

SOCIÁLNA PREVENENCIA

1/
2024

NOCKA.SK

ODBORNÝ ČASOPIS

Ako rozpoznať násilie

Martina Bamburáková

Traumu rešpektujúci prístup pre každého

Mária Jaššová

Zlý vzťah k peniazom a jeho vplyv na rozho- dovanie v živote

Peter Macinský

Rodičia prešlapujúci na mieste

Nora Gavendová

Reforma duševného zdravia na Slovensku

Desanka Kanderová, Zuzana Nováková

VÝZNAM PREVENIE RIZIKOVÉHO SPRÁVANIA

**SOCIÁLNA PREVENCIA
METODICKÉ PRÍRUČKY
ODBORNÉ MATERIÁLY
OBČIANSKE VZDELÁVANIE
EDUKAČNÉ WORKSHOPY
PROFESIJNÉ VZDELÁVANIE
SEMINÁRE
WEBINÁRE
DISKUSIE**

...



EDITORIÁL

Vážení čitatelia, budúci rok bude 20. výročím časopisu Sociálna prevencia, ktorý aktuálne vychádza s periodicitou dvoch vydání ročne, čo potvrdzuje jeho stabilné miesto medzi odbornými časopismi tohto zamerania. Pri tejto príležitosti sme sa rozhodli inovovať vizuálnu aj obsahovú stránku časopisu, v rukách tak dnes držíte prvé číslo Sociálnej prevencie v roku 2024 s novým vizuálom.

Od svojho vzniku v roku 2006 sa Sociálna prevencia kontinuálne zameriava na široké spektrum sociálnopatologických javov v spoločnosti, ako aj na rizikové, problémové či náročné správanie jednotlivca. Časopis prináša príspevky informačno-teoretického zamerania, výsledky empirických zisťovaní a skúseností aj príklady dobrej praxe. V posledných rokoch si svoje miesto získala aj téma duševného zdravia s cieľom jej destigmatizácie a podpory starostlivosti o seba samého.

Keď sme pripravovali nové číslo Sociálnej prevencie, v spoločnosti rezonovalo množstvo tém, monotematické zameranie tak ani tentoraz nebolo možné. Príspevky osemnástich autorov preto spája podtitul čísla Význam prevencie rizikového správania, ktorý jednoducho odráža realitu a je zároveň poďakovaním všetkým, ktorí sa podieľajú na tvorbe časopisu.

Tridsiate šieste číslo patrí nám všetkým, inšpirujeme sa ním teda spoločne.

Ingrid Hupková

Zostavovateľka a odborná redaktorka

OBSAH

Reforma duševného zdravia na Slovensku

PhDr. Desanka Kanderová, PhD., Mgr. Zuzana Nováková

Rodičia prešľapujúci na mieste

PhDr. Nora Gavendová

Traumu rešpektujúci prístup pre každého

Mgr. Mária Jaššová

Reštrikcie a prevencia – kontinuum alebo protiklady?

doc. PhDr. Albin Škoviera, PhD.

Školské prostredie verzus sociálnopatologické javy

pplk. doc. PhDr. Magdaléna Ondicová, PhD.

Kvalitatívna sonda do reakcií mladých ľudí na školstvo

Ondrej Križan, MSc.

Ako rozpoznať násilie

Mgr. Martina Bamburáková

Baženie (craving): kľúčový znak návykových ochorení

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Porucha internetového hrania a adolescencia

Mgr. Veronika Mihalíková

Protirómsky rasizmus počas pandémie

doc. PaedDr. Ivan Rác, PhD.

Duševné zdravie detí v marginalizovaných rómskych komunitách

Mgr. Daniela Filáková Bobáková, PhD., Mgr. Shoshana Chovan

Pomáhajme naďalej

doc. PhDr. Nataša Bujdová, PhD.

Zlý vzťah k peniazom a jeho vplyv na rozhodovanie v živote

Ing. Peter Macinský

Mediálne vzdelávanie seniorov a informačný chaos

Mgr. Marek Mračka

Osamelosť starších

Informačno-komunikačné stratégie

Mgr. Erik Šatara, PhDr. Dominika Temiaková, PhD.

3

7

9

11

13

15

17

19

21

23

25

27

29

31

33

ABSTRACT

The National Programme of Mental Health is a strategic plan for development of the mental health care system in Slovakia. It defines the values and principles on which policies and mental health services should be implemented. Emphasis is placed on creating conditions for increasing life satisfaction, improving the ability to cope with stressful life events, and removing various forms of stigmatization related to psychological disorders. The main objective of mental health care reform is to ensure humane, modern, and accessible care for all citizens.

The novelty of the reform lies in the cross-sectoral and multidisciplinary cooperation of professionals providing mental health care, focusing on the person rather than just the diagnosis, and applying the principle of stepped care – from informal assistance to highly specialized professional institutional care. The National Programme of Mental Health outlines the structure and development needed in attention towards maintaining and restoring the mental health of the population, all to pursue one common goal – to provide care to those who need it.

O AUTORKÁCH

PhDr. Desanka Kanderová, PhD., vyštudovala psychológiu na Univerzite Komenského v Bratislave, kde zároveň absolvovala rigoróznú skúšku, doktorandské štúdium na FSEV UK Bratislava. Pôsobí na MZ SR na odbore modernizácie psychiatrickej a psychologickkej starostlivosti a zároveň ako tajomníčka Rady vlády SR pre duševné zdravie.

Mgr. Zuzana Nováková vyštudovala andragogiku na Univerzite Komenského v Bratislave, pôsobí na MZ SR na odbore modernizácie psychiatrickej a psychologickkej starostlivosti a taktiež ako tajomníčka Výboru pre psychosociálnu podporu v oblasti duševného zdravia.

REFORMA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA NA SLOVENSKU

PhDr. Desanka Kanderová, PhD. – Mgr. Zuzana Nováková
Oddelenie nadrezortnej koordinácie Ministerstva zdravotníctva SR

Prečo sa toľko hovorí o duševnom zdraví?

Slovné spojenie duševné zdravie alebo psychické zdravie je v súčasnosti skloňované v rôznych tvaroch v rôznych súvislostiach. Každý z nás si pod daným slovným spojením predstavuje niečo iné – pohodu, pokoj, optimizmus, vyrovnanosť, perspektívu a pod. Každý má pravdu.

Slovenská republika v oblasti starostlivosti o duševné zdravie čelí množstvu komplexných výziev. Pripravovaný Národný program duševného zdravia reaguje na reformy v zdravotníctve, školstve, ako aj v sociálnej oblasti, na nové spoločensko-ekonomické podmienky, digitalizáciu, zvyšovanie požiadaviek na adaptabilitu a produktivitu, zvýšený výskyt psychických porúch, berúc do úvahy vyspelosť krajiny, jej ekonomickú situáciu, kultúrne dedičstvo, demografické zloženie, sociálne možnosti a celkové smerovanie vývoja spoločnosti.

Pokiaľ je človek relatívne fyzicky zdravý, výkonný, spokojný, nepovažuje za potrebné venovať sa duševnému zdraviu. O duševnom zdraví sa nehovorí iba v súvislosti so psychickými problémami, hovoríme o ňom aj v rovine prevencie, hlavne primárnej. Nároky na pracovný výkon, uprednostňovanie vonkajších očakávaní pred vnútornými, rovnako preferencia externej motivácie pred internou vytvárajú tlak na človeka, ktorý nie je niekedy schopný zvládnuť a potrebuje pomoc. Potrebuje sa s niekým porozprávať, poradiť, byť vypočutý nezainteresovanou osobou, usmeriť konanie, nájsť riešenie na problém. Preto je dôležitý rozvoj podporovanej svojpomoci, čo vyjadril aj vývinový psychológ Erik Erikson slovami „človek si vyrieši problém sám, ale nemusí byť pri tom sám“ (Furman, 2015).

V roku 2017 bola diagnostikovaná u každého deviatego obyvateľa Slovenska jedna alebo viacero psychických porúch (ÚHP, 2020). Psychické poruchy sú klinicky významné vzorce správania alebo emocionálneho prežívania, ktoré sa spájajú s určitou mierou úzkosti, utrpenia a majú vplyv na funkčnosť organizmu človeka (WHO, 2005). Najvyšší výskyt psychických porúch je v produktívnom veku, ale odhady naznačujú, že najmenej 50 –

60 % psychických problémov sa začína v detstve a adolescencii (Roberts, Grimes, 2011). Neliečené psychické poruchy môžu predstavovať obrovskú záťaž pre ľudí, ktorí ich prežívajú, ako aj pre ich rodinu, priateľov, kolegov a komunitu.

Mnohé analýzy preukazujú, že psychické poruchy zťažujú zdravie ľudí viac ako mnohé iné ochorenia, ktoré majú v súčasnosti v zdravotných politikách vyššiu prioritu (ÚHP, 2020). Závažnosť psychických porúch možno merať počtom rokov života, ktoré sú poruchou ovplyvnené. Koncept záťaž vyvolanej poruchou najlepšie zachytáva tzv. ukazovateľ DALY („Disability Adjusted Life Years“), ktorý v jednom čísle zahŕňa:

1. počet ľudí, ktorí trpia psychickou poruchou;
2. počet rokov počas života, ktoré s poruchou prežívajú;
3. mieru zhoršeného zdravia počas rokov prítomnosti poruchy (určuje expertný panel WHO);
4. počet rokov, ktoré stratia predčasným úmrtím.

Rôzne analýzy zároveň preukazujú, že psychické poruchy skracujú život v priemere až o 7,5 roka, čo znamená, že psychické poruchy vykazujú podobne významný vplyv na dĺžku života, aký má fajčenie na vznik kardiovaskulárnych ochorení. Ľudia so závažnými formami psychických porúch dokonca zomierajú v priemere o 20 rokov skôr (Roberts, Grimes, 2011). Vysokú mieru záťaž vyvolanej psychickými poruchami počas života preukazuje aj množstvo priznaných invalidných dôchodkov. Psychické poruchy sú tretím najčastejším dôvodom priznania

„V roku 2017 bola diagnostikovaná u každého deviatego obyvateľa Slovenska jedna alebo viacero psychických porúch“

invalidného dôchodku po chorobách svalovej a kostrovej sústavy a onkologických ochoreniach. Invalidné dôchodky kvôli psychickým poruchám sú priznávané najmä ľuďom v produktívnom veku 19 – 39 rokov. Existuje



▲ Edukačné workshopy pre mládež na podporu duševného zdravia a prevenciu rizikového správania

predpoklad, že kritériá posudzovania a procesy v tejto oblasti budú potrebovať prejsť zmenami tak, aby reflektovali vplyvy psychických porúch na skutočnú uplatniteľnosť jednotlivca. Oficiálne vykazované údaje o výskyte psychických porúch a súvisiacich nákladoch sú na Slovensku pravdepodobne podhodnotené. Z prvého epidemiologického výskumu na Slovensku však vyplýva, že až 67 % ľudí s príznakmi depresie a 80 % závislých od alkoholu sa nelieči, nedostanú sa tak do štatistík (Bražinová, 2019). Kvalita systému starostlivosti o duševné zdravie okrem množstva vynakladaných finančných prostriedkov závisí aj od efektívneho manažmentu, schopnosti služieb reagovať na potreby obyvateľov a zmysluplného nastavenia procesov poskytovania starostlivosti. Spokojnosť obyvateľstva je zásadne

ovplyvňovaná mnohými spoločenskými faktormi. Rovnako dôležitá je v tomto ohľade aj schopnosť spoločnosti byť súdržnou, vnímavou a ohľaduplnou voči potrebám všetkých, najmä najviac zraniteľných osôb.

Starostlivosť o duševné zdravie

V súčasnosti starostlivosť o duševné zdravie na Slovensku poskytujú rôzni odborníci, poskytuje sa rôznymi spôsobmi, rôznymi metódami, v rôznych oblastiach, rezortoch. Mediálne deklarovaná tzv. pandémia psychických porúch poukázala na potrebu venovať sa danej oblasti systémovo, cielene, komplexne a strategicky. Zanedbávanie systému starostlivosti o duševné zdravie obyvateľstva viedlo k nepomeru medzi ich požiadavkami a ponukou

služieb. Vo všeobecnosti je malá informovanosť obyvateľov na Slovensku o možnostiach starostlivosti o duševné zdravie (prehľad poskytovateľov, postup pri riešení problémov spojených s duševným zdravím), málo pozornosti sa venuje prevencii, hlavne primárnej, pomoc je často cielená len na určitú oblasť problému, je slabá propagácia potreby vlastnej zaangažovanosti ľudí na duševnej hygiene, služby psychosociálnej formy pomoci sú málo využívané, absentujú komunitné zariadenia s multidisciplinárnym prístupom odborníkov na riešenie psychických problémov ľudí (denné stacionáre, psychosociálne a špecializované centrá).

Táto situácia nás priviedla k tomu, aby sme vypracovali dokument, ktorý jasne deklaruje stratégiu, ciele a konkrétne opatrenia starostlivosti o du-

ševné zdravie na Slovensku – Národný program duševného zdravia a Akčný plán Národného programu duševného zdravia na roky 2023 – 2030 (ďalej NPDZ).

Cieľom NPDZ je zabezpečiť, aby psychické zdravie bolo integrálnou súčasťou systému starostlivosti a podpory zdravia človeka, aby starostlivosť bola zameraná na človeka, nie na jeho diagnózu, minimalizovala sa inštitucionalizácia zdravotnej starostlivosti, poskytovala sa komplexná odstupňovaná forma pomoci.

Priority Národného programu duševného zdravia

V Národnom programe duševného zdravia definujeme päť priorít reformy v oblasti duševného zdravia.

Na prvom mieste je podpora, prevencia a skorá intervencia v oblasti duševného zdravia pre všetkých. Ide o vytvorenie nadrezortného systému koordinácie prevencie a skorej intervencie pokrývajúcej kľúčové oblasti vyžadujúce skorý záchyt vrátane vytvorenia siete pre krízovú intervenciu v oblasti duševného zdravia a pravidelnú realizáciu preventívnych programov, ktorých súčasťou sú aj prevencia a osвета.

„Kontinuálne zlepšovanie služieb na základe systematického vyhodnocovania stavu duševného zdravia populácie je ukážkou prepojenia výskumu s klinickou praxou.“

Ďalšou prioritou je zabezpečenie dostupnosti poskytovaných multidisciplinárnych služieb v oblasti starostlivosti o duševné zdravie vo všetkých regiónoch SR. Hlavnou úlohou tejto priority je posilniť systém starostlivosti o duševné zdravie prostredníctvom za-

riadení komunitného typu s multidisciplinárnym personálom zabezpečujúcim komplexnosť služieb.

Súčasťou starostlivosti o duševné zdravie je zabezpečenie destigmatizácie, inklúzie, dodržiavania práv a zohľadnenie potrieb zraniteľných skupín. Cieľom je vytvorenie a aplikovanie špeciálne cielených programov zameraných na destigmatizáciu a inklúziu osôb so psychickými poruchami a závažnými somatickými ochoreniami/postihmi, ako aj vzdelávanie o právach a potrebách zraniteľných skupín.

Predpokladmi na poskytovanie služieb v oblasti duševného zdravia sú odborná príprava, vzdelávanie odborníkov a manažment ľudských zdrojov. Je dôležité zdefinovať potreby a spôsob zabezpečenia vzdelávania odborníkov poskytujúcich starostlivosť o duševné

tvorby NPDZ, ktorý by mal zaručiť efektívnejšiu implementáciu navrhnutých opatrení a výstupov, pretože vychádzajú zo skúseností a praxe odborníkov. NPDZ odobrili aj zástupcovia Svetovej zdravotníckej organizácie a odporučili implementáciu navrhnutých opatrení do praxe.

Záver

Hlavným cieľom reformy starostlivosti v oblasti duševného zdravia je zabezpečiť humánnu, modernú a dostupnú starostlivosť pre všetkých obyvateľov.

Ľudské zdroje sú najcennejším aktívom služieb starostlivosti o duševné zdravie. Vzdelávanie odborníkov v oblasti duševného zdravia zlepši kvalitu a rýchlosť v poskytovaní starostlivosti

„V prístupe odborníkov poskytujúcich starostlivosť o duševné zdravie by sa mali uplatňovať hodnoty, akými sú najmä rešpekt, súcit, perspektíva, efektívnosť. Hodnoty patria k prosociálnym faktorom osobnosti.“

zdravie naprieč rezortmi, vzájomne zhodnotiť a uznať vzdelávacie aktivity medzi rezortmi, vypracovať program na podporu zdravého bytia a kvality života pracujúcich. Súčasťou tohto cieľa je aj zabezpečenie starostlivosti o duševné zdravie odborníkov poskytujúcich starostlivosť o duševné zdravie.

Zabezpečenie aktuálnej, adresnej a komplexnej starostlivosti o duševné zdravie obyvateľov podmieňuje vytvorenie databázy relevantných údajov. Výskum, evaluácia a s nimi súvisiaci rozvoj poskytovaných služieb predstavujú piatu oblasť priorít. Kontinuálne zlepšovanie služieb na základe systematického vyhodnocovania stavu duševného zdravia populácie je ukážkou prepojenia výskumu s klinickou praxou.

Rada vlády Slovenskej republiky pre duševné zdravie zabezpečila participatívny a multidisciplinárny spôsob

a zároveň aj im pomôže zvládnuť národné situácie. V prístupe odborníkov poskytujúcich starostlivosť o duševné zdravie by sa mali uplatňovať hodnoty, akými sú najmä rešpekt, súcit, perspektíva, efektívnosť. Hodnoty patria k prosociálnym faktorom osobnosti. Kvalitu vzťahu medzi poskytovateľom a prijímateľom služby vo veľkej miere podmieňujú vzájomná dôvera, otvorenosť, prívetivosť, oceňovanie, podpora. Je žiaduce, aby odborníci pôsobiaci v oblasti duševného zdravia boli priebežne edukovaní v zručnostiach, ktoré tvoria nadstavbu ich profesijnej kompetencie a môžu prispieť ku konštruktívnej zmene systému starostlivosti o duševné zdravie.

ZDROJE

FURMAN, Ben: Nikdy není pozdě na šťastné dětství. Praha: Portál. 119 s. ISBN 978-80-262-0820-4.

ÚHP (2020). Revízia výdavkov na politiky v zdravotníctve: Duševné zdravie a verejné financie – diskusná štúdia; ed.: Lucia Grajčárová, Bratislava. <https://www.mfsr.sk/sk/financie/hodnota-za-peniaze/revizia-vydavkov/zdravotnictvo/>

WHO (2005). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: Summary Report. Geneva: WHO Press. ISBN 92 4 159159 5.

Roberts, G., Grimes, K. (2011). Return on Investment – Mental Health Promotion and Mental Illness Prevention. London and Canada: Canadian Policy Network at the University of Western Ontario: Canadian Institute for Health Information.

Bražinová, A., Hašto, J., Levav, I., & Pathare, S. (2019). Mental Health Care Gap: The Case of the Slovak Republic. Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 1-7. Dostupné na <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31256291>.

ABSTRACT

Drawing on the author's experience working in a school within a psychiatric hospital, this article explores the critical importance of early professional intervention for children facing psychological challenges. Effective care must be multidisciplinary, involving collaboration among teachers, psychologists, child psychiatrists, and parents, each playing a unique and irreplaceable role. The article particularly emphasizes the significant risks associated with parents delaying the pursuit of assistance from qualified experts, even when their child exhibits clear psychological difficulties.

O AUTORKE

Nora Gavendová je špeciálna pedagogička a psychoterapeutka. Pôsobí na škole pri psychiatrickej nemocnici a zároveň má svoju súkromnú prax, v ktorej sa okrem psychoterapie venuje aj supervíznej práci. Externe pracovala skoro 10 rokov na linke dôvery.

