a somatickou problematikou býva pacient odkázaný





na inú odbornosť. Aj keď v zásade existuje zhoda v tom, že poruchy príjmu potravy sú bio-psycho-sociálne podmienené, neznamená to vždy skutočne diferencovanú a komplexnú liečbu, ktorá by prihliadala na stupeň rozvoja poruchy a súčasne by zodpovedajúcim spôsobom reflektovala somatickú, psychologickú a sociálnu stránku problému. Konštatovanie o multifaktoriálnej podmienenosti mentálnej anorexie by nemalo byť iba odborným klišé.

Diferencovanosť problému nás zväzuje nielen k širokej odbornej spolupráci, ale aj k rešpektu k základným príznakom poruchy, ktoré definujú terapeutické ciele a individualizovaný terapeutický plán. Prvé kroky terapeutickej intervencie by mali viesť z logických dôvodov proti prípadnej somatickej komorbidite súvisiacej s vychudnutosťou a malnutríciou. Potom musí nasledovať intervencia v smere zmeny nevhodných návykov a potlačenia vplyvov faktorov, ktoré udržiavajú poruchu. Pacient sa musí sám

presvedčiť, že môže žiť bez diét, a pritom nadmerne nepriberať, a že zdravá výživa môže byť pestrá. Okrem re-alimentácie by sme mali chorému pomôcť vytvoriť a vyskúšať si dlhodobu udržateľný stravovací režim. To si vyžaduje od terapeuta dobrú orientáciu v nutričnej a kognitívnej problematike mentálnej anorexie. V závere terapie sa, prirodzene, nemožno vyhnúť ani otázkam sociálnej a pracovnej adaptácie a, samozrejme, prevencie relapsu.

Chorí s anorexiou majú povest' nemotivovaných a náročných pacientov, ktorým nemožno dôverovať. Chorobne skreslená perspektíva ich pohľadu na seba a na svet býva niekedy vykreslená tak dramaticky, že sa vytráca priestor na zmenu a intervenciu. Samotná anorexia potom býva vnímaná, často nielen chorými, ako problém, ktorému je možné len ťažko porozumieť. Aby sme pochopili postoje a správanie pacientok, stačí zhodnotiť koncept vývoja problému a zväžiť, akú hrá úlohu v ich osobnom živote a v živote ich

rodiny. Ich ambivalencia je v kontexte rozvoja anorexie väčšinou zrozumiteľná. Ak ich máme priviesť k zmene, vyžaduje to nielen rešpekt k ich skúsenosti a reálnym možnostiam, ale často i veľké osobné nasadenie. Aj k ambivalentným pacientom musíme pristupovať dôsledne ako k chorým, ktorí sú vo svojom živote kompetentní, a neposilňovať ich negatívne scenáre a únikové tendencie. Rozumieť ich postojom a správaniu je podmienkou cielenej a účinnej intervencie.

LITERATÚRA

Fairburn, C. et al. 1997. Risk Factors for Bulimia Nervosa. Archives of General Psychiatry. 1997, 54, s. 509-517.

Hsu, L. K. G. 1990. Eating Disorders. Guilford Press, New York, 1990. 148 s. ISBN 0-89862-401-0.

Papežová, H. et al. 2010. Spektrum porúch príjmu potravy. Praha: Grada, 2010. 424 s. ISBN 978-80-247-2425-6.

Aby bol internet len naším pomocníkom

Mgr. Lucia Fláková a PhDr. Katarína Majcherová, PhD.

Spojená škola internátna v Levoči

Projekt Aby bol internet len naším pomocníkom je reakciou na potreby praxe. Mládež v čoraz väčšej miere používa na komunikáciu, zábavu i štúdium moderné informačné technológie, pričom si často neuvedomuje ich riziká. V ešte väčšej miere sú nástrahami internetu ohrození mladí ľudia so zdravotným znevýhodnením, lebo kyberpriestor je v mnohých prípadoch jediným bezbariérovým prostredím, kam sa môžu ľahko dostať.