V centre jej profesijného záujmu sú deti, dospievajúci i dospelí, ktorí majú psychické ťažkosti, respektíve u ktorých bola diagnostikovaná psychická porucha. Absolvovala výcvik krízovej intervencie, výcvik v mediácii, komplexný výcvik v integratívnej psychoterapii, komplexný výcvik v kognitívno-behaviorálnej terapii podľa kritérií EÚ a super-vízny výcvik. V terapeutickej práci kladie dôraz na uplatňovanie kognitívno-behaviorálnych intervencií, ktoré sa dajú dobre použiť nielen v terapeutickej, ale i pedagogickej práci alebo vo výchovnom pôsobení. Svoje mnohoročné odborné skúsenosti odovzdáva vedením seminárov, workshopov a kurzov pre pedagógov, psychológov, zdravotníkov, študentov, rodičov či iných záujemcov. Je autorkou publikácií *Dialogy ze života dětí s psychickými problémy* a *Kognitivně-behaviorální přístupy v praxi pedagoga*, ktoré vydalo nakladateľstvo Grada.

RODIČIA PREŠĽAPUJÚCI NA MIESTE

PhDr. Nora Gavendová

špeciálna pedagogička a psychoterapeutka,
Škola pri Psychiatrickej nemocnici v Opave, Česká republika

Viac ako tridsať rokov pracujem v škole pri psychiatrickej nemocnici. Venujem sa deťom a dospievajúcim vo veku od 6 do 18 rokov. Dôvodom ich pobytu v tomto zariadení je okolnosť, že psychické ťažkosti, ktoré prežívajú, sú natoľko závažné, že si vyžadujú hospitalizáciu.

Je všeobecne známe, že ak má byť starostlivosť o dieťa s psychickými problémami efektívna, musí byť multidisciplinárna. Majú na nej participovať pedagóg, psychológ, pedopsychiater a taktiež rodič dieťaťa. Každý z nich má svoju exkluzívnu a nezastupiteľnú úlohu. A práve rodičovská úloha je oblasť, o ktorú sa v poslednom období zaujímam viac ako kedykoľvek inokedy. Rezonuje vo mne, priťahuje moju pozornosť, mnohokrát vzbudzuje širokú škálu emócií a je motiváciou k napísaniu tohto článku. Jeho poslanstvo je povzbudiť rodičov k tomu, aby uvedenú odbornú pomoc (ak cítia potrebu alebo hoci len neistotu) pre svoje dieťa vyhľadali a hlavne včas. Nech sa nedajú odradiť faktom, že predovšetkým v dnešnom postcovidovom čase je situácia obzvlášť nepriaznivá, čakanie na termíny u detských psychológov či psychoterapeutov pracujúcich s deťmi je dlhé. Nech úsilie nájsť pomoc pre svoje dieťa nevzdajú a riešenie situácie zbytočne neodkladajú.

S rodičmi, ktorí sa dlho správne, pre dieťa prospešnému postupu vyhýbajú, sa totiž stretávam nielen v psychiatrickej nemocnici, ale aj vo svojej súkromnej ambulancii. A nie je ich málo. Nazvala som ich **rodičia dlho prešľapujúci na mieste**.

Táto špeciálna a nie vzácna kategória rodičov tak dlho odkladá riešenie porúch správania svojho potomka, až je neskoro. Som si vedomá sily slova neskoro a zároveň i toho, že existuje príslovie: Nikdy nie je neskoro... Čo s tým?

Pri rodičoch prešľapujúcich na mieste mám na mysli tých, ktorí už od raného veku svojho dieťaťa tušia, že niečo nie je v poriadku, a sami sa klamú, že to tak nie je. V lepšom prípade hľadajú odpovede na svoje otázky u rôznych odborníkov z radov pediatrov, psychológov a pedopsychiatrov aj neurológov. Napriek tomu, že sa títo odborníci zhodnú

a odporúčia, ako je vhodné postupovať, rodičia ich jednoducho neakceptujú. (Predovšetkým ak ide o radikálnejší krok, ako je napríklad umiestnenie dieťaťa do špecializovaného zariadenia, či už s ambulantnou dochádzkou, alebo s lôžkovým pobytom.) Veľakrát takto uplynú niekoľko rokov a dieťaťu sa včas nedostane náležitá odborná starostlivosť. Tá väčšinou prichádza až v čase, keď sú rodičia úplne bezradní. Vybavujú sa mi príbehy váhajúcich rodičov, ktorí nechali situáciu eskalovať až do stavu, keď ich dieťa fyzicky napadlo, iné plánovalo ich vraždu alebo ďalšie vytiahlo na matku nôž.

Rodičia prešľapujúci na mieste sú tiež rodičia, ktorí dlho bagatelizujú nebezpečné varovné signály v správaní svojich detí, ako napríklad nočné túlanie, hrubé nadávky na svoju adresu, vyhrážanie, príležitostný kopanec alebo štvahanec, domáce krádeže, podvodné manipulácie s ich platobnými kartami, surové zaobchádzanie so súrodencami, podvody s hrami na počítači atď. Na obhajobu takýchto detí od rodičov počúvam, že sú v puberte, že dnes je taká doba a pod.

„Pri rodičoch prešľapujúcich na mieste mám na mysli tých, ktorí už od raného veku svojho dieťaťa tušia, že niečo nie je v poriadku, a sami sa klamú, že to tak nie je.“

V rámci tejto kategórie sa rovnako vyskytujú rodičia, ktorí odkladajú aj riešenie iných psychických problémov svojich detí, nielen porúch správania.

Stretávam sa s dlhodobým trivializovaním vážnych úzkostí detí, prípadne s prehliadaním patologického správania. Ide napríklad o kompulzívne kontrolovanie, umývanie atď. Napriek tomu, že im správanie ich potomka trochu vráta v hlavu a niečo si o probléme prečítali na internete, nechajú svoje dieťa sa niekoľko hodín denne umývať pokojne rok aj dva. Nechajú sa vyhostiť zo spálne, pretože

pre ich dieťa je to „tá správna nekontaminovaná“ izba, v ktorej chce spať, po príchode z práce sú ochotní sa vy-zliecť na prahu a bežať do sprchy, aby ich 13-ročný syn zas „nerobil cirkus kvôli bacilom“ atď. Neprestáva ma udivovať, prečo často inteligentní a vzdelaní rodičia nechávajú svoje dieťa sa tak trápiť. A že to trápenie je, o tom niet pochyb. **Úzkosť je definovaná ako predtucha nebezpečenstva, predtucha nejakej hrozby. Dieťa v podstate prežíva pocit ohrozenia, aj keď reálne aktuálne žiadne nebezpečenstvo nehrozí. Úzkosť niekedy deti až fyzicky bolí – a to doslova. (Úzkosť a depresia môžu byť manifestované ako bolesť tela.)**

„Rodičia z tejto kategórie tolerujú každodenné niekoľkohodinové používanie počítača alebo mobilu, dokonca často aj v noci.“

Prešlapujúci rodičia napríklad do-volia potomkovi, aby celé týždne nechodil do školy. Dieťa argumentuje tým, že sa bojí, prípadne že ho bolí hlava alebo brucho, a rodičia píše dokola ospravedlnenky. Na jednej strane ho ľutujú, na druhej sú nahnevani. Veľakrát prežíva-jú emočný kokteil a zároveň nevedia, čo majú robiť. Nemajú to vôbec ľahké. Často zvädzajú s dieťaťom ráno boj, aby ho k odchodu do školy prinútili – pro-sia, plačú, kričia, vyhrážajú sa, vydiera-jú, potom, bohužiaľ, rezignujú. Riešenie situácie sa pohne až vtedy, keď v rodine intervenuje pracovníčka OSPOD (orgán sociálnoprávnej ochrany detí).

Rodičia z tejto kategórie tolerujú každodenné niekoľkohodinové používanie počítača alebo mobilu, dokonca často aj v noci.

Prípadne dlhé mesiace „nevidia“ husto porezané zápästie alebo predlak-tie svojej dcéry a „nepočujú“ jej opako-vané sťažnosti, že sa necíti dobre, že by chcela zájsť za psychológom. Jednodu-cho nezakročia. („Viete, ja som to našim hovorila už dávno, nech za niekým so

mnou zájdu,“ so slzami v očiach mi ne-dávno ukazovalo zranené zápästie štr-násťročného dievča. „Tie myšlienky sa už nedali vydržať, fakt.“)

Nezakročia ani v prípade, že sa syn alebo dcéra stretáva s nevhodnými ka-marátmi a majú dôvodné podozrenie (a niekde hlboko v sebe vlastne istotu), že ich potomok užíva návykové látky. Takéto správanie často bránia slova-mi, že predsa nenarušia dôveru medzi sebou a dieťaťom tým, že by od neho chceli vzorku moču. Spomínam si na situáciu, keď počas mojej konzultácie s rodičmi otec zavola synovi a opatrne sa ho spýtal: „Vieš, som tu s pani terape-utkou a rozprávame sa, že by bolo fajn, keby si dal vzorku moču. To je predsa jedno, keď hovoríš, že si v pohode, nie?“ Odpoveď: „Bež do pr...“ a buchnutie te-lefónom sa nedalo nepočuť. A tak rodičia čakali ďalej...

Dôvodov, prečo „prešlapujúci ro-dičia“ nekonajú skôr, je celý rad. Naprí-klad vyhýbanie sa riešeniu v zmysle: keď zatvorím oči, problém neexistuje. Môže ísť aj o prežívanie pocitu hanby, že by so svojím dieťaťom mali navštíviť psycho-lóga alebo špeciálneho pedagóga. Tak-tiež môžu cítiť obavy z výsledku takejto návštevy. Dôvodom môže byť ich veľká neistota, či správanie ich dieťaťa predsa len nie je normálne. Pochybnosti o tom, či oni sami nepreháňajú a nie sú zby-točne precitlivení a „hysterickí“, rozpaky z vlastných rodičovských kompetencií a pod. Spoločným menovateľom je fakt, že je pre nich z rôznych dôvodov ťažké uskutočniť ten správny krok.

„Ak rodičia nereagujú na nežiaduce správanie svojich detí, tak ho vlastne posilňujú.“

Kognitívno-behaviorálna terapia (KBT) rozlišuje štyri druhy učenia. Jed-no z nich je operantné podmieňovanie. Podľa teórie operantného podmieňova-nia (autorom je B. F. Skinner) je prav-depodobnosť určitého správania určo-vaná jeho následkami. Keď po určitom správaní nasleduje odmena (spevnenie),

tak sa zvýši jeho pravdepodobnosť, zatiaľ čo keď nasledujú nepríjemné následky – „trest“ (oslabenie), bude sa opakovat menej (A-B-C model, kde A je podnet – B je reakcia – C je následok). Poznámka: trestom sa nemyslí fyzický trest.

Ak rodičia nereagujú na nežiadu-ce správanie svojich detí, tak ho vlast-ne posilňujú. Čím dlhší čas bude tento proces trvať, tým pevnejšie sa zafixuje a bude mať tendenciu stať sa trvalým vzorcom správania jednotlivca.

Rada by som preto rodičov, čo vá-hajú, inšpirovala a vyzvala ku konkrétnej akcii – neprešlapovať, ale vykročiť!

V prípade, že ste už kompetent-ných odborníkov navštívili, je vhodné začať s realizáciou príslušných odporú-čaní hneď teraz.

Ak sa nachádzate v štádiu rodi-čovskej neistoty, je rovnako dobré vy-kročiť. Vykročiť minimálne smerom k najbližšej pedagogicko-psychologic-kej poradni, kde sa dá problém pre-konzultovať. Ak je dieťa školopovinné, je možné napríklad osloviť školskú psy-chologičku alebo špeciálnu pedagogič-ku a poradiť sa. Pokiaľ máte skutočne veľké zábrany, môžete zavolať na číslo ktorejkoľvek linky dôvery a svoju situ-áciu prekonzultovať. Linky dôvery sú anonymné a pracovník vás môže na-smerovať k optimálnemu riešeniu.

A ako je to vlastne s úvodným ra-dikálnym výrokom „neskoro“ a náde-jou naplneným príslovím „Nikdy nie je neskoro“? Ja som presvedčená, že platí radšej neskoro ako vôbec.

ZDROJE

GAVENDOVÁ, N. 2021 Kognitívne-behaviorálne prístupy v praxi pedagoga. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-4200.

GAVENDOVÁ, N. 2021. Dialogy ze života dětí s psychickými problémy. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80271-3241-6.

PRAŠKO, J., MOŽNÝ, P., ŠLEPECKÝ, M. a kol., 2007. Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch. Triton Praha/Kroměříž, Triton, 2007; 1063 s. ISBN 978-80-7254-865-1.

ABSTRACT

In the article, we deal with the circumstances that contributed to the emergence of the trauma-informed approach. Definition of the term trauma and the development it went through is introduced. We point out the high prevalence of adverse experience in the general population. The six principles of the trauma-informed approach as a preventive and inclusive approach are presented. We take a closer look at safety as a basis for providing trauma-informed care. In building safety, the key role of predictability and gaining control is emphasized and a few examples of practical application is given. We will also present the principle of co-regulation, when the expert's inner experience affects the client's experience of safety. Well-being and self-care of the care providers play a crucial part in establishing a client's safe experience.

TRAUMU REŠPEKTUJÚCI PRÍSTUP PRE KAŽDÉHO

Mgr. Mária Jaššová
Inklucentrum, Bratislava

Keď prichádzame do kontaktu s druhým človekom, všimame si jeho slová a neverbálnu komunikáciu, jeho explicitné správanie a viditeľné reakcie. Veľká časť nášho stretnutia však prebieha aj na subtilnejšej úrovni – vnímame aj jeho aktuálne menej viditeľné emócie a pocity, ktoré by sme možno ani nevedeli pomenovať, dopĺňajú však celkový obraz nášho stretnutia. V neposlednom rade je na tomto spoločnom stretnutí neviditeľne prítomná aj celá história tohto človeka, jeho skúsenosti a zážitky, vďaka ktorým teraz prežíva spoločné stretnutie určitým spôsobom, vlastným iba jemu. Nesmieme však zabúdať, že toto všetko – aktuálny stav i celkovú životnú skúsenosť – prinášame na stretnutie aj my sami. Ako uvádza psychoterapeutka D. Dana (2018), stretnutie dvoch ľudí je vlastne stretnutím dvoch nervových sústav. Preto sú niekedy také náročné na zvládanie a porozumenie. Zároveň však vďaka tomu vytvárajú priestor na liečenie. Traumu rešpektujúci prístup nás vedie k tomu, aby sme vnímali naše vzájomné interakcie práve touto optikou a mohli tak byť nápomocnejší a viac dostupní.

Čo je vlastne trauma?

Traumu rešpektujúci prístup už viac ako dve dekády ovplyvňuje vzdelávanie, zdravotnícke a sociálne služby vo svete. Záujem o poskytovanie starostlivosti, ktorá zohľadňuje náročné životné okolnosti časti populácie, predchádzalo polstoročie výskumu traumy a jej vplyvov na jednotlivca. Trauma bola spočiatku vnímaná a skúmaná v kontexte intenzívnej, život ohrozujúcej skúsenosti, ako boli zážitky vojnových veteránov či obetí násilných trestných činov. S mierou rastu poznatkov o traume sa rozširovala aj definícia toho, čo pod traumou rozumieme. Zistilo sa, že veľmi podobné vplyvy ako jednorazová intenzívna ohrozujúca udalosť majú aj série menej intenzívnych, ale opakujúcich sa či dlhotrvajúcich okolností, z ktorých sa pre ich dlhodobosť dá len ťažko zotaviť. **Aktuálne sa pri definícii traumy spomínajú tzv. tri E – z anglického Event (udalosť), Experience of event (prežívanie udalosti) a Effect (vplyv udalosti) (SAMHSA, 2014).** V skratke

to znamená, že trauma nie je len samotná náročná udalosť, ale kľúčové je to, ako danú udalosť prežíva konkrétny človek a aký vplyv zanechá na jeho ďalšom živote. Rovnakú udalosť nemusia dvaja rôzni aktéri zažívať ako rovnako ťaživú, pretože každý do nej vstupuje s inými zdrojmi, schopnosťami a ďalšími charakteristikami. Rovnako následky udalosti sa odohrávajú v rôznych scenároch, niekedy bezprostredne po udalosti, inokedy si človek ani nespojí svoje aktuálne ťažkosti s dávnymi traumatickými zážitkami. Pochopenie procesov a vplyvov traumy prinieslo aj poznatok, že počet ľudí, ktorí

„Veľká časť nášho stretnutia však prebieha aj na subtilnejšej úrovni – vnímame aj jeho aktuálne menej viditeľné emócie a pocity, ktoré by sme možno ani nevedeli pomenovať, dopĺňajú však celkový obraz nášho stretnutia.“

boli alebo sú vystavení traume, je nečakane vysoký: napríklad už počas detstva viac ako tretina ľudí zažije aspoň jednu z foriem zlého zaobchádzania (Stoltenborgh, M. et al., 2014). V súvislosti s narastajúcim povedomím o traume a jej vysokej prevalencii v populácii sa začalo hovoriť aj mimo odborov zaoberajúcich sa duševným zdravím o tom, ako poskytovať starostlivosť tak, aby ju ľudia, ktorí prežili traumy, neprežívali ako retraumatizujúcu, ale, naopak, ako posilňujúcu a podpornú. Na týchto základoch vyrastá trauma rešpektujúci prístup.

Bezpečie ako základ traumy rešpektujúceho prístupu

Traumu rešpektujúci prístup je nevyhnutné vnímať ako preventívny a inkluzívny prístup, ktorý zahŕňa všetkých ľudí vrátane samotných poskytovateľov služieb, **bez ohľadu na to, či máme informácie o prí-**

O AUTORKE

Mgr. Mária Jaššová pôsobí v Inklucentre, kde vedie vzdelávanie v téme traumy rešpektujúceho prístupu. Vyštudovala psychológiu, absolvovala výcviky zamerané na arteterapiu, koncentratívno-pohybovú terapiu a mapovanie kompetencií. Venuje sa témam zdrojov, silných stránok, psychologického bezpečia a rozvoja sociálno-emocionálnych zručností. Je spoluautorkou metódy Emocionálny kompas.

tomnosti náročných okolností. Práve pre vysokú prevalenciu nepriaznivých životných skúseností, ktoré nie sú vždy zjavné, odhalené či vedomiu dostupné, je dôležité opierať sa pri poskytovaní vzdelávacích, zdravotných či sociálnych služieb o základné piliere traumy rešpektujúceho prístupu. Týmto piliermi sú podľa SAMHSA (2014): 1) bezpečie, 2) dôveryhodnosť a transparentnosť, 3) podpora peerov, 4) spolupráca a vzájomnosť, 5) zmocňovanie a možnosť voľby, 6) kultúrne, historické a rodové témy.

Rada by som sa venovala predovšetkým prvému pilieru, ktorý je z môjho pohľadu strešným princípom. Prežitá trauma totiž často ovplyvňuje

prináša totiž nové, pozitívne kvality ako spojenie so sebou i s druhými, zvedavosť, otvorenosť a ďalšie, ktoré sú pre nás ukazovateľmi, že bezpečie je prítomné.

Jednými z dôležitých faktorov pri budovaní bezpečia sú **predvídateľnosť a kontrola**. Ide o charakteristiky, ktoré výrazne absentujú pri udalostiach s traumatickým potenciálom. Práve v protiklade k tomu je potrebné klásť na ne dôraz na zvýšenie pocitu bezpečia. Predvídateľnosť znamená, že sme pre druhého čitateľní a môže veriť tomu, čo deklaruujeme. Môžeme ju dosiahnuť jasne stanovenými rámcami stretnutia, komunikovaním časového plánu a dôvodu stretnutia, ale aj podrob-

Koregulácia pri budovaní bezpečia

Za kľúčové pri budovaní bezpečia s druhými sa pokladajú regulácia vlastného prežívania a prinášanie vlastnej nervovej sústavy v stave bezpečia na stretnutie (Dana, 2018). Pokoj odborníka umožňuje tzv. koreguláciu, čiže reguláciu druhého prostredníctvom vysielaných signálov bezpečia (Porges, 2021). Obrazne povedané, odborník tu hrá rolu termostatu, teda toho, kto udržiava stálu „emocionálnu teplotu“, a nie rolu teplomera, čiže toho, kto prijíma „emocionálnu teplotu druhého“ (Landreth & Bratton, 2020). Znamená to byť veľmi vnímavý na vlastné vnútorné stavy, ich zmeny pri interakcii s druhým a zároveň poznať funkčné stratégie, ktoré nás vracajú späť do stavu regulácie (napríklad hlboký výdych, pevný kontakt s podlahou, drobný vedomý pohyb). Paradoxne tak jeden z najdôležitejších krokov smerom k bezpečiu druhého je dôsledne sa starať o vlastné zdroje a zaujímať sa o vlastný well-being.

Traumu rešpektujúci prístup nás učí byť všímavými a pristupovať k sebe i druhému s presvedčením, že naše správanie je zmysluplné v kontexte minulých skúseností, pričom ho vďaka postupnému budovaniu bezpečia dokážeme pomaly meniť tak, aby zodpovedalo aktuálnym podmienkam.

„Paradoxne tak jeden z najdôležitejších krokov smerom k bezpečiu druhého je dôsledne sa starať o vlastné zdroje a zaujímať sa o vlastný well-being.“

nervový systém človeka tak, že svet a/alebo vzťahy s druhými vyhodnocuje ako ohrozujúce. Neutrálne a dokonca i pozitívne podnety, ako úsmev, zadívanie sa do očí, jemný pohyb, môže potom interpretovať ako prejav nebezpečenstva. V dôsledku toho sa mnohé jeho reakcie na tieto podnety zdajú neadekvátne a prehnané. Ak však rozumieme tomu, že neboli mierené na nás osobne, ale boli odpoveďou dysregulovaného nervového systému na prežívané ohrozenie, môže nám to ukázať kroky k cielenejšej podpore. **Dôraz na budovanie bezpečia je preto úplne prvým a kľúčovým krokom pri podpore druhých.** Porges (2022) vysvetľuje, že bezpečie je viac než len neprítomnosť ohrozenia;

ným vysvetlením toho, čo sa bude diať. Pri pravidelných stretnutiach pomáhajú dohodnuté pravidlá a opakujúce sa rituály. Rovnako dôležitá je však aj predvídateľnosť našich reakcií a konzistentnosť nášho správania. Kontrola ako druhý významný prvok bezpečia umožňuje človeku cítiť sa aktívne, a nie ako obeť situácie. Znamená to napríklad ponúkať možnosti voľby. Môžeme dať možnosť nezapojiť sa alebo predčasne vystúpiť z aktivít, ktoré klienti/žiaci vyhodnotia ako nepríjemné a ohrozujúce. Pocit kontroly umocníme aj tým, ak ich zapojíme do rozhodovania či plánovania aktivít, opakovane si overujeme ich súhlas a pýtame sa na ich názor a prežívanie.

ZDROJE

Dana, Deb (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). USA: W. W. Norton. ISBN 9780393712384.

Geller, Shari. M., & Porges, Stephen. W. Therapeutic presence: Neurophysiological mechanisms mediating feeling safe in therapeutic relationships. (2014) In *Journal of Psychotherapy Integration* č. 24, s. 178–192. [online] [cit.7.3.2024]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/280321670_Therapeutic_Presence_NeuroPhysiological_Mechanisms_Mediating_Feeling_Safe_in_Therapeutic_Relationships

Landreth, G., & Bratton, S. (2020). *Child Parent relationship therapy (CPRT): Treatment manual. An Evidence-Based 10-Session Filial Therapy Model*. London: Routledge. ISBN 9781138688940.

Porges, Stephen. W. Polyvagal Theory: A Science of Safety. (2022). In *Frontiers in Integrative Neuroscience*, č. 16 (2022), ISSN 1662-5145. [online] [cit.7.3.2024]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnint.2022.871227/full>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.

Stoltenborgh, Marije & Bakermans-Kranenburg, Marian & Alink, Lenneke & van IJzendoorn, Marinus.: The Prevalence of Child Maltreatment across the Globe: Review of a Series of Meta-Analyses. In *Child Abuse Review* (2014). [online] [cit.7.3.2024]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/267103498_The_Prevalence_of_Child_Maltreatment_across_the_Globe_Review_of_a_Series_of_Meta-Analyses

ABSTRACT

This paper focuses on the social and psychological contexts of human moral development. A crucial aspect of moral development is the existence of appropriate restrictions, punishments and rewards. Positive education is the foundation of prevention. The author presents four phenomena that have a negative impact on contemporary life: a generational shift in the understanding of concepts, a hedonistic focus on the present, the absence of an educational ideal, and the processes of dehumanization and desocialization.

REŠTRIKCIA A PREVENCIA – KONTINUUM ALEBO PROTIKLADY?

Doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD.
Univerzita Pardubice, Fakulta filozofická

Súčasnosť je rozporuplná. Je pre ňu charakteristické, že na jednej strane proklamujeme diverzitu a jedinečnosť, na druhej strane bežne čierno-bielo značujeme ľudí a opozitne až nenávisťne kategorizujeme veci i javy. Bud' je niekto kozmopolita (resp. nadšenec globalizácie), alebo je nacionalista, bud' je niekto zástancom manželstva pre všetkých, alebo je homofób, bud' sú informačné technológie len prínosom, alebo vedú len k závislosti a majú negatívne neurologické vplyvy, bud' sú reštrikcie, sankcie či tresty v živote zmysluplné, alebo nezmysluplné, nespravodlivé, ubližujúce. Extrémistom je skoro každý, kto nejde v hlavnom prúde. Reálne tak popierame svoju vlastnú (či foucaultovskú?) proklamáciu, fakt, že takmer všetci ľudia a temer všetky javy a procesy fungujú v kontextoch a kontinuu, so značnými rozdielmi nielen v intenzite, ale aj v štruktúre. Nie sú čierno-biele, ale farebné a aj to navyše v mnohých odtieňoch.

Vývin morálky

Dodnes najrozšírenejšia je Kohlbergova teória morálneho vývinu (Heidbrink, 1997). Podľa nej v prvej etape tzv. predkonvenčného morálneho štádia ide o vyhýbanie sa trestu. Zlé je to, za čo sú deti, resp. jednotliv-

stane dobre a rodina k tomu ešte prispieva „rituálnymi tančekmi“, ktorými oceňuje jeho „úžasný výkon“. Sme ochotní prijať, že v prvej i druhej etape nielen samotný trest, ale i len jeho možnosť sú vlastne predpokladom zdravého osobnostného vývinu? Sme ochotní pripustiť, že v druhej etape plní túto úlohu už aj „vzájomne výhodný obchod“?

V druhom, konvenčnom štádiu ide v jeho prvej etape o interpersonálny súlad. Keď mi kedysi dieťa v „diagnostáku“, ktorému som zadal nejakú úlohu, povedalo: „ujo, že ste to vy, tak to spravím“, povedal som si, že je to skvelé, záleží mu na našom vzťahu, na mojom uznaní.

Problém by teda nemal vzniknúť, kým fungujeme v súlade so štandardnými mravnými normami, resp. vo väčšinovej spoločnosti uznávanými pravidlami v rámci predkonvenčnej a konvenčnej morálky. Dobrá mravná výchova je zrejme tou najlepšou prevenciou. Skutočná prevencia by mala mať vždy edukačný a psychologický rozmer, ponechávať voľbu s oboma možnosťami smerovania dôsledkov – sankčných i nesankčných. Bez voľby sloboda neexistuje. Implicitne je obsiahnutá vo výchove, a teda i prevencii.

Od jedinečnosti k desocializácii

Ak existuje v súčasnosti problém, ktorý sa netýka iba niekoľkých jednotlivcov, ale nezanedbateľnej časti spoločnosti, je namieste otázka: „Prečo?“ Vnímam tu najmä štyri fenomény:

- Jedným je „generačný“ posun vo vnímaní a žití takých pojmov, akými sú sloboda, jedinečnosť, zákon/právo atď., a fakt, ako sú reálne reflektované v bežnom živote niektorých ľudí. Sloboda je výber, je to možnosť nejako sa rozhodnúť, i s prípadnými negatívnymi dôsledkami, ale nie je neobmedzená (som si istý, že ani tá vnútorná sloboda). Nie je to naše ľubovoľné konanie v akejkoľvek situácii. Je predovšetkým sociálne, psychologicky, biologicky, právne a časovo limitovaná. Jej chápanie

„... na jednej strane proklamujeme diverzitu a jedinečnosť, na druhej strane bežne čierno-bielo značujeme ľudí a opozitne až nenávisťne kategorizujeme veci i javy.“

O AUTOROVI

Doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD. (1949) je vysokoškolský učiteľ na Univerzite Pardubice. Je garantom magisterského programu resocializační pedagogika. Polovicu profesionálneho života pracoval v špeciálnych výchovných zariadeniach. Je spoluzakladateľom Linky detskej istoty.

ci postihovaní. Pokaká sa, my vyjadríme nespokojnosť, prípadne mu dáme rituálne dve na zadok, ktorý je obrnený plienkou. V druhej etape tohto štádia, ktorú napríklad Komárik (1999) nazýva recipročným hedonizmom, je do morálneho vývinu zakomponovaná slasť. Dieťa sedí na nočníku, vykaká sa. Jemu sa

viacerými ľuďmi je len chybné spojené s ľubovôľou. Ani „jedinečnosť“ nie je to, že len ostatní majú rešpektovať moje osobitosti. Ja som totiž iba jedinečnou „sociálnou súčasťou“ medzi ostatnými jedinečnými. Pokiaľ ide o zákon a pravidlá, ani tu ich výklad neurčujem subjektívne pre seba ja. Prijatie zákonov a pravidiel ako funkčnej súčasti mravného vývinu (druhá etapa konvenčnej morálky) je zásadné. A „právo“ nerovná sa „nárok“. Nevymáhateľnosť dodržiavania zákonov a pravidiel je cesta k „durkheimovskej“ anómii. Reštrikcie a tresty sú tu teda do istej miery „prevenciou“ rozpadu spoločnosti.

lom vlastenectvo. Súčasný individualizmus, orientácia na výkon, úspech, materiálne bohatstvo, spoločnosť viac rozdeľuje, než spája. „Idolmi“ sú tzv. celebrity, ktoré sú predovšetkým mediálnym tovarom a spravidla nie skutočnými vzormi hodnými nasledovania. Naša sebaregulácia je nedostatočná. Reštrikcie, sankcie, tresty sa stávajú vonkajším regulátorom.

- Štvrtým je dehumanizácia a desocializácia. Moderné informačné technológie priniesli zásadné zmeny vo fungovaní človeka. Od práce z domu až po trávenie voľného času. Ešte pred sto rokmi bolo prežitie človeka viazané na spo-

„Najprv sa usilujeme byť sami sebou, ten druhý je iba popri nás, a nie s nami, a nakoniec sme úplne sami. V lepšom prípade so psom. Neukotvení strácame „pôdu pod nohami“, máme depresie, neraz až s tragickými následkami.“

- Druhým fenoménom je hedonistické zameranie na prítomnosť. Inými slovami: „Budúcnosť je neistá, minulosť nezmeníme, tak načo sa ňou zťažovať.“ Carpe diem. Ide o človeka, ktorý svoju vnútornú prázdnotu, pasivitu a úzkosť kompenzuje čoraz väčšou a väčšou spotrebou. Zatiaľ čo Fromm (2009) ho nazval homo consumens, Lipovetsky (2008) o ňom až sarkasticky hovorí ako o homo consumericus. Je otázka, či proklamácia trvale udržateľného rozvoja života nie je v tomto kontexte viac marketingovým sloganom ako reálnou aspiráciou na ceste k budúcnosti.

- Tretím je absencia výchovného ideálu. Od antických čias spoločnosť vždy ako-tak spájala nejaký výchovný ideál. Od príkladov mytologických hrdinov cez smerovanie ku spásu duše, cez rovnosť – bratstvo – slobodu až po budovateľa komunizmu. V časoch vojny je výchovným ideá-

čenstvo. Dnešná individualizácia nás vedie k vzájomnému odcudzovaniu a k odcudzeniu samému sebe. Už aj v rodine žijeme, slovami Iva Plaňavu (1998), spolu každý sám. Najprv sa usilujeme byť sami sebou, ten druhý je iba popri nás, a nie s nami, a nakoniec sme úplne sami. V lepšom prípade so psom. Neukotvení strácame „pôdu pod nohami“, máme depresie, neraz až s tragickými následkami.

Záver

Prevenícia (sociálna, výchovná, psychologická, zdravotná) je predovšetkým dobrá výchova. Reštrikcie, sankcie sú len nástroj, ktorý nás upozorňuje, že „prechádzame na červenú“. Ak ich skutočne takto reflektujeme a prichádzajú včas, sú účinnou súčasťou sekundárnej alebo terciárnej prevencie.

ZDROJE

FROMM Erich (2009). Cesty z nemocnej spoločnosti. Praha: Earth Save CZ. ISBN 978-80-86916-10-1.

HEIDBRINK Horst (1997). Psychologie morálního vývoje. Praha: Portál. ISBN 80-7178-154-1.

KOMÁRIK Emil (1999). Pedagogika emocionálne a sociálne narušených. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1394-7.

LIPOVETSKY Gilles (2008). Paradoxní štěstí. Praha: Prostor. ISBN 978-80-7260-184-4.

PLAŇAVA Ivo (1988). Spolu každý sám. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-7106-292-8.

ABSTRACT

The article draws attention to the school environment and the socio-pathological phenomena that have increased in recent years throughout society, including within schools. In the introduction, the author highlights phenomena often found in the school environment that pose a threat to school safety. The author further elaborates on phenomena that lead to the commission of criminal offences. These phenomena include aggressions by pupils and parents (as threats to the safety of the school environment) and attacks by perpetrators on pupils, teachers, school employees, and even parents. Such phenomena are beginning to occur on school grounds not only in countries outside the European continent but also within the European Union. This issue is also emerging in Slovakia, posing a threat to the safety of schools and their environments. In the conclusion, the author suggests some possibilities for eliminating these socio-pathological phenomena by making social prevention a priority.

O AUTORKE

Pplk. doc. PhDr. Magdaléna Ondicová, PhD., LL.M., od roku 2002 pôsobí na Katedre kriminológie Akadémie Policajného zboru v Bratislave, od roku 2010 je vedúca katedry. Svoju vedeckú a pedagogickú činnosť sústreďuje najmä na problematiku v rámci odboru kriminológia, viktimológia a penológia. Ťažiskom jej odborného záujmu v odbore kriminológia je prevencia vybraných druhov kriminality a negatívnych spoločenských javov nekrimínálnej povahy. Je autorkou a spoluautorkou viacerých vedeckých monografií, vedeckých prác, učebných textov, odborných publikácií a odborných článkov. Je predsedníčkou Expertnej skupiny pre vedu a výskum v oblasti prevencie kriminality pri Rade vlády SR pre prevenciu kriminality. Je tiež členkou pracovnej skupiny zaoberajúcou sa riešením máľkych cieľov.

ŠKOLSKÉ PROSTREDIE VERZUS SOCIÁLNOPATOLOGICKÉ JAVY

Pplk. doc. PhDr. Magdaléna Ondicová, PhD., LL.M.
Katedra kriminológie Akadémie PZ v Bratislave

Úvod do problematiky

Potreba vzdelávať sa, žiť a vyrastať v bezpečnom prostredí je v záujme každého jednotlivca. Prostredie školy bolo dlhé roky považované za prostredie, v ktorom sa deti a mládež vzdelávali a neboli ohrozované negatívnym javmi z vonkajšieho prostredia.

Novodobým fenoménom sa v posledných rokoch stáva nárast sociálnopatologických javov na pôde škôl. Tieto javy by sme nemali prehliadať, naopak, mala by sa im venovať intenzívnejšia pozornosť nielen zo strany médií, ale aj zo strany odborníkov, zriaďovateľov škôl, pracovníkov prevencie aj samotných riaditeľov, učiteľov a v neposlednom rade aj rodičov a žiakov škôl.

Vybrané sociálnopatologické javy charakteristické pre školské prostredie

V školskom prostredí sú v posledných rokoch podľa odborníkov zaznamenávané javy, akými sú napríklad záškoláctvo, násilie medzi spolužiakmi, no často nasmerované aj voči učiteľom či školskému personálu, a nezriedka sa objavuje aj násilie rodiča voči spolužiakom dieťaťa či samotnému učiteľovi.

Pravdepodobne najrozšírenejším sociálnopatologickým javom vyskytujúcim sa v školskom prostredí je záškoláctvo, ktoré ako sociálne nežiaduci jav je spájané výhradne so školským prostredím a môžeme ho charakterizovať ako neospravedlnenú neúčasť dieťaťa v škole bez vedomia rodičov (niekedy, naopak, môže byť záškoláctvo podporované rodičmi). Kyriacou podľa autorov Hoferková, Klaus a Bělík (2017, s. 37) tvrdí, že „záškoláctvom trpí nielen jedinec, ktorý sa ho dopúšťa, ale aj celá spoločnosť, pretože jeho dôsledkom sú zlé študijné výsledky žiaka, jeho horšie uplatnenie v živote a často aj kriminálna činnosť. Základným prostredím, ktoré ovplyvňuje žiaka, je rodina. Rozvrat rodiny, alkoholizmus, kriminalita, nepriaznivé sociálne pomery, hrubé fyzické násilie v rodine, to všetko býva navyše doplnené tým, že ro-

dina nemá o dieťa záujem a stráca nad ním kontrolu. Málo kultúrne podnetné prostredie a ľahostajnosť rodičov voči škole môžu viesť dieťa k tomu, že sa školskej dochádzke vyhýba. Žiak nájde východisko z beznádejnej situácie v záškoláctve, keď sa v čase vyučovania (aj mimo neho) túla, začína klamať, kombinuje zapieranie, sľuby, že sa napraví, vzápätí sa však správa vzdorovito, občas býva pristihnutý pri drobných krádežoch, navštevuje partiu, ktorej konanie je často v rozpore so zákonmi“ (Hoferková, Klaus a Bělík, 2017). V čase, keď dieťa nie je v škole, tiež často dochádza k ďalším prejavom rizikového správania, ako sú predčasné sexuálne skúsenosti, šikanovanie a ďalšie prejavy agresívneho správania, skúsenosti s návykovými látkami, hazardnými hrami a ďalšími „modernými“ novodobými závislosťami.

„... záškoláctvom trpí nielen jedinec, ktorý sa ho dopúšťa, ale aj celá spoločnosť, pretože jeho dôsledkom sú zlé študijné výsledky žiaka, jeho horšie uplatnenie v živote a často aj kriminálna činnosť.“

Ďalším javom, ktorému budeme venovať pozornosť, je agresia produkujúca násilie na školách. Násilie na školách môže existovať v rôznych formách, nie je vždy len fyzické, ale existuje aj vo forme šikanovania – fyzického aj duševného; slovného napádania; virtuálneho násilia vo forme elektronického sledovania či obťažovania online; fyzického napadnutia, ktoré zahŕňa fackovanie, kopanie, udieranie; akejkol'vek formy násilia, keď útočí skupina proti jednotlivcovi, či násilia s použitím rôznych zbraní. Školskému prostrediu sa nevyhýbajú ani ďalšie negatívne spoločenské javy, ktoré môžu vyústiť do páchania trestnej činnosti. Šikanovanie zo strany žiakov voči spolužiakom a v ojedinelých prípadoch aj šikanovanie žiakov nasmerované voči učiteľovi

sa začína udomáčať v prostredí škôl. Výnimku nepredstavujú ani látkové závislosti evidované už u maloletých zneužívateľov či ďalšie sociálnopatologické javy, akými sú aj nelátkové závislosti, napríklad od mobilov, internetu a pod.