Naším cieľom bolo zvýšiť bezpečnosť žiakov pri používaní komunikačných technológií. Snažili sme sa ho dosiahnuť teoretickým sprostredkovaním informácií odborníkmi, zážitkovým učením, no najmä vlastnou aktivitou žiakov. Projekt sa realizoval

počas siedmich stretnutí. Žiaci sa postupne oboznámili s hrozbou kyberšikanovania, rizikami závislostí, zúčastnili sa na exkurziách v OLÚP Predná Hora so zaujímavou besedou o novodobých závislostiach a v Inštitúte Krista Veľkňaza v Žakovciach spoznali osudy ľudí, ktorých život poznačil alkohol či iné návykové látky. Mladí ľudia sa naučili identifikovať potenciálne nebezpečenstvo pri používaní internetu a pri simulovaných situáciách pod vedením psychológa si vyskúšali postupy, ako eliminovať nebezpečenstvo, aby sa nestali obeťou kyberšikanovania. Ocenili besedu s príslušníčkou Policajného zboru SR, na ktorej diskutovali o tom, ako sa nestáť obeťou ob-

chodovania s ľuďmi, a vypočuli a pozreli si skutočné príbehy ľudí, ktorí boli zobchodovaní.

Počas projektu žiaci pracovali v skupinách, riešili simulované situácie k jednotlivým témam vzdelávania, spracovávali získané informácie a navrhli pravidlá, ako využívať informačné technológie tak, aby sa nedostali do problémov. Na základe návrhov pripravili informačné bannery o bezpečnom používaní moderných komunikačných technológií.

Záverečné stretnutie sa realizovalo vo forme workshopu. Skupiny žiakov prezentovali svoje postrehy, pripravené materiály, predstavili svoje stanovisko k vybraným témam a diskutovali o svojich názoroch.



Oniománia v teórii a praxi

PhDr. Ivan Rác, PhD.

Ústav romologických štúdií, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

Oniománia, závislosť od nakupovania, sa stáva problémom medzi mladými ľuďmi hlavne v období posledných 20 rokov. Nakupovanie je súčasťou každodenného života. Niektorí z nás ho považujú za nutné zlo, iní pri ňom zažívajú príjemné pocity – užívajú si ho ako relax. Ak sa však jedinec začne nakupovaním obšťastňovať príliš, môže táto záľuba prejsť až do závislosti, ktorú môžeme definovať ako nutkavú túžbu nakupovať, pričom človek často nakupuje nad strop svojich finančných možností. V článku sa zameriame na spúšťače a prejavy tohto typu závislosti a nosnou časťou príspevku je kapitola o liečbe závislosti od nakupovania vnímaná tak cez teoretickú, ako aj empirickú reflexiu.

Spúšťače a prejavy patologického nakupovania

Autorka Engs (2015) vo svojej publikácii hovorí o výskumoch, ktoré ukazujú, že približne u 10 až 15 % ľudí spôsobujú návykové správanie genetické predispozície a dôležitú úlohu zohráva aj prostredie. Engs tvrdí, že jedinci majú pri návykovom správaní, ako je v našom prípade oniománia, zvýšený pocit šťastia. To spôsobuje, že receptory opiátov v mozgu – dopamínu a endorfínov – sa aktivujú, a preto sa človek pri návykovom správaní cíti dobre. Nakupujúcimi v obchodoch, butikoch, drogériách a supermarketoch sú prevažne ženy, muži tradične nakupujú neradi. Ako uvádza Sejčová (2011), obchodníci pôsobia reklamou veľmi cielene na zraniteľnú ženskú psychiku. Farby, vône, značky, reklamné pútače, akcie, vzhľad predajne, rozmiestenie sortimentu po predajni a správanie personálu veľkou mierou ovplyvňuje správanie zákazníkov a zákazníčok. Tieto atribúty nazývame vonkajšími spúšťačmi oniománie alebo aj spúšťačmi týkajúcimi sa tovaru. Ďalšou kategóriou sú vnútorné spúšťače oniománie alebo spúšťače, ktoré

sa týkajú jedinca. Do tejto kategórie patria pocity – opustenosť, samota, žiaľ, stres, nuda, úzkosť, emočné problémy, depresie, nenaplnenosť, nespokojnosť v živote a v partnerskom spoľžití.