Agresia rodičov a žiakov ako bezpečnostné riziko pre školu

Tragické útoky zo strany rodičov či samotných žiakov v školách sú vo svete evidované čoraz častejšie. V priebehu posledných rokov vedci zistili o útočníkoch a strelcoch viacero informácií. Často medzi útočníkov patria aktuálni alebo bývalí študenti školy. A čo je ich skutočnou motiváciou? „Neexistuje len jedna vec, ale možno tucet vecí, ktoré sa spoja dokopy a privedú niekoho na cestu spáchania masového násilného činu,“ pre NPT povedal Peter Langman, klinický psychológ, ktorý sa roky venuje problematike školských strelcov.

„Neexistuje len jedna vec, ale možno tucet vecí, ktoré sa spoja dokopy a privedú niekoho na cestu spáchania masového násilného činu.“

Najmä v krajinách západnej Európy (a v ďalších vyspelých demokratických krajinách) v posledných rokoch významne vzrástla hrozba teroristických útokov, a to predovšetkým na tzv. mäkké ciele, ktoré sú verejnosti prístupné a koncentruje sa v nich väčšie množstvo osôb (napríklad školy, stanice a prostriedky hromadnej dopravy, nemocnice, športoviská, pamiatky, náboženské miesta). Ohrozenie škôl

ako mäkkých cieľov sa začína šíriť aj do krajín ako Česká republika a výnimku nepredstavuje ani Slovenská republika.

V novembri 2022 sme zažili útok s obeťami na životoch na slovenskej škole. V prostredí slovenských škôl sa začínajú objavovať aj hrozby teroristických útokov. Pre hrozbu teroristického útoku neotvorili v stredu 6. 12. 2023 svoje brány viaceré stredné školy v Bratislave. V tom čase ešte neznámy páchateľ poslal v utorok 5. 12. výhra-

„Podstatou všetkých opatrení je a bude zabrániť tomu, aby sa nepovolaná osoba dostala do objektu školy, teda prevencia.“

ný e-mail, že ak mu nedoručia desať miliónov v kryptomenách, v stredu 6. 12. zaútočí a zavraždí čo najviac ľudí. Vraj má niekoľko zbraní a vyrobil aj výbušniny, ktoré už umiestnil v škole a môže ich kedykoľvek odpáliť. Hrozbu formou výhrážnej e-mailovej správy dostalo Gymnázium Alberta Einsteina v bratislavskej Petržalke, Gymnázium Ivana Horvátha v bratislavskom Ružinove a Gymnázium Antona Bernoláka v Senci.

Brutálny útok na Karlovej univerzite v Prahe (útok na študentov Karlovej univerzity v Prahe dňa 21. 12. 2023) otvoril otázku bezpečnosti aj na vysokých školách na Slovensku. Pozornosť ochrane a bezpečnosti základných a stredných škôl v Slovenskej republike sa začala venovať aj zo strany rezortov školstva a vnútra.

Záver

Riadenie bezpečnosti je neoddeliteľnou súčasťou riadenia akejkoľvek organizácie, k problematike bezpečnosti je nutné pristupovať zodpovedne, v súlade s požiadavkami dnešnej doby a s aktuálnou bezpečnostnou situáciou, čo je pre obce a kraje ako zriaďovateľov škôl základným mementom. Podstatou všetkých opatrení je a bude zabrániť tomu, aby sa nepovolaná osoba dostala do objektu školy, teda prevencia.

Keďže na Slovensku sme zaznamenali niekoľko napadnutí či výhrážky medzi žiakmi a skúsenosti zo zahraničia ukazujú, že útoky v školách a vo verejnom priestore sa dejú, útoky osamelých útočníkov až po pripravovaný teroristický útok nevynímajúc, jednou z priorit rezortu vnútra je aj ochrana mäkkých cieľov. V rámci riešenia témy ochrany tzv. mäkkých cieľov je možné sa podieľať na preventívnych aspektoch zaistovania bezpečnosti týchto miest, a to najmä prostredníctvom prvkov situatívnej prevencie.

Aj napriek preferovaniu situatívnej prevencie je neoddeliteľnou súčasťou prevencie primárna sociálna prevencia zameraná na zvyšovanie povedomia žiakov, rodičov, učiteľov škôl a určite aj sekundárna sociálna prevencia zameraná na nácvik bezpečného správania. Školy by mali byť bezpečným miestom, ktoré poskytuje priestor na rozvoj psychicky zdravých osobností.

ZDROJE

HOFERKOVÁ, Stanislava, KRAUS Blahoslav a BĚLÍK Václav. SOCIÁLNÍ PATOLOGIE A PREVENCE PRO STUDENTY UČITELSKÝCH OBORŮ. Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. ISBN 978-80-7435-686-5.

Inkluzívne vzdelávanie a násilie v školách. [online]. [cit. 2024-03-01]. Dostupné z: <https://inklucentrum.sk/inkluzivne-vzdelavanie-a-nasilie-v-skolach/>

CHATTERJEE, Rihit. School Shooters: Understanding their path to violence is key to prevention. May 29, 2022:14 AM ET [online]. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://www.npr.org/sections/health-shots/2019/02/10/690372199/school-shooters-whats-their-path-to-violence?t=1591878658203>

Brutálny útok v Prahe: Všetky obeť sú identifikované, vyšetrovacia verzia, že ide o vrahu z Klánovického lesa, je maximálne pravdepodobná. [online]. [cit. 2024-03-01]. Dostupné z: <https://www.ta3.com/clanok/916754/brutalny-utok-v-prahe-vsetky-obe-su-identifikovane-vysetrovacia-verzia-ze-ide-o-vraha-z-klanovickeho-lesa-je-maximalne-pravdepodobna>. Brutálny útok v Prahe bol budičkom aj pre naše školy. V Trnave

sa stretli experti na bezpečnosť. [online]. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: https://tvnoviny.sk/domace/clanok/881309-brutalny-utok-v-prahe-bol-budickom-aj-pre-nase-skoly-v-trnave-sa-stretli-experti-na-bezpecnost?campaignsrc=tn_clipboard

Lavice v školách boli prázdne. Dôvodom je hrozba teroristického útoku. [online]. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://www.noviny.sk/krimi/865524-lavice-v-niektorych-skolach-ostali-prazdne-dovodom-je-hrozba-teroristickeho-utoku>

Minister vnútra Matúš Šutaj Eštok rokoval s členmi Študentskej rady stredných škôl o bezpečnosti na školách 08. 02. 2024 [online]. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://www.minv.sk/?tlacove-spravy&sprava=minister-vnutra-matus-sutaj-estok-rokoval-s-clenmi-studentskej-rady-strednych-skol-o-bezpecnosti-na-skolach>

ABSTRACT

This article is based on multiple data sources, with a significant portion coming from qualitative research related to school and education, provided by YouthWatch's network of trendspotters. The research group consisted of 35 individuals, aged 15 to 25, with a median age of 20. They are young people, primarily students or student-workers, from across Slovakia, with a majority from the Bratislava region, mainly from towns with populations over 5,000. The article highlights several phenomena that have started to appear in young people's lives, such as the inclination to leave school, resignation, and the use and misuse of new forms of artificial intelligence.

KVALITATÍVNA SONDA DO REAKCIÍ MLADÝCH ĽUDÍ NA ŠKOLSTVO

Ondrej Križan, MSc.
YouthWatch

Úvod

Urgentnosť pandémie a ďalšie šoky v spoločnosti doma aj vo svete uvrhli relevanciu dominantného vzdelávacieho systému v očiach mladých ľudí do nového svetla. Pandémia a iné šoky v spoločnosti im ukázali alebo zdôraznili, čo potrebujú vedieť, a škola im to nedáva. Medzi dôležité potreby, o ktorých mladí ľudia hovoria, patria: schopnosť zarobiť peniaze (prítomná z dôvodu finančných kríz, krízy bývania atď.), posilnené pandemiou, rozvoj tolerance v spoločnosti (aj v reakcii na parlamentné voľby 2023 a priebeh kampane, vnímané zlyhanie dialógu pri vojnách, covide atď.), komunikačné zručnosti (odkryté a zdôraznené pandemiou, keď ľudia boli sami doma), sebarozvoj (podporený časom stráveným v izolácii), morálny a hodnotový rozvoj (poukazovanie na plagiátorstvo ľudí na vysokých pozíciách, volanie po lepších vzoroch), duševné zdravie (skúšané aj pandemiou a často náročným návratom do školy, žiaci boli aj 2 mesiace pozadu s učivom).

Mladí ľudia teda berú veci do vlastných rúk, keď im to nedáva škola.

Dáta a metodológia

Tento článok vychádza z viacerých dostupných zdrojov dát, pričom významnú zložku tvoria kvalitatívne dáta pochádzajúce od siete trendspotterov organizácie YouthWatch. Dovedna ich bolo 35 vo veku od 15 do 25 rokov, medián veku je 20. Sú to mladí ľudia, prevažne študenti alebo študenti/brigádnici, z celého Slovenska (prevaha Bratislavského kraja, najmä mestá nad 5 000 obyvateľov). Sú celoročne zapojení do prebiehajúceho kvalitatívneho výskumu organizácie YouthWatch, pričom ich úlohou je spozorovať a dokumentovať nové fenomény v životoch mladých ľudí.

Výskum organizácie YouthWatch sa zameriava primárne na vynárajúce sa trendy v živote mladých ľudí, ktoré majú nejaké opísateľné prejavy a vplyv na mladých ľudí. Výskum trendov sa zaoberá fenoménmi, kto-

ré sa vynárajú, sú komplexné, dynamické, neustále sa menia a majú potenciál rozrastať sa v budúcnosti (Dragt, 2017). Ako taký teda nemá ambíciu byť štatisticky reprezentatívny a ani systematicky vyčerpávajúci. Poukazuje na posuny, ktoré sa začínajú diať v životoch mladých.

Skúsenosť mladých ľudí počas pandémie

Podľa štúdie NDS počas pandémie „niektorí mladí ľudia hovorili o potrebe vyhľadať psychologickú pomoc. Finančné ohrozenie rodín a strach z ich budúcnosti sa zvýraznili. Väčšina mladých ľudí opisuje zmeny v psychike, viac negatívneho myslenia, priveľa času stráveného v online priestore, únavu, zvýšený stav úzkostných stavov a depresívne stavy“ (NDS, 2021).

Prejavilo sa to aj na Slovensku. Podľa učiteliek a učiteľov sa do dištančnej výučby typicky pravidelne zapájalo 81 % detí, takmer vôbec sa do nej nezapájalo 10 % detí. 84,5 % učiteliek a učiteľov uviedlo, že žiaci a žiačky si počas dištančnej výučby osvojili menej učiva.

„Väčšina mladých ľudí opisuje zmeny v psychike, viac negatívneho myslenia, priveľa času stráveného v online priestore, únavu, zvýšený stav úzkostných stavov a depresívne stavy.“

Učiteľky a učelia odhadli, že žiaci a žiačky sú pozadu o 2 mesiace oproti bežnej výučbe. V dôsledku pandémie učiteľky a učelia najčastejšie zaznamenali zhoršenie v oblasti pracovnej pohody (46 %) a duševného zdravia (41 %) v rámci reprezentatívneho výskumu v rokoch 2020 – 2021. Počas lockdownu sa niektorí mladí zlepšili v AJ, venovali sa témam, ktoré ich zaujímali. Ďalej si uvedomili, ktoré vzťahy sú kvalitné, a začali vnímať sku-

O AUTOROVI

Ondrej Križan, MSc., je analytikom v organizácii YouthWatch, kde sa venuje kvalitatívnemu výskumu trendov v živote mladých ľudí so zreteľom na medzigeneračné scitlivovanie. Absolvoval štúdium psychológie a sociálnej kognície.

točných priateľov (NDS, 2021). Taktiež mali príležitosť na sebaopoznanie, vnímať samých seba. Mnohí tak nadobudli novú perspektívu na vzdelanie a rozvoj, ktorá bola konfrontovaná s návratom do tej istej, nezmenenej školy (Ostertágová & Rehúš, 2021).

Trendspotteri nám tiež opísali, ako oni aj ďalší mladí ľudia, s ktorými prichádzajú do kontaktu, obchádzajú pravidlá alebo podvádzajú. Objavuje sa využívanie LLM (large language model), foriem umelej inteligencie (AI) ako ChatGPT či Bard na vypracovávanie

iných telesných symptómov. Taktiež zavážila vnímaná podpora od rodičov a učiteľov či všeobecná nálada v triede. Zvýšený objem práce prispieval k vyhoreniu.

V našich pravidelných konverzáciách s mladými ľuďmi tiež zazneli zmienky o tom, ako bol návrat do školy vyčerpávajúci a ako ich to stojí nadmerné množstvo energie, ktorú už nemajú. Pri začiatku školského roka v septembri 2023 zaznievali výroky typu: „Prvý týždeň školy som si vždy po škole musel 3 hodiny pospať, také to bolo vyčerpávajúce.“

„Mladí ľudia sa chcú a potrebujú rozvíjať v oblastiach, ktoré sú potrebné na dôstojný život v dnešnej spoločnosti. Ak im to škola nedá, tak si to nachádzajú sami, často v online priestore.“

Zmena prístupu v školstve je už dlho veľmi potrebná a pandémia otvorila Pandorinu skrinku. Tak ako to tvrdia samotní mladí ľudia (trendspotteri): „Pred koronou som si ani nevedela predstaviť, že by sa dali niektoré veci v škole zmeniť. Korona však ukázala, že sa to dá. Ale tá škola sa vôbec nezmenila.“ Mladí už nechceli návrat do starých kolají, viacerí sú pripravení brať veci do svojich rúk.

Útek z Matrixu, produktívna prokrastinácia, sofistikované podvádzanie a obchádzanie pravidiel či vypínanie

Jeden z naratívov šíriacich sa medzi mladými ľuďmi na internete, na ktoré nás upozornili trendspotteri, nabáda mladých, aby podnikli „únik z Matrixu/Escape the Matrix“. Ide o naratív, ktorý hovorí o tom, ako škola nepripraví mladých na život a ani ich nenaučí zarábať peniaze. Škola je tu reprezentovaná ako Matrix, zlý, opresívny systém, z ktorého sa treba vymaniť, zariadiť sa a zarábať po svojom. Ako navrhované riešenie zaznamenávame napríklad podnety na začatie online biznisu po ukončení povinnej školskej dochádzky.

Iná forma úniku, o ktorej nám trendspotteri hovoria, je rezignácia, prípadne učenie sa vypočítavým spôsobom len kvôli známkam či záškoláctvo.

prác, ktoré mali žiaci urobiť sami.

Mladí ľudia sa chcú a potrebujú rozvíjať v oblastiach, ktoré sú potrebné na dôstojný život v dnešnej spoločnosti. Ak im to škola nedá, tak si to nachádzajú sami, často v online priestore. Pozitívne aspekty sú v tom, že to mladým ľuďom otvára rôznorodé možnosti a umožňuje im to vydať sa vlastnou cestou osobného rozvoja podľa svojich potrieb. Deje sa však aj to, že formu, obsah a kvalitu vzdelávania regulujú algoritmy sociálnych sietí a vyhľadávačov, dizajn AI a súkromné biznis modely. Napríklad Harvard Business Publishing vydal odporúčania, ako s AI pracovať, avšak varuje, že sú tieto systémy nepredvídateľné (Mollick & Mollick, 2023).

Vyhorenie pri návrate do školy

Nie všetci mladí ľudia sa však s vplyvom pandémie na svoj život a s návratom do školských lavíc zmierili bez ujmy. To, čím si prešli počas krízy, ich postavilo pred nečakané a akútne výzvy, ktoré nie vždy vedeli zvládať. Švajčiarska štúdia z mája 2023 konštatuje, že po pandémii sa zvýšil výskyt vyhorenia u žiakov (11-13 rokov). Autori v nej poukazujú na rôzne veci, ktoré s tým súvisia. Žiaci, ktorí javili známky vyhorenia, pociťovali zvýšený stres, mali horšie výsledky, mali nižšiu dôveru v budúcnosť, boli unavení či mali

Záver

Mladí ľudia sa začínajú pozerieť po alternatívach k školskému systému, keď sa niečo potrebujú naučiť. Objavuje sa medzi nimi nábádanie na opustenie školy po ukončení povinnej dochádzky či využívanie aj zneužívanie nástrojov ako ChatGPT. Treba si byť týchto trendov vedomí a zároveň s nimi vedieť pracovať. Sprievodcovia mladých ľudí by im mali umožňovať riešiť problémy späť s tým, čo vidia okolo seba, pomôcť im chápať umelú inteligenciu a ďalšie podobné nástroje a pracovať s nimi.

ZDROJE

DRAGT, Els. How to Research Trends: Move Beyond Trendwatching to Kickstart Innovation. Laurence King Publishing, 2017. ISBN 9063694334.

LACOMBE, Noémie, et al. School burnout after COVID-19, prevalence and role of different risk and protective factors in preteen students. *Children*, 2023, 10.5: 823.

MOLLICK, Ethan, and MOLLICK Lilach. Harvard Business Publishing Education. Harvard Business Publishing Education [online]. 25 September 2023 [zobrazené 10. marca 2024]. Dostupné na: <https://hbsp.harvard.edu/inspiring-minds/student-use-cases-for-ai>

OSTERTÁGOVÁ, Alexandra, and REHÚŠ Michal. Správa z reprezentatívneho prieskumu o priebehu a dopade dištančnej výučby v školskom roku 2020/2021. Centrum vzdelávacích analýz, Január 2021. Analýza 01-2021.

Prieskumná štúdia: Život detí a mladých ľudí v čase pandémie. Nadácia pre deti Slovenska [online]. 19 október 2021 [zobrazené 10. marca 2024]. Dostupné na: <https://www.nds.sk/vsetky-clanky/prieskumna-studia-zivot-deti-a-mladych-ludi-v-case-pandemie/>

ABSTRACT

Recognizing violence and being sensitive to the different forms and patterns of violence is crucial to protecting women and their children, as well as in addressing responsibilities towards men who engage in violent behavior. However, recognizing violence is not always easy because some forms are hidden or can appear as love and kindness from the outside. Even women themselves sometimes do not know whether their partner/husband is being violent. One explanation is that we have learned to accept certain behaviors in relationships as normal. But violence is not merely an argument or a conflict! A man's violent behavior towards his current/former partner/wife is a conscious, targeted behavior aimed at gaining absolute power and control over her life. Identifying risk factors is a first and crucial step in a risk assessment process. The simplest and most reliable factor for identifying risk of violence is a previous attack. The higher the frequency of previous attacks, the greater the chance that another attack will occur. Another important factor in identifying risk is separation. The woman herself is the source of the most important information, so it is essential that she is at the center of all interventions.

O AUTORKE

Mgr. Martina Bamburáková vyštudovala odbor sociálna práca na Prešovskej univerzite. Ako poradenská pracovníčka v občianskom združení POMOC RODINE v Michalovciach poskytuje pomoc a podporu ženám zažívajúcim násilie v partnerských vzťahoch od roku 2012. Zároveň pôsobí ako programová riaditeľka združenia a je členkou Výboru pre rodovú rovnosť na MPSVR SR.

AKO ROZPOZNAŤ NÁSILIE

Mgr. Martina Bamburáková

programová riaditeľka Pomoc rodine, o. z., Michalovce

Rozpoznať násilie nie je vždy ľahké, pretože niektoré formy násilia sú skryté alebo z pohľadu zvonku môžu vyzeráť ako láska a láskavosť. Ani samotné ženy niekedy nevedia, či sa k nim ich partner/manžel správa násilne alebo nie. Ako uvádzajú Sopková a Rajtáková (2009), jedno z vysvetlení je, že sme sa naučili niektoré spôsoby správania vo vzťahoch považovať za normálne. Iným dôvodom je stále pretrvávajúce množstvo mýtov o násilí na ženách v našej spoločnosti.

Pre odborníčky a odborníkov, ktorí nie sú špecificky vzdelávaní v problematike násilia na ženách, je niekedy ťažké rozlišovať medzi konfliktom, hádkou medzi manželmi/partnermi a násilím. Schopnosť rozpoznať násilie (identifikovať násilie) je základnou zručnosťou pre všetkých, ktorí pri svojej práci prichádzajú do kontaktu so ženami zažívajúcimi násilie, ich deťmi a násilnými partnermi/manželmi.

Násilie nie je hádka ani konflikt! Násilné správanie muža k súčasnej alebo bývalej partnerke/manželke je vedomé, cielené správanie, ktorého cieľom je získať absolútnu moc a kontrolu nad jej životom.

V súvislosti s rozpoznaním násilia je v praxi rozšírená predstava, že ženy zažívajúce násilie sa „typicky“ správajú a vyzerajú (napríklad sú utiahnuté, vylakané, plačlivé, vyzerajú strhane a pod.). Toto správanie a výzor si často spájame so slovom obeť. Rovnako je to s vnímaním násilného muža a jeho „typickým“ správaním a výzorom (napríklad agresívny, vulgárny, „vidieť to na ňom“ a pod.) Takéto správanie a výzor na strane muža si spájame so slovom agresor alebo páchateľ.

Táto predstava je v rozpore s výsledkami výskumov, ktoré hovoria, že každá žena môže zažívať násilie rovnako ako každý muž sa môže násilne správať bez ohľadu na ich osobnostné vlastnosti, vzdelanie, spoločenské a ekonomické postavenie, rodinné zázemie, vek, náboženské vyznanie, farbu pleti, národnú príslušnosť alebo etnický pôvod. Muži, ktorí sa správajú násilne, používajú rôzne stratégie násilného správania. Ženy reagujú na násilie, ktoré zažívajú, rôzne.

Pre násilie na ženách je typické, že je skryté, sofistikované, za zatvorenými dverami, kde nie sú prítomní/prítomné svedkovia/svedkyne. Typická pre násilie na ženách je snaha muža uplatňovať moc a kontrolu nad

ženou a deťmi. Túto moc a kontrolu uplatňuje muž prostredníctvom rôznych foriem a vzorcov násilného správania, ktoré strieda v cykle nazývanom dynamika násilia.

Rozpoznanie násilia a citlivosť voči rôznym formám a vzorcom násilia sú kľúčové pri ochrane žien a ich detí a pri vyvodzovaní zodpovednosti voči mužom, ktorí sa správajú násilne.

Násilie na ženách je zvyčajne opakujúcim sa trestným činom s tendenciou stupňovať sa v priebehu času. Prípady závažného násilia, vraždy alebo pokusy o vraždu, niekedy označované ako femicída, majú zvyčajne históriu predchádzajúceho násilia. Tieto prípady sú už systémom známe, pretože ženy už mali predchádzajúci kontakt s rôznymi inštitúciami (políciou, úradmi práce, sociálnych vecí a rodiny, poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti, podpornými službami atď.).

Z pohľadu prevencie a ochrany je kľúčové, aby sme vedeli rozpoznať mieru ohrozenia ženy a/alebo detí násilím. Je povinnosťou štátu chrániť tých, ktorých životy sú ohrozené. Všetci aktéri a všetky aktérky v systéme majú zodpovednosť za rozhodnutia, aké opatrenia budú prijaté voči páchateľovi násilia a tiež aké opatrenia pomôžu ochrániť ženu a/alebo deti (Logar, R. et al. 2015).

Identifikácia rizikových faktorov

Identifikácia rizikových faktorov je prvým a rozhodujúcim krokom v procese posudzovania rizík. Prehľad literatúry ukazuje, že najjednoduchší a najspolehlivejší faktor na identifikáciu rizika pre násilie je predchádzajúci útok alebo opakované násilné správanie zo strany partnera/manžela. Čím vyššia je frekvencia predchádzajúcich útokov, tým je pravdepodobnejšie, že dôjde k ďalšiemu útoku. Ďalším významným faktorom na identifikáciu rizika je separácia. Moment, keď žena z násilného vzťahu odíde, je jedným z hlavných indikátorov toho, že môže dôjsť k ďalšiemu násiliu, pričom sa jeho závažnosť často vystupňuje (WAVE 2012). Práve separácia je bod v čase, v ktorom mnohé ženy, ktoré boli vystavené násiliu, kontaktujú inštitúcie (Walby, S. a kol., 2000). Hodnotenie úrovne rizika vyplývajúceho zo separácie je úzko spojené s mierou a rozsahom kontaktu s deťmi. Kontakt s deťmi poskytuje príležitosť na

pokračovanie v násilnom správaní alebo dokonca jeho stupňovanie. Výskum z Veľkej Británie ukazuje, že po separácii zažívalo viac ako 75 % žien ďalšie násilie od bývalých partnerov a že kontakt násilného partnera/manžela s deťmi bol časom, keď boli ženy a deti najviac zraniteľné (Humphreys, C. a kol., 2003).

Rizikové faktory môžeme rozdeliť do piatich kategórií nebezpečenstva v prípadoch násilia.

1. História násilia

Násilie páchané na ženách v minulosti je najbežnejším rizikovým faktorom, ktorý uvádzajú všetky štúdie o násilí páchanom na ženách.

Násilie voči deťom alebo iným členom a členkám domácnosti – násilie páchané doma sa často rozšíri aj na iných členov a členky rodiny vrátane detí. Počiatočný záujem o riešenie bezpečia detí môže odhaliť oveľa rozsiahlejšie vzorce násilia v rámci rodiny. Násilný muž môže deti využívať aj na emocionálnu manipuláciu so ženou a na jej kontrolu. Je dokázané, že nebezpečenstvo, ktoré hrozí deťom, sa často neberie vážne.

2. Formy a vzorce násilia

Závažnosť a frekvencia násilných útokov patria medzi najvýznamnejšie rizikové faktory pre závažné a potenciálne smrteľné útoky.

Použitie/vyhrážanie sa použitím zbrane je dôležitým faktorom pre závažné až smrteľné ohrozenie. Pri násilí na ženách treba zohľadniť všetky zbrane vrátane strelných zbraní, nožov a nebezpečných predmetov, ktorými by partner/manžel mohol žene a deťom spôsobiť zranenia.

Kontrolujúce správanie a izolácia sa považujú za významný rizikový faktor opakovaného, závažného a potenciálne smrteľného ohrozenia. Izolácia je bežná stratégia, ktorou násilný partner/manžel uplatňuje nad ženou

a deťmi kontrolu, môže mať vážne formy, ako napríklad obmedzovanie slobody (napríklad zamykanie ženy).

Vyhrážanie sa zabitím, vyhrážanie sa ublížením, nátlak – praktické skúsenosti ukazujú, že závažnému násiliu často predchádza vyhrážanie. Nátlak môže mať rôzne formy vrátane vynútených manželstiev.

Škrtenie a dusenie sú veľmi nebezpečné formy násilia, približne polovica obetí femicíd zažila v poslednom roku svojho života pokus o uškrtenie.

3. Správanie páchatela

Majetníckosť, extrémna žiarlivosť a iné poškodzujúce patriarchálne postoje – extrémna žiarlivosť a majetníckosť súvisia so závažným násilím. Zvýšenie stupňa nebezpečenstva navyše ovplyvňujú patriarchálne postoje násilných mužov, ako sú veľmi rigidné chápanie mužskej alebo rodinnej cti a pocit, že žena je ich majetok.

Problémy súvisiace s drogami alebo alkoholom – hoci užívanie drog a alkoholu nie je príčinou alebo ospravedlnením násilia páchaného na ženách, ich užívanie sa spája so zvýšeným ohrozením femicídou a závažným násilím.

Ekonomický tlak – zmeny finančného statusu a strata zamestnania násilného muža predstavujú silné rizikové faktory v prípadoch femicíd v dôsledku násilia a spájajú sa s predstavami o mužskosti a rodovými rolami.

4. Ako vníma nebezpečenstvo žena

Strach o seba alebo iných – výskumy ukazujú, že existuje silný vzťah medzi tým, ako hroziace nebezpečenstvo odhadne samotná žena, a násilím, ktoré voči nej muž reálne použije. No niektoré ženy môžu násilie aj zľahčovať a podceňovať. V štúdií o femicídach zistili autorky (Campbell a kol. 2003), že asi polovica žien nevníma takýto vysoký stupeň ohrozenia svojho života.

Je dôležité porozumieť strachu, ktorý žena prežíva. Potrebujeme pochopiť: Čoho/koho sa žena bojí? Kto je muž, ktorý sa k nej správa násilne? Je ešte niekto, kto sa k žene správa násilne? O koho sa žena bojí – o seba/deti/rodičov? Čo by bol schopný násilný partner/manžel urobiť?

5. Závažné okolnosti

Odchod z násilného vzťahu – je všeobecne vnímaný ako významný rizikový faktor, ktorý vedie k závažnej ujme alebo femicíde.

Kontakt s dieťaťom/deťmi – konflikt súvisiaci so stykom s deťmi sa bežne objavuje po odchode ženy z násilného vzťahu a často predstavuje nebezpečenstvo opakovaného násilia pre ženy aj pre deti.

Násilie počas tehotenstva – približne 30 % prípadov násilia páchaného na ženách sa začína počas tehotenstva. Násilie počas tehotenstva je rizikový faktor pre závažné a smrteľné ohrozenie. Tehotné ženy sú vystavené nebezpečenstvu, že zažijú menej aj viac závažné formy násilia, väčšmi ako ženy, ktoré nie sú tehotné.

Záver

Násilie páchané na ženách je porušovaním ľudských práv a formou diskriminácie žien. Východiskom pre voľbu a uplatnenie vhodného postupu je pozeráť sa na potreby žien, ktoré majú skúsenosť s násilím. Násilie nemožno ničím ospravedlniť ani popierať. Preto je dôležité verejne vyjadrovať odmietavý postoj voči násiliu, lebo za násilie je zodpovedný vždy ten, kto ho pácha. Nebudme teda ľahostajní a vnímajme citlivo túto tému. A verím, že máme vo svojom prostredí priestor vyjadriť svoj odmietavý postoj.

ZDROJE

Sopková, Eva, ed., 2009. Konatí proti násiliu. Tretie vydanie. Pro Familia. ISBN 978-80-967964-6-5.

Karlovská D., Kráľová S. a kol., 2017. Podpora a ochrana pre ženy zažívajúce násilie v Košickom kraji. Príručka pre zamestnancov a zamestnankyne štátnych a verejných inštitúcií a mimovládnych organizácií. Košice: Fenestra. ISBN: 978-80-969884-5-7.

Holubova B., a kol., 2015. Metodika k poskytovaniu komplexnej podpory a ochrany ženám zažívajúcim násilie a ich deťom. Publikácia vypracovaná v rámci národného projek-

tu Podpora eliminácie a prevencie násilia na ženách. IVPR. Bratislava. ISBN 9788071381471.

WAVE, PROTECT II. Rozvíjanie kapacít v oblasti odhadu nebezpečenstva manažmentu bezpečia na ochranu žien ohrozených zvlášť závažnými formami násilia (online). Viedeň. (cit.1.7.2012). Dostupné z: http://fileserv.wave-network.org/trainingmanuals/PROTECTII_Risk_Assessment_and_Safety_2012_English.pdf

Humphreys, C. a kol., 2003 v Logar, R., Marvánová Vargová, B.: Effective Multi-agency Co-operation for Preventing and

Combating Domestic Violence. Training of Trainers Manual, Council of Europe (online). Strasbourg. (cit.1.9.2015). Dostupné z: http://fileserv.wave-network.org/trainingmanuals/Effective_Multi_Agency_Cooperation_2015.pdf

Walby, S. a kol., 2000 v Logar, R., Marvánová Vargová, B.: Effective Multi-agency Co-operation for Preventing and Combating Domestic Violence. Training of Trainers Manual, Council of Europe, 2015 (online). Strasbourg. (cit.1.9.2015). Dostupné z: http://fileserv.wave-network.org/trainingmanuals/Effective_Multi_Agency_Cooperation_2015.pdf

ABSTRACT

Craving is a fundamental symptom of all addictive diseases. Cravings are triggered by external or internal stimuli, have a motivational effect, are accompanied by stress, and temporarily weaken mental abilities. Ways to manage craving can be classified according to which of the above-mentioned features they primarily affect. See examples:

- Interrupting the influence of the external triggers, e.g. leaving a risky environment.
- Interrupting the influence of the internal triggers, i.e. drinking water to counteract a craving for alcohol.
- Working with motivation, i.e. to reminding yourself of the risks of addictive behavior and the benefits of abstinence.
- Coping with stress, e.g. through physical activity, relaxation techniques, calm abdominal breathing and emotional support from others.
- Using reason e.g., distinguishing between craving and free choice. This group also includes diverting attention, observing thoughts without reacting to them, and inducing opposite thoughts.

O AUTOROVI

MUDr. Karel Nešpor, CSc., sa najprv zaoberal výskumom jogy v Ústave fyziologických regulácií ČSAV. Od roku 1979 pracuje v Psychiatrickej nemocnici Bohnice, teraz ako emeritný primár. Zložil atestácie zo psychiatrie, liečenia návykových ochorení a zo psychoterapie. V roku 1992 absolvoval študijný pobyt v USA a získal titul kandidáta vied. Niekoľko rokov bol vedeckým sekretárom Spoločnosti návykových ochorení. V roku 2016 dostal Cenu Adiktológie. Napísal rad kníh o liečení návykových ochorení, joge, relaxácii, zvládání stresu, sebaovládání, zdravých emóciách atď., napríklad knihy Léčivá moc smíchu, Usmát se a poodstoupit a 300 úsměvů pro lepší život. Okrem publikačnej činnosti prednáša.

BAŽENIE (CRAVING): KLÚČOVÝ ZNAK NÁVYKOVÝCH OCHORENÍ

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

emeritný primár, Psychiatrická nemocnica Bohnice, Praha

Úvod

Baženie predstavuje kľúčový znak návykových ochorení. Bažením sme sa zaoberali od druhej polovice 90. rokov 20. storočia. Zaujímali nás úspešné spôsoby, ako baženie zvládať. Zhromaždili sme rad nesúrodých postupov, v ktorých bolo ťažké sa orientovať. Kľúčom k utriedeniu týchto postupov sa stali jednotlivé znaky baženia (Nešpor a spol., 2011). Hranica medzi skupinami, ako baženie zvládať, je neostrá, napríklad fyzická aktivita primárne zmierňuje stres, ale aj negatívne emócie a odvedie pozornosť.

„Baženie zhoršuje sebaovládanie voči návykovej látke, preto iné motivácie a hodnoty ustupujú do pozadia.“

Znaky baženia

Vonkajšie spúšťače: Vonkajšími spúšťačmi rozumieme podnety z okolitého sveta. Môžu to byť napríklad rizikóvi známi, nebezpečné prostredie alebo televízna reklama na alkohol.

Vnútorne spúšťače: Baženie môže byť vyvolané aj vnútornými spúšťačmi. K najsilnejším patrí odvykací stav, ale môže ísť aj o únavu, nudu, hnev a ďalšie negatívne emócie. Typickým vnútorným spúšťačom je pre závislých od alkoholu dehydratácia a smäd.

Motivačný efekt baženia: Baženie zhoršuje sebaovládanie voči návykovej látke, preto iné motivácie a hodnoty ustupujú do pozadia. Baženie však nevedie vždy k návykovému správaniu, napríklad u skúsených abstinujúcich môže byť dôvodom na to, aby boli opatrni.

Baženie býva sprevádzané stresom s jeho typickými telesnými aj psychickými prejavmi.

Baženie dočasne zhoršuje rozumo-

vé schopnosti. Dochádza k prednostnému vnímaniu podnetov súvisiacich s návykovým správaním na úkor iných podnetov. Ďalším mechanizmom, ktorý oslabuje kognitívne funkcie, sú intruzívne fantázie predovšetkým zrakovej povahy.

Spôsoby, ako zvládať baženie, ktoré predovšetkým oslabujú vplyv vonkajších spúšťačov

Vyhýbať sa rizikovým prostrediam a situáciám. Niekedy sa v tejto súvislosti závislí jednotlivci pýtajú, či nebude ich život ochudobnený. Možno argumentovať takto: Zrieknite sa niekoľkých rizikových možností, ale budete sa môcť venovať nekonečne mnohým iným. V prípade návykového správania by sa opakovalo to isté znova a znova.

Pri bažení rýchlo opustiť rizikové prostredie.

Vyhľadávať bezpečné prostredie, napríklad pestovať záujmy v bezpečnom prostredí, zlepšiť životný štýl a nájsť si bezpečnejšie zamestnanie.

Použiť niektorý spôsob odmietnutia (Nešpor, 2018), možno si aj vopred nacvičiť zvládnutie rizikovej situácie.

Byť mediálne gramotný. Tým sa myslí vyhýbanie sa spúšťačom, ktoré sa vyskytujú v médiách alebo na internete. Nebezpečná je najmä audiovizuálna reklama návykových rizík. Problematické môžu byť aj stresujúce reportáže alebo filmy.

Spôsoby ako zvládať baženie, ktoré predovšetkým oslabujú vplyv vnútorných spúšťačov

Únava: Pomáhajú kompenzačné aktivity, odpočinok a spánok.

Spánková deprivácia: Spať primerane a pokiaľ možno v pravidelnom čase.

Hlad a smäd: Pomáha pravidelnosť v jedle a dostatočný príjem tekutín. Napitie sa vody alebo slabého čaju možno použiť na zvládnutie baženia u závislých od alkoholu.

Nuda: Plánovať si povinnosti aj odpočinkové aktivity. Dobrá organizácia času pomáha tiež proti chaotickému striedaniu nadmernej aktivity a nudy.

Rizikové emócie: Na ich zmiernenie bývajú vhodné napríklad chôdza, psychoterapia, účasť v svojpomocnej organizácii a pod.

Spôsoby, ako zvládať baženie, ktoré predovšetkým oslabujú motivačný vplyv baženia

Ide o často používané a účinné spôsoby, ako zlepšiť sebaovládanie.

Práca s negatívnou motiváciou: Pripomenúť si minulé negatívne skúsenosti s návykovým správaním. Uvedomiť si prípadné budúce zdravotné, vzťahové, pracovné a iné riziká.

Práca s pozitívnou motiváciou: Uvedomiť si výhody abstinencie. Stretávať sa s dlhodobo abstinujúcimi ľuďmi predovšetkým v rámci svojpomocnej organizácie alebo na doliečovaní.

Pomôcky: Patrí sem aj používanie motivačných symbolov a pomôcok, napríklad špeciálne mince Anonymných alkoholikov alebo fotografie blízkych osôb. Na webe autora je voľne na stiahnutie vyznamenanie Tisíckrát triezve ráno pre tých, ktorí majú za sebou tisíc dní nepretržitej abstinencie.

Spôsoby, ako zvládať baženie, ktoré predovšetkým zmierňujú stres

Telesné cvičenie, chôdza alebo fyzická práca: Relaxácia sa zvyčajne dostaví po skončení fyzickej aktivity. Užitočné sú obzvlášť formy fyzickej aktivity, pri ktorých sú aktívne nohy, čo môže byť aj chôdza. Baženie totiž pripravuje na boj a zmocňovanie sa niečoho a to vedie k zvýšenému prekrveniu hornej polovice tela.