Všetky tieto negatívne pocity si jedinec môže kompenzovať nakupovaním (Benkovič, 2009). Ako príklad môžeme uviesť ženy, ktoré svoj žiaľ po prevalení manželovej nevery kompenzujú nakupovaním (Chorobné nakupovanie..., 2017). Osobitou formou sú bohatší jedinci, u ktorých môžu byť spúšťačom voľné finančné prostriedky, ktorých majú prebytok, no aj napriek tomu sa cítia nedocenení a osamelí (Benkovič, 2007).

Čo sa týka epidemiologického výskytu, počty postihnutých touto závislosťou sú v jednotlivých krajinách rôzne. Napríklad v nemeckej populácii sa odhaduje výskyt tohto problému u 6,9 % žien a 6,8 % mužov. V štatistikách iných krajín existuje podstatne väčší rozdiel medzi percentom mužov a žien s prevahou na ženskej strane populácie.

Nakupovanie mužov sa posudzuje skôr ako zberateľstvo, ale v podstate ide u oboch pohlaví o ten istý problém (Mueller et al., 2010). Môžeme to vidieť na americkom výskume z roku 2007, podľa jeho výsledkov trpeli touto poruchou 2 až 8 % populácie a 80 % z nich tvorili ženy (Kuchárová, 2015). Ako vyplýva z prieskumu britskej univerzity v Oxforde, chorobným nakupovaním sú postihnuté asi 2 % populácie, čo predstavuje približne sedemstotisíc Britov, ktorí si svoju citovú alebo sexuálnu nespokojnosť kompenzujú nakupovaním (Kernová, 2006). Dokonca, tak ako poznáme kluby alkoholikov, vznikajú vo Francúzsku kluby pre chorobných nakupovačov (Kopcsayová, 2010).

Presný počet ľudí závislých od nakupovania na Slovensku zatiaľ nie je známy, no podľa odhadov ich po-

čet stále narastá (Kuchárová, 2015). To, čo poznáme, je počet ľudí, ktorí sa v roku 2017 liečili v jedinom špecializovanom zariadení na Slovensku – Odbornom liečebnom ústave psychiatrickom, n. o., na Prednej Hore (ďalej len OLÚP). Bolo to približne 11 pacientov a prevažná väčšina z nich boli ženy (Benkovič, 2017).

Liečba chorobného nakupovania v praxi

V tejto kapitole sa zameriame na dve kazuistiky muža a ženy, ktorí boli závislí od chorobného nakupovania. Opíšeme základné anamnestické údaje a stručný spôsob opis liečby oboch jedincov. Obe kazuistiky sú z prostredia OLÚP, n. o., Predná Hora, kde sa liečili. O prvej kazuistike sme sa dozvedeli od MUDr. Jozefa Benkoviča, ktorý nám o nej rozprával v priebehu osobného rozhovoru v rámci realizácie výskumu v roku 2017.

Klient závislý od nakupovania rybárskych potrieb

Prvá kazuistika, ktorej sme venovali pozornosť, je kazuistika muža, ktorý sa v OLÚP, n. o., Predná Hora liečil z drogovej závislosti od mäkkých aj tvrdých drog. Pacient absolvoval protitoxikomanickú ústavnú liečbu v plnom rozsahu. Po 3 týždňoch liečenia sa na prednáške o nelátkových závislostiach priznal terapeutovi, že jeho veľkým problémom je aj chorobné nakupovanie rybárskych potrieb. Chytanie rýb bolo jeho koníčkom od detstva. V snahe odpútať sa od drogovej závislosti a nájsť si zmyslupnšie trávenie voľného času nevedome zamenil drogovú závislosť za nelátkovú – oniomániu. Pacient a takisto aj jeho rodina a blízki boli z počiatku jeho konaním nadšení, keď sa mu nerest podarilo nahradiť zdravým zmyslupným koníčkom. No táto, na prvý pohľad nevinná záľuba začala naberať rýchly spád, keď si v priebehu dvoch