Emočná podpora, t. j. blízkosť sympatizujúceho človeka, skupiny, upokojujúci telefonát atď.

Prostredie: Vyhľadať pokojné prostredie.

Práca s dychom: Pomáha pokojné brušné dýchanie s predĺženým výdychom.

Relaxačné techniky: Početné nahrávky relaxačných techník sú voľne na webe drnespor.eu. Výhodou jogy a čchi-kungu je to, že relaxáciu a telesný pohyb integrujú do jedného celku.

Hudba: Osvedčuje sa pokojná a melodická hudba.

Duchovný život: Vhodné formy duchovného života okrem iného často aj upokojujú.

Úsmev a smiech: Vyvolávajú zmeny v mnohých ohľadoch podobné tým, ktoré nastávajú pri relaxácii vrátane napríklad svalového uvoľnenia. Obzvlášť vhodný a ľahko použiteľný v bežnom živote je Duchennov úsmev (napríklad Nešpor, 2022).

Spôsoby, ako zvládať baženie, ktoré predovšetkým využívajú rozum

Uvedomovanie: Rozoznať baženie má zásadný význam a do značnej miery podmieňuje využívanie ostatných postupov. Napríklad vyhýbanie sa spúšťačom vyžaduje, aby si osoba uvedomila, že na ňu nejaký podnet pôsobí ako spúšťač. Sebaovládanie zlepši aj schopnosť odlíšiť baženie, t. j. príznak ochorenia, a slobodné rozhodnutia.

Pokojne pozorovať: So sebauvedomovaním súvisí odporúčanie pokojne pozorovať myšlienky a nereagovať na ne. To sa niekedy označuje ako „surfing“, t. j. akoby kĺzať po povrchu myšlienok bez toho, že by sa do nich jednotliviec ponoril. Praktikujujú si tak udržiava odstup, nadhľad a postoj pozorovateľa. Tento postup sa podobá niektorým meditačným technikám.

Odložiť rozhodnutie na čas, keď baženie pomíne.

Autosugestívne formuly sú najúčinnnejšie v závere relaxačnej techniky, pred zaspáním a po prebudení. Zvyčajne používame autosugesciu „pokojný, múdry, triezvy“.

Pomoc druhých, t. j. poradiť sa s niekým, kto problému rozumie. Predstaviť si, ako by sa správal môj vzor, čo by poradila skupina, terapeut a pod.

Princíp opaku, t. j. spraviť opak toho, k čomu jednotlivca núti baženie.

Uvedomiť si alternatívy a ich následky, viac na túto tému technika „Semafor“ (napríklad Nešpor, 2018).

Korigovať myšlienky deformované bažením, napríklad korigovať mylné očakávania alebo bagatelizáciu následkov.

Zmena vzťahového rámca, napríklad strata zamestnania, nie je dôvod na recidívu. Je to dôvod na abstinenciu, pretože prostriedky treba šetriť a pri hľadaní novej práce je výhodné budiť dobrý dojem. Podobne možno uvažovať o partnerskom rozchode, zdravotných ťažkostiach alebo problémoch s úradmi.

Kombinácia spôsobov, ako zvládať baženie

Spôsoby, ako zvládať baženie, možno ľubovoľne kombinovať a tak zosilňovať ich efekt. Najprv býva vhodné uvedomiť si baženie a prerušiť pôsobenie spúšťačov, na to potom môžu naviazať ďalšie postupy.

Pán P. G. závislý od alkoholu a pervitínu dostal silné baženie. Nachádzal sa na miestach, ktoré mal spojené s užívaním drog, a bol unavený z práce. Rýchlo odišiel preč a doma si odpočinul. Potom si pripomenul riziká alkoholu a drog, konkrétne psychotický stav, ktorý prekonal. Uvedomil si aj to, v čom sa mu v triezvosti žije lepšie. Nato zavolať svojmu patrónovi z Anonymných alkoholikov. Telefonát pána P. G. upokojil. Dozvedel sa, že baženie sa môže objaviť aj po mnohoročnej abstinencii. Patrón mu tiež odporučil navštíviť najbližšie stretnutie Anonymných alkoholikov.

Ku kombinovaniu spôsobov, ako zvládať baženie, často dochádza nevedomky, bez toho, že by si to dotýčni uvedomovali. Socioterapeutické kluby alebo stretnutia svojpomocných organizácií sa odohrávajú v pokojnom a bezpečnom prostredí. Býva tam pozitívna emočná atmosféra, dochádza k posilňovaniu motivácie k abstinencii a k odovzdávaniu a upevňovaniu relevantných informácií a zručností.

ZDROJE

Nešpor K. Návykové chováni a závislost. Praha: Portál, 2018; 256 s. Piate revidované a podstatne rozšírené vydanie. ISBN 978-80-262-1357-4.

Nešpor K. 300 úsmevů pro lepší život. Praha: Vyšehrad 2022; 139 s. ISBN978-80-7601695-8.

Nešpor K, Matanelli O., Pekárková G, Gregor P. Jak rozdělit postupy, které mírní bažení (craving). Prakt. Léč. 2011, 91, s. 703–706. ISSN 0032-6739.

ABSTRACT

Internet gaming disorder is an emerging issue in the lives of adolescents, characterized by significant impairment or distress in the context of playing online games. This disorder affects many aspects of life, notably social support, specifically parental and peer support, which are considered protective factors. Interventions for Internet gaming disorder aim to promote adaptive patterns of coping, emotional regulation, strengthening the family environment, and monitoring adolescent gaming activities. The personality trait of mindfulness is also emerging as a protective factor, and the creation of rules with adolescents by parents is considered highly effective. Gamification has proven to be a strong intervention strategy to prevent risk of developing Internet gaming disorder.

PORUCHA INTERNETOVÉHO HRANIA A ADOLESCENCIA

Mgr. Veronika Mihaliková

Katedra psychológie FF Trnavskej univerzity

Úvod

Porucha internetového hrania sa definuje podľa DSM-5 ako „signifikantné narušenie alebo distress“ (APA, 2013, s. 792), charakteristické opakujúcim sa a pretrvávajúcim hraním online hier, často so zapojením iných hráčov. Vzhľadom na súčasnú popularitu online hier nie je prekvapujúce, že porucha internetového hrania má výraznejšie zastúpenie u adolescentov a mladých dospelých (King, Del-fabbro, 2018).

Výskyt poruchy internetového hrania u adolescentov sa odlišuje vzhľadom na krajinu. V Európe je na úrovni 1,7 – 27,7 % (Stevens et al., 2021), v strednej Európe na úrovni 1,6 %, v Nemecku, Holandsku 5,5 %, Nórsku 1 %, v Maďarsku 4,56 % (Stevens et al., 2021),

„Rodinné prostredie je významným faktorom poruchy internetového hrania, keď súdržnosť rodiny, frekvencia konfliktov a kvalita vzťahov pôsobia protektívne voči rozvoju poruchy internetového hrania.“

v Českej republike na úrovni 0,8 % (Kňážek et al., 2021), v Slovenskej republike sa aktuálne porucha internetového hrania objavuje iba v metodologických súvislostiach, a teda výskumné zistenia, čo sa týka prevalencie a skúmania vzťahov, absentujú.

V období adolescencie dochádza ku komplexnej premene osobnosti v somatickej, sociálnej a psychickej rovine, za dôležitú oblasť sociálnej sféry sa pokladajú sociálna opora a adaptácia na školské prostredie. Porucha internetového hrania významne súvisí so sociálnymi aspektmi života, ako sú sociálna opora, percipovaná osamelosť, vytváranie priateľstiev či konformita (Tomás et al., 2021).

V období adolescencie sa mení povaha vzťahu rodiča s dieťaťom, keď mladý človek

túži po slobode, vlastnej identite a názoroch. V rámci rodinného prostredia je dôležitá nielen akceptácia individuality, ale aj premenné, ako sú rodičovské teplo, dôvera či rodičovský štýl, ktoré pozitívne vplyvujú na well-being adolescenta a pôsobia protektívne voči sociálnopatologickým javom, ako napríklad abúzus látok (Herd et al., 2020).

Rodinné prostredie je významným faktorom poruchy internetového hrania, keď súdržnosť rodiny, frekvencia konfliktov a kvalita vzťahov pôsobia protektívne voči rozvoju poruchy internetového hrania. Konfliktný vzťah rodiča s dieťaťom spolu so sociálnou zraniteľnosťou a negatívnymi školskými faktormi, ako je šikanovanie či nedostatok priateľov, sú považované za rizikové faktory rozvoja poruchy internetového hrania. Zlepšenie fungovania rodinného prostredia sa preukázalo ako funkčné, avšak je menej praktické a finančne náročné (Herd et al., 2020).

V období adolescencie sa mení dôležitosť zdroja sociálnej opory, a to z potreby rodičovskej opory na rovesnícku oporu (Tomás et al., 2021). Jednotlivci vyhľadávajú názory a uznanie od rovesníkov a odkláňajú sa od názorov rodičov. Práve tu je významný bod, keď jednotlivci inklinujú ku hraniam hier najmä prostredníctvom online sveta, zapájajú sa do hrania v skupinách, ako sú tzv. gildy, ktoré sú analógiou športového tímu v online svete. Jednotlivec sa počas hrania v skupine dostáva do stavu flowu, keď mu čas plynie výrazne rýchlejšie. Ukončiť hranie však môže byť práve pre aspekt konformity náročnejšie, najmä keď spoluhráči vnímajú fyziologické prejavy dlhodobého hrania (kruhy pod očami, nedostatok spánku) ako znak hrdosti a flow funguje ako udržiavajúce správanie v kontexte poruchy internetového hrania. Najmenší vplyv na poruchu internetového hrania má učiteľská opora (King, Delfabbro, 2018).

Emocionalita a IGD

Emočná regulácia sa v období adolescencie mení, a to nielen na základe hormonál-

O AUTORKE

Mgr. Veronika Mihaliková vyštudovala psychológiu na Filozofickej fakulte Trnavskej univerzity v Trnave. Aktuálne pôsobí ako interná doktorandka na Katedre psychológie FF TU. Vedeckovýskumne sa venuje témam poruchy internetového hrania a kyberpsychológii.

nych a kognitívnych zmien, ale i na základe sociálneho prostredia. Rodičovský štýl, dôvera vo vzťah s rodičom, finančný príjem rodiny, zabezpečenie potrieb, akceptácia rovesníkmi sa významným spôsobom spájajú s dobrou schopnosťou emočnej regulácie (Herd et al., 2020). Adolescencia sa vyznačuje emočnými zmenami a negatívnym prežívaním v podobe sebaobviňovania, ruminácie, katastrofizácie, ktoré sú typické pre problematických hráčov – adolescentov. Emočná dysregulácia je vnímaná ako rizikový faktor, adolescenti unikajú do herného sveta, čo je pre nich spôsob uvoľnenia tenzie a vyhnutia sa stresu, a objavuje sa pri behaviorálnych závislostiach všeobecne. Jednotlivci s poruchou internetového hrania navyše vykazujú rovnaké štrukturálne zmeny mozgu ako jednotlivci s nedostatkom emocionálnych a sociálnych kompetencií (Ucur, Donmez, 2021).

Intervenčné a prevenčné programy v kontexte poruchy internetového hrania

V rámci poruchy internetového hrania je obmedzené množstvo preventívnych programov. Existujúce programy sa zameriavajú na emočnú dysreguláciu, rodinné prostredie a osobnostnú črtu všímavosti.

Na emočnú dysreguláciu u jednotlivcov s poruchou internetového hrania pôsobí protektívne kognitívne prehodnotenie s vyššou mierou expresívnej supresie a prispieva k znižovaniu prežívania úzkosti, agresivity či hostili-

ty. Ako efektívne sa preukázali tréningy a diskusie zamerané na emócie, príčiny a dôsledky a rovnako spôsoby, akými adolescent môže regulovať svoje emočné prežívanie (Bender, Kim, Gentile, 2020).

Okrem spomínanej emočnej regulácie a rodinného prostredia sa preventívne prístupy sústreďujú na črtu všímavosti a rovnako efektívne sa preukázalo monitorovanie a nastavenie pravidiel používania internetu a hrania online hier u adolescentov zo strany učiteľov a rodičov (Tian et al., 2019).

V súvislosti s monitorovaním a pravidlami sa používa metodika WISE IT-

„Adolescenti unikajú do herného sveta, čo je pre nich spôsob uvoľnenia tenzie a vyhnutia sa stresu.“

USE, ktorá prostredníctvom zvýšenia povedomia o rizikovom online správaní a poskytnutia efektívnych vedomostí pôsobí protektívne voči rozvoju poruchy internetového hrania u adolescentov. Program funguje na princípe gamifikácie a flowu, ktoré pozitívne pôsobia na motiváciu jednotlivca a skúsenosti so štúdiom. Gamifikácia je v súčasnosti vysoko odporúčaným spôsobom výučby hrou nielen v Ázii, ale aj v Európe (Chau et al., 2019), avšak efektivita sa prejavuje u jednotlivcov s menším počtom symptómov poruchy internetového hrania a pri jej menšej závažnosti, preto je metodika vhodnejšia ako prevencia.

V rámci školského prostredia je efektívna intervencia zameraná rovnako na online mediálnu gramotnosť, ktorá u adolescentov zahŕňa nielen herné aktivity, ale i trávenie času inými aktivitami ako hraním, napríklad na sociálnych sieťach. Výhodou spomínaného programu je relatívne krátky čas intervencie, ktorý pozostáva zo štyroch stretnutí po 90 minút, realizovaných pedagógom priamo na vyučovaní. Výsledky preukázali významné rozdiely v skupine jednotlivcov s poruchou internetového hrania pred intervenciou a po intervencii, najmä v oblasti frekvencie herných aktivít, množstva času stráveného hraním a rovnako aj čo sa týka početnosti nadmerne hrajúcich jednotlivcov (Bender, Kim, Gentile, 2020).

Španielsky intervenčný program PIPATIC (Torres-Rodriguez, Carbonell, 2017) je zameraný na adolescentov s poruchou internetového hrania, funguje na princípe edukácie jednotlivcov v psycho-edukačnej, intrapersonálnej, interpersonálnej oblasti, ďalej zahŕňa štandardnú liečbu behaviorálnej závislosti, intervenciu v rámci rodinného prostredia a pomáha vybudovať nový adaptívnejší životný štýl.

V súčasnosti v Českej ani Slovenskej republike neexistuje prevenčný ani intervenčný program zameraný na poruchu internetového hrania, aj napriek relatívne početnej prevalencii poruchy v populácii, obzvlášť u adolescentov.

ZDROJE

APA: Diagnostic and Statistical manual of mental disorders (5th ed.), American Psychiatric Publishing 2013, s. 792. ISBN 978-08-90425-57-2.

BENDER, Patrick K., KIM, El-Lim, GENTILE, Douglas, A.: Gaming disorder in Children and Adolescents: Risk Factors and Preventive Approaches. In Current Addiction Reports, č. 7 (2020), s. 553-560. ISSN 2196-2952.

HERD, Toria, KING-CASAS, Brooks, KIM-SPOON, Jugmeen: Developmental Changes in Emotion Regulation during Adolescence: Associations with Socioeconomic Risk and Family Emotional Context. In Journal of Youth and Adolescence, č. 49 (2020), s. 1545-1557. ISSN 0047-2891.

CHAU, Chor-Lam, TSUI, Yvonne, CHENG, Cecilia: Gamification for Internet Gaming Disorder Prevention: Evaluation of WISE-IT-Use (WIT) Program for Hong Kong Primary Students. In Frontiers in Psychology, č. 10 (2019), s. 1-13. ISSN 1664-1078.

KING, Daniel L., DELFABBRO, Paul H., 2018. Internet gaming disorder: Theory, Assessment and Prevention, Elsevier Academic Publishing. 294s. ISBN 978-01-2819-24-1.

KŇÁŽEK, Gabriel, SUCHÁ, Jaroslava, DOLEJŠ, Martin, PÍPOVÁ, Helena: Prevalence of computer-gaming in the general population of adolescents: results from a Czech population-based survey. In Behaviour & Information technology, č. 40 (2021), s. 1-9. ISSN 1362-3001.

STEVENS, Matthew, DORSTYN, Diana, DELFABBRO, Paul H., KING, Daniel L.: Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. In Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, č. 55 (2021), s. 553-568. ISSN 1440-1614.

TIAN, Yunlong, YU, Chengfu, LIN, Shuang, LU, Junming, LIU, Yi, ZHANG, Wei: Sensation-seeking, Deviant Peer Affiliation, and Internet Gaming Addiction Among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Parental Knowledge. In Frontiers in Psychology, č. 9 (2018), s. 1-7. ISSN 1664-1078.

TORRES-RODRIGUEZ, Alexandra, CARBONELL, Xavier: Update and proposal of treatment for Internet gaming disorder: PIPATIC program. In Revista de Psicoterapia, č. 28 (2017), s. 317-336. ISSN 2339-7950.

UCUR, Omer, DONMEZ, Yunus Emre: Problematic internet gaming in adolescents, and its relationship with emotional regulation and perceived social support. In Psychiatry Research, č. 296 (2021), s. 1-7. ISSN 1872-7123.

ABSTRACT

In mid-April 2020, at the peak of the first wave of the coronavirus epidemic in Slovakia, more than six thousand people in five Roma settlements in Spiš were quarantined. The areas were closed for two weeks to prevent transmission of the disease. During the first three months of the lockdown in 2020, the European Roma Rights Centre (ERRC) identified twelve countries in Europe where Roma communities faced restrictions on movement or disproportionate impacts from emergency measures, despite the absence of evidence indicating higher numbers of cases in these communities. Throughout this period, coronavirus – its evolution, treatment and vaccines – has monopolized news channels across Asia, Europe, North and South America, the Caribbean, Africa and Australia. Shortly after the outbreak of this latest pandemic, an older but still persistent pandemic – racism – became more visible.

O AUTOROVI

Doc. PhDr. Ivan Rác, PhD., sa dlhodobo venuje ochrane ľudských práv národnostných menšín a prevencii rizikových javov v spoločnosti. Prednáša o problematike sociálnopatologických javov. Je autorom viacerých vedeckých monografií z oblasti domáceho násillia. Bol garantom odborných aktivít v národnom projekte Prevencia a eliminácia násillia na ženách. Špecializuje sa na pomoc ženám zažívajúcim násillie.

PROTIRÓMSKY RASIZMUS POČAS PANDÉMIE

Doc. PhDr. Ivan Rác, PhD.

Ústav sociálnej práce a sociálnej politiky

Fakulta sociálnych vied, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave

Izolácia Rómov v prvých vlnách pandémie v Európe

V Bulharsku, Grécku, Portugalsku, Rumunsku a na Slovensku sa lockdown týkal celých rómskych štvrtí. V počiatočných fázach pandémie niektoré členské štáty zaviedli uzamykanie rómskych komunit ako preventívne opatrenia napriek tomu, že sa nepotvrdili žiadne prípady nákazy. Napríklad v Bulharsku bolo šesť rómskych štvrtí (každá s desiatkami tisíc obyvateľov) uzavretých v marci 2020 ako preventívne opatrenie, hoci sa v nich nevyskytol žiadny prípad COVID-19. V žiadnej z nich nebol zistený prípad nákazy. Rómovia a kočovníci v Írsku, vo Francúzsku, v Belgicku a Holandsku podliehali všeobecným obmedzeniam voľného pohybu, ktoré im zakazovali opustiť miesta a tábory, kde sa zdržiavali, s výnimkou naliehavých dôvodov, ako napríklad prístup k lekárskej starostlivosti, cestovanie súvisiace s prácou, nevyhnutné nákupy, poskytovanie pomoci zraniteľným osobám alebo účasť na pohreboch. Tieto obmedzenia sa neúmerne dotýkali kočujúcich Rómov, pretože karavany ponúkajú veľmi obmedzený životný priestor pre rodiny a povolené tábory a miesta sú preplnené. Vo Francúzsku predseda Národnej poradnej komisie pre kočovníkov načrtnol ťažkosti v umiestňovaní karavanov v dostatočnej vzdialenosti od seba, ako aj problémy týkajúce sa nedostatočného prístupu k vode a hygienickým zariadeniam. V Belgicku mali kočovníci tiež nedostatočné parkoviská pre karavany, keďže polícia sa údajne snažila zabrániť ich usadeniu na povolených miestach. V Írsku niektorí kočovníci čelili ťažkostiam s dodržiavaním protiepidemických opatrení, aby sa sami izolovali, udržiavali fyzickú vzdialenosť a dodržiavali hygienické postupy v nevyhovujúcich životných podmienkach (FRA, 2020).

Situácia na Slovensku

Plán riešenia ochorenia COVID-19 v marginalizovaných rómskych komunitách bol schválený v apríli 2020 (vláda SR, 2020). Tento plán obsahoval okrem iného základné

informácie, opis postupov v testovaní, postup pri riešení situácie osôb so známym výsledkom laboratorného vyšetrenia a pravidlá karantény v zariadeniach alebo prípadné postupy karantenizovania konkrétnej oblasti. Následne sa začalo testovať vo vytypovaných lokalitách s prítomnosťou MRK. Po pribúdajúcich pozitívnych testoch bola v niektorých lokalitách štátom nariadená úplná karanténa. Po zavedení celkovej karantény v prvých osadách sa ozvali kritické hlasy z rómskych organizácií, mimovládnych organizácií pracujúcich v týchto lokalitách a od iných aktérov. Komunikovaná bola hlavne obava zo zvýše-

„Amnesty International (2020) v otvorenom liste Rade Európy uviedla, že vláda ‚zacičila na rómske osady špecifické opatrenia vrátane povinnej hromadnej karantény, aké nezaviedli voči žiadnym iným skupinám obyvateľstva‘.“

nia negatívnych nálad v spoločnosti smerom k marginalizovaným skupinám, taktiež prízvukovali nevhodnosť prítomnosti armády SR. Mimovládne organizácie vyzývali vládu SR k bezodkladnému odstráneniu diskriminačných opatrení voči rómskym marginalizovaným komunitám. Rovnako zdôrazňovali, že konanie, ktoré významným spôsobom obmedzuje voľný pohyb a slobody občanov, je v rozpore s deklarováním rovného zaobchádzania s ľuďmi z marginalizovaných komunít.

Amnesty International (2020) v otvorenom liste Rade Európy uviedla, že vláda „zacičila na rómske osady špecifické opatrenia vrátane povinnej hromadnej karantény, aké nezaviedli voči žiadnym iným skupinám obyvateľstva“. Vyvolali tým otázky o súlade takejto praxe s požiadavkou na rovnaké zaobchádzanie podľa Európskeho dohovoru o ochrane ľudských práv a základných slobôd a smernice EÚ o rasovej rovnosti. Amnesty International kritizovala aj silové vymáhanie karantény prostredníctvom policajných zlo-

žiek a armády: „*Prítomnosť ozbrojených vojenských hliadok okolo sídiel uzavretých do karantény sa javí ako zastrážujúca a vyvoláva otázky o adekvátnosti ich nasadenia pri zavádzaní opatrení na ochranu verejného zdravia.*“

Protirómska rétorika

Existujú dôkazy o náraste protirómskej rétoriky v médiách a na sociálnych sieťach od prvých prípadov COVID-19 v 15 členských štátoch Európskej únie. V Španielsku médiá informovali o náraste postojov diskriminácie, odmietania a nenávisti voči Rómom, ktorí boli obviňovaní z nárastu počtu nakazených osôb (FRA, 2020). V Grécku sa mediálne správy zameriavali najmä na údajné nedodržiavanie obmedzujúcich opatrení zo strany Rómov alebo na ich negatívne reakcie na uzatváranie v komunitách. Vo svojom vyhlásení Amnesty International poukazuje na to, že zavedenie reštriktív-

užili mediálne správy o hromadných návratoch rómskych migrujúcich pracovníkov z krajín s vysokým výskytom nákazy COVID-19, aby vyvolali obavy z jeho šírenia. To posilnilo negatívne postoje a stereotypy. V Bulharsku politická strana IMRO, člen vládnucej koalície, vyzvala na uzavretie rómskych komunít argumentujúc, že by sa mohli „ukázať ako skutočné hniezda nákazy“ z dôvodu zlých životných podmienok a nízkej úrovne hygieny. Kočovníci boli tiež vykreslení ako nositelia koronavírusu vo Francúzsku a Írsku, čím sa aktivovali staré stereotypy o kočovníkoch ako hrozbe pre verejné zdravie.

Ponaučenia a východiská do budúcnosti?

Pandémia COVID-19 na Slovensku, ako aj v Európe poukázala okrem iného na dlhodobu neriešenú situáciu ľudí vo vylúčených marginalizovaných komunitách. V prvej vlne pandémie pri-

te opätovne diskutovať o úlohe médií, odborníkov a odborníčok, zástupcov mimovládneho sektora v téme scitlivovania spoločnosti v oblasti ochrany práv národnostných menšín, v témach riešenia chudoby vo vylúčených komunitách, ako aj v etnicky senzitívnej sociálnej práci.

„Táto situácia okrem zlyhania prístupu štátu k ochrane ľudských práv poukázala taktiež na masívnu vlnu šírenia stereotypov o Rómoch. Protirómsky rasizmus je jedným z výrazných prejavov rizikového správania, ktoré bolo zjavné v tomto období.“

ných opatrení v rómskych komunitách v Bulharsku a na Slovensku bolo sprevádzané čoraz nepriateľskejšou protirómskou rétorikou, ktorú často podnecovali politici, zneužívajúci krízu verejného zdravia na to, aby prezentovali Rómov ako kolektívnu hrozbu pre všeobecnú populáciu (Amnesty, 2020).

Niektorí politici v Bulharsku, Maďarsku, Rumunsku a na Slovensku vy-

šlo v slovenských podmienkach k radikálnemu uzatváraniu komunít, pričom sa nepotvrdil ani jeden prípad nákazy. Táto situácia okrem zlyhania prístupu štátu k ochrane ľudských práv poukázala taktiež na masívnu vlnu šírenia stereotypov o Rómoch. Protirómsky rasizmus je jedným z výrazných prejavov rizikového správania, ktoré bolo zjavné v tomto období. Je preto na mies-

ZDROJE

AMNESTY INTERNATIONAL. 2020. Otvorený list Rade Európy: Karantény rómskych osád v Bulharsku a na Slovensku si vyžadujú naliehavú pozornosť. [online] [cit.10.3.2024]. Dostupné z: <https://www.amnesty.sk/otvoreny-list-rade-euro-py-karanteny-romskych-osad-v-bulharsku-a-na-slovensku-si-vyzaduju-naliehavu-pozornost/>.

AMNESTY INTERNATIONAL. 2020. Protipandemické opatrenia v Európe odhalili rasové predsudky v policajných štruktúrach a diskrimináciu. [online] [cit.10.3.2024]. Dostupné z: <https://www.amnesty.sk/protipandemicke-karantenne-opatrenia-odhalili-rasove-predsudky-a-diskriminaciu/>.

EUROPEAN UNION AGENCY for FUNDAMENTAL RIGHTS. 2020. Coronavirus pandemic in the EU – impact on Roma and Travellers. [online] [cit.10.3.2024]. Dostupné z: <https://fra.europa.eu/en/publication/2020/covid19-rights-impact-september-1>.

EUROPEAN UNION AGENCY for FUNDAMENTAL RIGHTS. 2020. Roma and Travellers in six countries. [online] [cit.10.3.2024]. Dostupné z: <https://fra.europa.eu/en/publication/2020/roma-travellers-survey>.

KAY, GOLDMAN Johan. 2020. Coronavirus pushes Bulgaria's Roma further into the shadows, politico.eu. [online] [cit.10.3.2024]. Dostupné z: <https://www.politico.eu/article/coronavirus-pushes-bulgaria-roma-further-into-the-shadows/>.

KORZÁR Spiš SME. 2020. Rómske organizácie kritizujú spôsob testovania v osadách, 9. apríl 2020. [online] [cit.10.3.2024]. Dostupné z: <https://spis.korzar.sme.sk/c/22380127/romske-organizacie-kritizuju-sposob-testovania-v-osadach.html>.

VLÁDA Slovenskej republiky. 2020. Plán riešenia ochorenia Covid-19 v marginalizovaných rómskych komunitách. [online] [cit.10.3.2024]. Dostupné z: <https://domov.sme.sk/c/22375106/vlada-odobrila-plan-riesenia-koronavirusu-v-romskych-osadach.html>.

ABSTRACT

Women from ethnic minorities experiencing financial hardship shape their motherhood in response to chronic stress resulting from poverty and discrimination. This leads to disturbed parenting practices that affect children's mental health.

Children from marginalised Roma communities (MRCs) show twice as many symptoms of impaired mental health compared to children from the majority. Higher levels of perceived stress in mothers are associated with worse mental health outcomes in children and with more frequent use of harsh discipline practices, which play a vital role in children's mental health. The accumulation of disadvantage, poverty and related chronic stress can explain the more frequent use of harsh discipline practices in MRCs.

As a result of social isolation, mothers from MRCs may lack social and cultural capital, as well as competence and knowledge about specific parenting strategies. The public discourse on the upbringing and well-being of children in MRCs attributes children's problems to the individual shortcomings of parents, thus ignoring the structural factors and complex challenges arising from generational poverty.

O AUTORKÁCH

Mgr. Daniela Filakovská Bobáková, PhD. pôsobí na Ústave psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty UPJŠ, kde sa venuje najmä výskumu v oblasti sociálnych determinantov zdravia v marginalizovaných rómskych komunitách. Podieľa sa na výučbe študentov a vedení doktorandov v odbore health sciences v duálnom programe medzi Lekárskou fakultou UPJŠ a Rijksuniversiteit Groningen v Holandsku.

Mgr. Shoshana Chovan je psychologička a doktorandka na Ústave psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty UPJŠ a na Rijksuniversiteit Groningen v Holandsku. Témou jej výskumu je obdobie raného detstva v marginalizovaných rómskych komunitách. V súčasnosti pôsobí aj v advokáčno-analytickom tíme neziskovej organizácie Cesta von, ktorá realizuje program Omama zameraný na podporu zdravého vývinu detí z marginalizovaných rómskych komunít.

DUŠEVNÉ ZDRAVIE DETÍ V MARGINALIZOVANÝCH KOMUNITÁCH

Mgr. Daniela Filakovská Bobáková, PhD.
Mgr. Shoshana Chovan

Rómovia sú veľmi heterogénna etnická skupina, a to aj v zmysle životných podmienok alebo miery inklúzie. Podľa Atlasu rómskych komunít (Ministerstvo vnútra SR, 2019) však približne polovica zo 440 000 Rómov na Slovensku žije v marginalizovaných rómskych komunitách (MRK). Komunity, aj keď veľmi rozmanité, sú mnohé charakterizované priestorovou a sociálnou segregáciou a ich obyvatelia čelia diskriminácii či zhoršenému prístupu k vzdelávaniu, zamestnávaniu a službám, čo v značnej miere znemožňuje ich sociálnu mobilitu (EU FRA, 2022).

Nepriaznivé životné podmienky v MRK predstavujú riziko pre duševné zdravie detí, ktoré v tomto prostredí vyrastajú často v generáčnej chudobe a narušených rodinných kontextoch. V období raného detstva je vyvíjajúci sa detský mozog veľmi citlivý na vonkajšie vplyvy, a preto môže mať chudoba v ranom detstve zásadný vplyv na vývin (Duncan a kol., 2012). Ženy z etnických menšín, ktoré zažívajú finančné ťažkosti, formujú svoje materstvo v reakcii na chronický stres vyplývajúci z chudoby a diskriminácie (Čanigová a Souralová, 2024; Chovan, 2019). To súvisí s narušenými rodičovskými praktikami, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie detí. **Dieťa však nie je ovplyvnené len chudobou rodiny, ale aj chudobou v širšom kontexte komunity, v ktorej žije.** Výsledkom znevýhodnenia je vyššia miera problémov v oblasti duševného zdravia v porovnaní s priemerom populácie, horší zdravotný stav, vývinové omeškania a dosiahnuté vzdelanie detí.

Chudoba sa prelína s faktormi, ako sú etnicita, sociálny kapitál, rodinné štruktúry a bezpečnosť, a nepriaznivé účinky na sociálne väzby, fyzické a duševné zdravie sa v nej kumulujú (Evans, 2004). To málo, čo vieme z výskumu v oblasti duševného zdravia ľudí žijúcich v MRK, naznačuje rozdiely v duševnom zdraví medzi ľuďmi žijúcimi v MRK a ľuďmi z majoritnej populácie, ktoré však nie sú spôsobené etnicitou, ale skôr prostredím a sociálno-ekonomickými podmienkami v MRK (Oláh, Bíró a Kósa, 2023). Dostupné

štúdie zo zahraničia sa zameriavajú väčšinou na dospelú populáciu, prípadne deti v školskom veku a adolescentov. Duševnému zdraviu v ranom detstve sa nevenuje adekvátna pozornosť tak vo svete, ako ani na Slovensku.

RomaREACH: Výskum raného detstva v marginalizovaných rómskych komunitách

Na Lekárskej fakulte Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach realizujeme výskum, ktorý je zameraný na obdobie raného detstva, komplexné mechanizmy a dôsledky života v MRK na zdravie a zdravý vývin detí. V rokoch 2021 – 2022 sa v Košickom a Prešovskom kraji uskutočnil zber dát, do ktorého sa zapojilo 257 matiek s deťmi vo veku 12 – 21 mesiacov z MRK aj z majoritnej populácie. Sledovali sme mnohé objektívne aj subjektívne indikátory chudoby ako vzdelanie, vybavenosť domácnosti, finančné problémy či stres z nich vyplývajúci. Vo všetkých indikátoroch skórovali matky z MRK výrazne horšie v porovnaní s matkami z majority, ktoré by sme mohli zaradiť do strednej až vyššej socio-ekonomickej triedy (Filakovská Bobáková, Chovan a Van Laer, 2024). V rámci výskumu RomaREACH sa venujeme aj otázkam duševného zdravia a faktorom, ktoré ho ovplyvňujú.

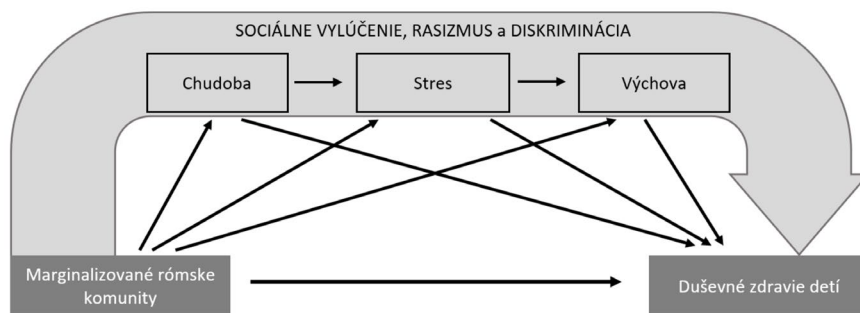
Duševné zdravie detí v marginalizovaných rómskych komunitách

Naše zistenia naznačujú, že deti z MRK majú horšie duševné zdravie v porovnaní s deťmi z majority. Dosahujú až dvakrát vyššie skóre v deviatich sledovaných indikátoroch zhoršeného duševného zdravia (Filakovská, Chovan a Van Laer, 2024). K podobným zisteniam dospeli aj iné štúdie zamerané na deti žijúce v chudobe (Lee a kol., 2014). Longitudinálne štúdie zas preukázali negatívny vplyv chudoby v detstve na duševné zdravie v adolescencii a dospelosti (De France, Stack a Serbin, 2022; Edmunds a Alcaraz, 2021).

Na horšom duševnom zdraví detí v MRK sa podľa našich zistení podieľa množstvo navzájom prepojených faktorov. Horšie duševné zdravie detí v prvom rade priamo súvisí s vnímaným stresom matiek. Matky z MRK vnímajú menšiu kontrolu nad svojím životom a nižšiu schopnosť zvládať každodenné problémy v porovnaní s matkami z majoritnej spoločnosti. Čím viac stresu matky pociťujú, tým viac sa uchylujú k používaniu drsných výchovných praktík pri výchove detí, čo zohráva dôležitú úlohu vo výsledkoch v oblasti duševného zdravia detí. Častejšie používanie drsných výchovných praktík v MRK môže byť vysvetlené akumuláciou znevýhodnenia, chudobou a s tým súvisiacim chronickým stresom (Filakovská, Chovan a Van Laer, 2024). Naznačujú to aj predchádzajúce štúdie, ktoré demonštrujú, že život v chudobe vedie k vyšším úrovňam stresu u rodičov, čo súvisí s narušenými rodičovskými praktikami (Roubinov a Boyce, 2017), ktoré ovplyvňujú duševné zdravie malých detí (McLeod a Shanahan, 1996).

Chudoba, sociálne vylúčenie a rasizmus

Naše výsledky naznačujú, že život v MRK charakterizovaných chudobou ovplyvňuje duševné zdravie detí už v prvých rokoch života. Nízka kvalita interakcií medzi deťmi a matkami žijúcimi v chudobe v MRK je dôsledkom dezorganizovaného a stresujúceho psychosociálneho prostredia a súvisí so zlým duševným zdravím malých detí (Filakovská, Chovan a Van Laer, 2024). Je však pravdepodobné, že do



▲ Konceptuálny rámec vysvetľujúci horšie duševné zdravie detí v MRK

týchto vzťahov vstupujú aj ďalšie faktory. V kontexte psychosociálneho znevýhodnenia MRK môže byť ťažké dodržiavať vlastné ideály v oblasti výchovy detí. Okrem toho môže matkám z MRK chýbať sociálny a kultúrny kapitál, ako aj kompetencie. Nemusia byť oboznámené s konkrétnymi rodičovskými stratégiami na napĺňanie svojej predstavy o ideálnom spôsobe výchovy. To všetko môže byť dôsledkom sociálnej izolácie od majoritnej populácie spôsobenej marginalizáciou, vedúcej k nízkemu vzdelaniu a povedomiu matiek z MRK (Chovan, 2019).

Protirómsky rasizmus je považovaný za primárnu príčinu nerovností a akumulácie faktorov znevýhodnenia v MRK, ako sú nízka vzdelanostná úroveň, vysoká nezamestnanosť, chudoba a nepriaznivé životné podmienky (EU FRA, 2022). Tieto okolnosti majú negatívny vplyv na všetky aspekty každodenného života ich obyvateľov vrátane psychologickej zraniteľnosti, chronického stresu a duševného zdravia rodičov aj ich detí. O výchove a prospievaní detí v MRK sa často uvažuje v súvislosti problémami detí, ktoré sú pripisované

individuálnym nedostatkom rodičov. Takéto uvažovanie však ignoruje štrukturálne faktory a zložité výzvy rodičovstva vyplývajúce z generáčnej chudoby. To len zdôrazňuje potrebu nahliadať na túto problematiku cez sociálne determinanty zdravia. Na základe teórie sociálnych determinantov zdravia (WHO, 2008) a našich predtým opísaných čiastkových zistení sme vytvorili konceptuálny rámec, ktorý vysvetľuje horšie duševné zdravie detí v MRK

Podakovanie

Túto prácu podporila Agentúra na podporu výskumu a vývoja na základe Zmluvy č. APVV-19-0493 a Vedecká grantová agentúra Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky a Slovenskej akadémie vied, reg. č. 1/0593/21.