rokov kúpil niekoľko druhov rybárskych udíc, množstvo rybárskeho oblečenia, návnad, literatúry, pomôcok a celkovo veľké množstvo rybárskych potrieb všetkého druhu. Za dva roky minul na rybárske potreby približne tristotisíc slovenských korún (približne desaťtisíc eur). Svoj záujem rozšíril aj na nákup značkového oblečenia, ktorého mal postupom času prebytok. Začali sa u neho prejavovať príznaky chorobného nakupovača, nové veci ho po čase omrzeli, tak ich skladoval ako nepotrebné alebo ich podaroval priateľom. Postupne sa začal utápať v dlhoch a pôžičkách.

Spúšťače: Vonkajšími spúšťačmi pacientovej nelátkovej závislosti boli reklamy, letáky, rybárske časopisy, doplnky a technika. Vnútrotnými voľné finančné prostriedky, keďže v tom čase mal pravidelnú slušnú výplatu a nízke náklady. Veľa času trávil s kamarátmi rybármi, s ktorými viedli dlhé rozhovory o ich záľube.

Pocity sprevádzajúce nákupy: Počas nákupu prežíval silné pocity napätia, veľké vzrušenie až eufóriu. Po nákupe ho prenasledovali výčitky. Veľkým problémom bolo jeho silné

emočné prežívanie, podľa vlastných slov mu samotná rybačka neprináša takú radosť ako nakupovanie rybárskych potrieb.

Liečba: Pacient bol zaradený do skupinovej psychoterapie nelátkových závislostí, v ktorej bol edukovaný o charaktere svojej závislosti s analyzovaním najčastejších spúšťačov chorobného nakupovania a hľadaním spôsobu ich zabezpečenia. Terapeut v spolupráci s pacientom zostavil ciele liečby. Hlavným cieľom bolo naučiť sa kontrolovať nakupovať predmety bežnej spotreby a postupne splácať dlhy. Ďalším cieľom bolo nadobudnúť zručnosť pri zvládaní stresu a pri riešení problémov. Pacient na sedeniach pracoval na zvládaní cravingu, na svojom hodnotovom rebríčku, zostavil si nový plán životného štýlu a denného režimu a snažil sa nájsť novú nerizikóvu záujmovú činnosť. Dôležitým bodom pri terapii oniómánie je plán splácania dlhov, ktorý si stanovil spolu s terapeutom. Nemenej dôležitý bol aj plán doliečovacích aktivít. Pacient bol v rámci terapie podrobený najzákladnejším nákupom s kontrolou tovaru a preukázaním bločkov. Edukovaní

boli aj jeho blízki, ktorí absolvovali krátku jednodňovú rodinnú terapiu. Terapeuti ich oboznámili s problematikou drogovej závislosti a chorobného nakupovania a zainteresovali ich do kontroly pacientových spúšťačov a financií (Benkovič, 2009).

Klientka závislá od chorobného nakupovania kozmetiky

Vysokoškolsky vzdelanej slobodnej 45-ročnej žene diagnostikovali alkoholizmus a absolvovala trojmesačnú ústavnú protialkoholickú liečbu. Po dodatočnom lekárskom vyšetrení bola stanovená aj ďalšia diagnóza, a to oniómánie – závislosť od nakupovania. Klientka sa veľmi zaujímala o kozmetiku, ktorá sa stala spúšťačom jej druhej závislosti. V prehnaných množstvách nakupovala kozmetiku rôzneho druhu, k čomu sa neskôr pridružili aj prehnané nákupy kabeliek a oblečenia. Na nákupy míňala značnú časť svojich výplat, neskôr siahla aj na úspory na vkladnej knižke, dokonca aj na matkinu vkladnú knižku. Po dvoch rokoch sa pacientka začala finančne zadlžovať, nedokázala splácať byt a brala si pôžičky od rôznych nebankových subjektov.

Jej dlhy siahali do výšky, ktorá presahovala osemtisíc eur. Vážne ekonomické a rodinné dôsledky ju prinútili vyhľadať odbornú starostlivosť v OLÚP, n. o., Predná Hora, pretože svoje problémy začala riešiť aj alkoholom.

Spúšťače: Hlavným vonkajším spúšťačom závislosti bolo rizikové zamestnanie, pretože pracovala ako dilerka AVON-u. Mala bezprostredný prístup ku katalógom, k aktuálnej ponuke aj samotným kozmetickým výrobkom. V tomto období sa u pacientky prejavili prvé príznaky závislosti. Vnútorne spúšťače, ktoré sme u pacientky identifikovali, boli podobne ako v prvom prípade voľné finančné prostriedky, hlavne v období výplat, keď sa zaoberala nákupmi najviac. Ďalej to boli pocity osamelosti a depresie.

Pocity sprevádzajúce nákupy: Pred samotným nákupom prežívala silnú nervozitu a napätie, pri platení vzrušenie až eufóriu, ktorá sa stupňovala, keď si tovar prezerala doma. Nakoniec prišli na rad výčitky a kúpené veci ďalej skladovala v skrini ako nepotrebné.

Liečba: Pacientka bola zaradená do ústavnej režimovej liečby závislosti – alkoholizmu – a zároveň aj ústavnej režimovej liečby nelátkových závislostí medzi patologických hráčov s absolvovaním skupinovej kognitívno-behaviorálnej psychoterapie. Bola edukovaná o charaktere svojho ochorenia a za pomoci terapeutov sa učila zvládať stresové situácie a riešiť problémy.

S terapeutom si stanovila plán splácania dlhov a finančný rozpočet a učila sa zdravému životnému štýlu. Nacvičovala relaxačné techniky týkajúce sa cravingu, zvládania stresu aj asertívnu komunikáciu s rodinou. Dôležitá bola analýza spúšťačov a ich zabezpečenie, príprava na krízy v abstinencii a aktívna spolupráca s rodinou. Najdôležitejším cieľom, podobne ako v prvom prípade, bolo dosiahnuť, aby pacientka dokázala fungovať v bežnom živote a naučila sa kontrolovať nakupovať veci nevyhnutné pre bežný život.

Pacientka bola vystavená nakupovaniu pod dohľadom terapeuta s kontrolovaním nákupu a bločkov. Bola podrobená aj farmakoterapii farmakami zo skupiny SSRI, ktoré u nej stabilizovali pocity depresie, impulzivitu a kompulzie k chorobnému nakupovaniu (Benkovič, 2007).

Záver

Primárnym cieľom príspevku bolo identifikovať liečebné metódy oniómánie a zistiť, ktorá z existujúcich metód je najúčinnější. Rovnakú pozornosť sme venovali aj základným aspektom závislosti od nakupovania, a to spúšťačom, prejavom a jej dôsledkom. V teoretických východiskách sme rozoberali vznik a vývoj oniómánie, nebezpečné spúšťače, ktoré sa týkajú externých a interných činiteľov, charakteristické znaky, ktorými sa oniómánie prejavuje, či dôsledky prameniace zo závislosti. Čerpali sme najmä z domácich a zahraničných

zdrojov, opierali sme sa o výstupy azda jediného odborníka na tento typ závislosti MUDr. Benkoviča.

LITERATÚRA

BENKOVIČ, J. Oniománia. In: Sociálna prevencia. ISSN 1336-9679, 2007, roč. 2, č. 2, s. 14.

BENKOVIČ, J. Oniománia – chorobné nakupovanie. In: Sociálna prevencia. ISSN 1336-9679, 2009, roč. 4, č. 2, s. 13-15.

ENGS, R. 2015. *Pozor na bezhlavé nakupovanie. Môžete prepadnúť závislosti.* [online]. 2015, [cit. 2018-02-01]. Dostupné na internete: <http://webmagazin.teraz.sk/zivot/pozor-na-bezhlave-nakupovanie-mozete/4443-clanok.html>.

Chorobné nakupovanie – oniómánie. [online]. 2017, [cit. 2018-02-01]. Dostupné na internete: <https://www.zdravie.sk/clanok/53086/chorobne-nakupovanie-oniom>.

KERNOVÁ, M. *Nie ste shopaholik? Netrpíte onyómániou? Závislosť na nakupovaní je choroba ako každá iná závislosť.* [online]. 2006, [cit. 2018-02-01]. Dostupné na internete: <https://www.sme.sk/c/2533479/nie-ste-shopaholik-netrpite-onyomaniou-zavislost-na-nakupovani-je-choroba-ako-kazda-ina-zavislost.html>.

KOPCSAYOVÁ, I. *Nakupovanie ako choroba.* [online]. 2010, [cit. 2018-01-20]. Dostupné na internete: <https://zena.sme.sk/c/5275656/nakupovanie-ako-choroba.html>.

KUCHÁROVÁ, B. *Oniománia: Chorobné nakupovanie je viac problémom žien ako mužov.* [online]. 2015, [cit. 2018-01-15]. Dostupné na internete: <http://www.pluska.sk/zena/volny-cas/oniomania-chorobne-nakupovanie-je-viac-problemom-zien-ako-muzov.html>.

MUELLER, A. et al. *Estimated prevalence of compulsive buying in Germany and its association with sociodemographic characteristics and depressive symptoms.* In: *Psychiatry research*. ISSN 0165-1781, 2010, vol. 180, no. 2-3, p. 137-142.

SEJČOVÁ, L. 2011. *Mladí v sieti závislosti.* Bratislava: Repro print, 2011. 224 s. ISBN 978-80-969908-4-9.





Národné osvetové centrum

Podujatia realizované v roku 2018 v oblasti sociálnej prevencie

Odborné semináre v oblasti prevencie vybraných sociálnopatologických javov

Sociálnopsychologický výcvik Participácia na primárnej prevencii látkových a nelátkových závislostí – pilotný projekt vzdelávania pre kultúrne inštitúcie Nitrianskeho kraja

Edukačné aktivity pre mládež vo vybraných regiónoch v SR a vo V-klube (Bratislava) – odborne lektorované skupinové aktivity pre žiakov základných a študentov stredných škôl k vybraným témam sociálnej prevencie

Tréning Rozvoj sociálnych a komunikačných zručností pracovníkov v rezorte kultúry; v spolupráci s cirkevným odborom MK SR

Odborný interaktívny vzdelávací seminár na zlepšenie prístupu ku kultúre pre osoby so zdravotným postihnutím a skvalitnenie procesu debarierizácie kultúrnych inštitúcií v pôsobnosti Ministerstva kultúry SR: otvorené – ústretové – prístupné (kultúrne inštitúcie na ceste k debarierizácii); v spolupráci NOC a sekcie kultúrneho dedičstva MK SR

Podujatia realizované v roku 2018 v oblasti celoživotného a odborného vzdelávania

Tréning Marketing v praxi kultúrnych organizácií

Tréning Manažment kultúrnych organizácií – Ako byť efektívnym manažérom so spokojným tímom

Tréning Leadership v kultúrnych organizáciách – Ako byť efektívnym lídrom

Celoslovenská súťaž Slovenská kronika 2018 a odborné vzdelávanie pre obecných kronikárov a tvorcov monografií

Sociálne siete a kultúra – workshop pre kultúrne inštitúcie v rámci Týždňa celoživotného učenia 2018

Metodické stretnutie zástupcov NOC a pracovníkov kultúrno-osvetových inštitúcií na Slovensku

Porada riaditeľov kultúrno-osvetových inštitúcií na Slovensku

SOCIÁLNA PREVENCIA

| odborný časopis | ročník 13 | č. 2/2018

Sociálnopatologické a nežiaduce sociálne 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

Periodicita: 2x ročne

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

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

Jazyková redaktorka: PhDr. Katarína Vrablicová

Vedúca vydania: Mgr. Alexandra Žilavá

Tlač: Tlačiareň J+K, s. r. o., Nemšová

Za obsahovú stránku publikovaných príspevkov zodpovedajú autori.

Dátum vydania: december 2018

Náklad: 300 ks

Nepredajné.