ZDROJE

Čanigová K, Souralová A. (2022). Low-income roma mothers negotiating mothering in the context of poverty. *Journal of Poverty*, 1-24.

Duncan GJ, Magnuson K, Kalil A, Ziol-Guest K. (2012). The importance of early childhood poverty. *Social Indicators Research*, 108, 87-98.

EU FRA - European Union Agency for Fundamental Rights. (2022). Roma in 10 European countries: main results. Roma survey 2021. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

De France K, Stack DM, Serbin LA. (2022). Associations between early poverty exposure and adolescent well-being: The role of childhood negative emotionality. *Development and Psychopathology*, 30, 1-13.

Edmunds C, Alcaraz M. (2021). Childhood material hardship and adolescent mental health. *Youth & Society*, 53(7), 1231-1254.

Evans GW. (2004). The environment of childhood poverty. *American psychologist*, 59(2), 77.

Filakovská Bobáková D, Chovan S, Van Laer S. (2024). Perceived Stress of Mothers, Harsh Discipline, and Early Childhood Mental Health: Insights from a Cross-Sectional

Study in Marginalized Roma Communities. *International Journal of Public Health*, 69, 1606721.

Chovan S. (2019). Prežívanie materstva v marginalizovaných rómskych komunitách. Diplomová práca. Brno: Masarykova univerzita.

Lee EJ, Keyes K, Bitfoi A, Mihova Z, Pez O, Yoon E, a kol. (2014). Mental health disparities between Roma and non-Roma children in Romania and Bulgaria. *BMC Psychiatry*, 14(1).

Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky. (2019). Atlas rómskych komunít 2019. Dostupné z: <http://www.minv.sk/?atlas-romskych-komunit-2019>

Oláh B, Bíró E, Kósa K. (2023). Residence in segregated settlements (colonies) rather than Roma identity increases the risk of unfavourable mental health in Hungarian adults. *Frontiers in Public Health*, 11.

World Health Organization. (2008). Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. Geneva: World Health Organization.

ABSTRACT

Slovakia is one of the countries that, after the outbreak of the war conflict in Ukraine, has been involved in helping people who either left their country or stayed in the war-occupied territory. Two years have passed since the outbreak of the conflict, which has tested the togetherness, help and support for our society and the expatriates. During these two years, the University of Health and Social Work St. Alžbety (VŠZ a SP St. Alžbety) has been and continues to be involved in helping people who have left their country. At the same time, it also provides humanitarian aid to those who have decided to stay in their homeland. In this feature, we present the case of Odijdenkina and her daughter, who are currently in Slovakia because they left their home. The reason for leaving the country is the war conflict, the occupation of the city of Melitopol, and the subsequent occupation of the said city. The city of Melitopol is located in the Zaporozhe region.

O AUTORKE

Doc. PhDr. Nataša Bujdová, PhD., vo vysokoškolskej pedagogickej a výskumnej činnosti sa zameriava na teóriu a metódy sociálnej práce, mediáciu, sociálne poradenstvo. V rámci misijnej práce VŠZaSP sv. Alžbety v Bratislave pôsobí na Ukrajine. V praxi sa venuje supervízií.

POMÁHAJME NAĎALEJ

Doc. PhDr. Nataša Bujdová, PhD.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava

Úvod

Staršia generácia si ešte pamätá vojnový konflikt, ktorý ochromil Európu. Stredná generácia sa o uvedenej udalosti učila už na základnej škole a tiež prostredníctvom filmov s vojnovou tematikou. Často bolo počuť výčitku od staršej generácie smerom k mladej generácii, že mladí si nevedia vážiť to, čo majú: „Keby tak žili v našej dobe a zažili útrapy vojny, ináč by sa správali...“ Ide o rozdielnosť pohľadu generácií na meniaci sa cyklus spoločenského života. Nikto z nás nepredpokladal, že v dvadsiatom prvom storočí bude náš východný sused čeliť vojnovému konfliktu. „Vojnou sa strácajú životné istoty. Život každého človeka postihnutého vojnou sa mení na nepoznanie. Strach, obavy a neistota vyvolané vojnou spôsobujú celoživotné traumy“ (Bujda, 2022). Stachoň uvádza, že „kto má starosť o svoju vlastnú existenciu, nemôže plnohodnotne riešiť a vnímať potreby celku, spoločnosti a v prvom rade bude na činnosť štátu nahliadať v súvislosti s primárnym vyriešením vlastnej sociálnej situácie“ (Stachoň, 2021, s. 78). V krátkom období sme svedkami toho, že kríza strieda krízu. Po uplynutí dvoch rokov od pandémie

„Vojnou sa strácajú životné istoty. Život každého človeka postihnutého vojnou sa mení na nepoznanie. Strach, obavy a neistota vyvolané vojnou spôsobujú celoživotné traumy.“

COVID-19, ktorá zasiahla takmer celý svet, sa ocitáme uprostred globálnej krízy. Základnou úlohou sociálnej práce je napomáhať sociálnu spravodlivosť. „Jednotlivec, ale aj spoločnosť hľadajú riešenia, ako sa chrániť, ako zabezpečiť sociálnu spravodlivosť, ako mať pod kontrolou sociálne deviácie, ako účinne robiť sociálnu pomoc a celkovo sociálnu politiku“ (Stachoň, 2019, 87). VŠZaSP sv. Alžbety v čase pandémie COVID-19, tak ako aj mnohé iné organizácie, tretí sektor, dobrovoľníci a samozrejme štát, bola nápomocná pri pomoci ľuďom, ktorí potrebovali pomoc. Pandé-

mia pomaly odznievala a prišla ďalšia krízová situácia, ktorá mobilizovala sily nás všetkých – vojna. 24. február 2022 bol dňom, keď sme sa všetci dozvedeli, že sa práve začal vojnový konflikt na Ukrajine. VŠZaSP sv. Alžbety bola a aj v súčasnosti je nápomocná v tejto krízovej situácii.

Očakáva sa, že počet ľudí zasiahnutých vojnou, ktorá stále pokračuje, bude i naďalej stúpať. Tento konflikt sa dotkol nielen obyvateľov Ukrajiny, ale taktiež okolitých štátov (Armocida a kol., 2022).

Misijná činnosť VŠZaSP sv. Alžbety v Melitopole

VŠZaSP sv. Alžbety prostredníctvom svojich zamestnancov a študentov misijne pôsobila vo východoukrajinskom meste Melitopol. Melitopol sa nachádza v Záporožskej oblasti. Mesto je významné aj tým, že sa nachádza na hlavnej trase smerom na mesto Mariupol (okupované od roku 2014). V Melitopole VŠZaSP sv. Alžbety pomohla pri zriadení gréckokatolíckej charity, ktorá je nápomocná tým, ktorí potrebujú pomoc, podporu a sprevádzanie. Správcom gréckokatolíckej charity v Melitopole bol o. Peter Krenický, Slovák, ktorý misijne pôsobí na území Ukrajiny už 29 rokov. Ako jeden z prvých zamestnancov VŠZaSP sv. Alžbety sa na misii v Melitopole zúčastnil pán profesor Ladislav Bučko, následne to bola doc. Nataša Bujdová a spolu s ňou študenti sociálnej a tiež misijnej a charitatívnej práce. Náplň práce odrážala potrebu klientov zariadenia. Je potrebné uviesť, že klientela v zariadení sa z roka na rok menila. Boli sme nápomocní pri práci s ľuďmi bez domova. Práca s ľuďmi bez domova spočívala v pomoci pri príprave jedla, pri vydávaní šatstva a obuvi, v možnosti vykonania osobnej hygieny, možnosti prenocovania, v komunikácii s ľuďmi bez domova a v neposlednom rade pri hľadaní zmyslu života prostredníctvom duchovných rozhovorov s kňazom o. Petrom Krenickým. Ďalšími klientmi boli matky s deťmi. Tie často potrebovali podporu a sprevádzanie. V rámci podpory išlo o duchovné rozhovory a tiež rozhovory so psychológom, ale aj laikom, ktorý bol ochotný počúvať životnú situáciu ženy, ktorá sama neraz vychovávala 8 až 10 detí. Sprevádzanie matky s deťmi bolo hlavne pri lekárskech vyšetreniach, hospi-

talizáciách, na úradoch atď. Mozaiku klientov gréckokatolíckej charity dotvárali klienti prepustení z výkonu trestu odňatia slobody, po ukončení liečby látkových a nelátkových závislostí, deti a mladí dospelí z málo podnetného prostredia. Ďalej misijná činnosť spočívala v pomoci ľuďom v domácom prostredí, starým, bezvládnym, odkázaným na pomoc druhých a v neposlednom rade v pravidelnom kontakte s vojakmi v bojovom území v oblasti mesta Mariupol. Uvedené iba v krátkosti reflektuje pôsobenie VŠZaSP sv. Alžbety v meste Melitopol.

Geopolitické napätie na Ukrajine neutícha. Vojnový konflikt má výrazný negatívny vplyv na ľudí zasiahnutých vojnovým konfliktom, ale aj globálny vplyv na ekonomiku, potravinovú krízu, nárast cien energií, migračnú krízu. Vo svojom príspevku sa budeme venovať odídenci z Ukrajiny pani Lene a jej dcére Veronike.

Čas odchodu

Rozhodnutie opustiť rodné mesto a vlasť u pani Leny neprišlo zo dňa na deň. „Zo strachu utekajú utečenci z miest a dedín, ktoré nie sú zasiahnuté vojnou. Časté sirény a schovávanie sa civilistov v pivniciach potvrdzuje výnimočný stav krajiny“ (Bujda, 2022). V prvých mesiacoch konfliktu pani Lena vojnovú situáciu nijako nevnímala. Nevenovala pozornosť tomu, kto a prečo opúšťa mesto. Napriek tomu, že zažila strelbu, výbuchy, sirény a pod., nepomýšľala na odchod. Intenzívnejšie sa sústredila na svoju prácu. Pracovala v spomínanej gréckokatolíckej charite. Starala sa o kuchyňu, práčovňu a gréckokatolícky chrám. Okupované mesto sa neubránilo. Život v meste sa začal normalizovať aspoň tým, že prestala strelba, výbuchy, sirény. Pani Lena sa nestotožnila s novou situáciou a sama hovorí: „Chcem, aby moja dcéra vyrasla slobodne v krajine, ktorá ju bude

akceptovať ako Ukrajinu, dá jej možnosť vzdelávať sa a rásť osobnostne i v profesijnom živote.“ Rozhodnutie k odchodu z Melitopola dozrelo aj s po-

„V tomto pekle zostali ľudia, ktorí nemôžu odísť. Všetci ich opustili. Ľudia za nič nemôžu, rovnako ako ani môj ryšavý Josyk. Nebuďte zbabelí. Prosím, aj keď nemôžete zachrániť Mariupol, pomôžte zachrániť Mariupolčanov. Ide o státisíce ľudí. Chcú žiť.“

mocou mamy pani Leny, ktorá ju v tom podporila. Rozlúčka s mamou bola ťažká. Pani Lena o tom nerada hovorí. Ťažkosti sprevádzali aj odchod z Melitopola, bolo veľkým rizikom opustiť mesto a prejsť blokpostmi – zátarasami, ktoré sú na pozemných komunikáciách strážené ozbrojenými vojakmi. Prvotným úmyslom pani Leny nebol odchod na Slovensko, ale do Kyjeva. V Kyjeve má pani Lena brata s jeho rodinou. Príchod do Kyjeva, stretnutie s bratom a jeho rodinou poznačili výbuchy, sirény, urýchlenný presun do úkrytu – pivnice. Vtedy sa pani Lena definitívne rozhodla opustiť svoju vlasť. Ocitla sa na Slovensku, získala štatút dočasného útočiska a spolu s dcérou začala nový život. Pani Lena absolvovala akreditované vzdelávanie wellness maser a hľadá si zamestnanie. Veronika nastúpila do prvého ročníka základnej školy. Snažia sa žiť nový život napriek všetkým ťažkostiam. Pani Lena a jej dcéra sú len jednou z mnohých rodín, ktorým VŠZaSP sv. Alžbety prostredníctvom svojich zamestnancov pomáha.

Záver – pomáhame ďalej

Nárast ozbrojených konfliktov a politického násillia má za následok mimoriadne vysokú úroveň ľudského utrpenia. Konflikty zanechávajú milióny ľudí zabitých, zranených, osirelých alebo odlúčených od svojich rodín (Denov,

2017). Domovy a komunity, na ktoré sa ľudia spoliehali ako na zdroj fyzickej a sociálnej ochrany, boli často zničené, čo ohrozilo zároveň ich sociálne blaho.

Niektorí ľudia sa stali obeťami všeobecného útoku na civilistov. Pokračujú silné spoločenské turbulencie, ale aj trvalé formy štrukturálneho násillia – chudoba, hlad, sociálne vylúčenie a diskriminácia (Denov, 2017).

Prvotný šok zo situácie u nášho východného suseda pomaly opadol. Začali sme sa sústreďovať na svoje potreby, svoje rodiny, svojich občanov. Začali sa ozývať hlasy, že pomáhania už bolo dosť, že je potrebné myslieť na našu vlasť, na bezpečnosť, sebestačnosť, kvalitu života našich občanov, že aj v našej spoločnosti máme ohrozené skupiny, ktoré potrebujú našu pomoc, podporu a sprevádzanie. Nezabúdajme však na skutky telesného milosrdenstva – hladných nakrmiť, smädnych napájať, pocestných prichýliť, nahých obliecť, navštevovať nemocných, pomáhať väzňom a pochovávať mŕtvych.

Dovoľme si svoj príspevok zakončiť citátom: „V tomto pekle zostali ľudia, ktorí nemôžu odísť. Všetci ich opustili. Ľudia za nič nemôžu, rovnako ako ani môj ryšavý Josyk¹. Nebuďte zbabelí. Prosím, aj keď nemôžete zachrániť Mariupol, pomôžte zachrániť Mariupolčanov. Ide o státisíce ľudí. Chcú žiť“ (Suchoruková, 2023, s. 96). Pomáhame ďalej...

¹ Ide o psa, o ktorého sa novinárka bojí.

ZDROJE

ARMOCIDA, B. et al. 2022. Older people: forgotten victims amid the Ukrainian humanitarian disaster. [online]. 2022. [citované 2024-03-01]. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2468-2667%2822%2900087-1>

BUJDA, S.: Dobrovoľníctvo pre ukrajinských utečencov pred vojnou na slovensko-ukrajinskom pohraničí. <https://www.prohuman.sk/socialna-praca/dobrovolnictvo-na-slovensko-ukrajinskom-pohranici-ukrajinskym-utecencom-pred-vojnou> [online]. 2022. [citované 2024-03-02; 10:00].

DENOV, M., AKESSON, B. 2017. Children Affected by Armed Conflict, 384 p. ISBN 9780231539678.

STACHOŇ, M. 2021. Kant a problém vzťahu štát a občan. In *Studia philosophica Kantiana*, roč. 10, č. 1, Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 67-86. ISSN 1338-7758.

STACHOŇ, M. 2019. Sociálna spravodlivosť a zodpovednosť ako základné princípy sociálneho fungovania. In *Konińskie Studia Społeczno-Ekonomiczne*, roč. 5, č. 1, Konin: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie, s. 85-90. ISSN 2391-8632.

SUCHORUKOVA, N. 2023. *Denníky z Mariupola*. Bratislava: Dajama, 219 s. ISBN 978-80-8136-160-9.

ABSTRACT

The article explores the detrimental effects of negative attitudes towards money on decision-making in life. Drawing from insights in economics and psychology, it challenges the traditional notion of rational decision-making by highlighting the emotional and behavioral complexities individuals face when managing finances. Through real-life examples and practical observations, the author examines common issues such as taboo surrounding money discussions, fear of debt, and short-term thinking. By acknowledging these challenges and advocating for financial education, the article emphasizes the importance of fostering a healthier relationship with money to make more informed and effective decisions.

ZLÝ VZŤAH K PENIAZOM A JEHO VPLYV NA ROZHODOVANIE V ŽIVOTE

Ing. Peter Macinský
riaditeľ PROSIGHT Slovensko, a. s.

Adam Smith sa považuje za zakladateľa modernej politickej ekonómie. V polovici 18. storočia v knihe Bohatstvo národov prišiel s novými teóriami, ktoré položili základy modernej ekonómie. Definoval takzvanú neviditeľnú ruku trhu, ktorá vylučuje štát z riadenia ekonomiky. Tá by sa mala samovoľne regulovať vďaka konkurencii, ponuke a dopytu.

Medzi dôležité teórie patrí teória o racionálnom rozhodovaní a maximalizácii vlastného úžitku. Jednotlivci motivovaní vlastným záujmom by sa podľa nej mali rozhodovať logicky a rozumovo a vyberať si najlepšie riešenia.

Dnes už vieme, že človek nie je len tvor racionálny.

Morgan Housel, uznávaný autor a významný popularizátor tém behaviorálnej ekonómie, vo svojej slávnej knihe Psychológia peňazí píše: „Nie ste nejaká tabuľka. Ste človek. Človek, ktorý dokáže všetko zbabrať. Človek, ktorý má emócie. Chvíľku mi trvalo, kým som to pochopil. Keď mi to však už bolo jasné, uvedomil som si, že je to jedna z najdôležitejších súčastí financií“ (Morgan Housel: Psychológia peňazí, 2020).

Behaviorálni ekonómovia skúmajú správanie a rozhodovanie ľudí cez psychológiu a poznávanie fungovania nášho mozgu. Dokážu identifikovať rôzne chyby nášho uvažovania.

Na kvalitu nášho života vplývajú finančné rozhodnutia mimoriadnym spôsobom.

Autor článku ostatnú dekádu pracuje s klientmi a sleduje ich finančné rozhodovanie v praxi. Na základe skúseností zo stoviek stretnutí a klientskych prípadov a na niekoľkých príkladoch z praxe uvádza najčastejšie problémy, ktoré aktuálne vníma vo vzťahu ľudí k peniazom.

Peniaze ako tabu téma

Autor už viac ako sedem rokov prevádzkuje infolinku, kde sa mladí ľudia môžu informovať o štátnom dôchodkovom pilieri a následne si ho zriadiť.

Na infolinku raz zavolať mladý človek, ktorý veľmi zodpovedne riešil vstup do dôchodkového sporenia. Tesne pred uzatvorením bezplatnej zmluvy sa odmlčal. Keď operátori infolinky zisťovali prečo, klient v telefonáte povedal, že mu to „zakázal otec“ a „nechce sa o tom ďalej baviť“.

Najprv nepochopiteľný postoj rodiča sa stal na niekoľko dní témou v kanceláriách poradenskej spoločnosti. Pri hlbšom zamyslení prídeme na to, že postoj otca psychológovia už v minulosti opísali.

Smrť, smútok, sex, výchova detí, choroby, ale aj peniaze. Niektoré témy sú v spoločnosti a rodinách natoľko citlivé, že časť ľudí sa radšej úplne vyhýba debate o nich.

U bežných spotrebiteľov sa často stretávame s tým, že o peniazoch sa jednoducho v ich rodine vôbec nerozpráva.

Dôvody tohto správania sú rôzne. Najčastejšie ide o predchádzajúce zlé skúsenosti s dlhmi alebo pocit hanby a obavu z odhale-

„Nie ste nejaká tabuľka. Ste človek. Človek, ktorý dokáže všetko zbabrať.“

nia vlastnej neznalosti finančných tém. Spoločným menovateľom v pozadí je strach.

Téme strachu pri rozhodovaní sa venovali už Daniel Kahneman a Amos Tversky (Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk, 1979). Vo svojej práci sa snažili vyvrátiť práve teórie racionálneho rozhodovania. Ich zistenie Kahneman krátko zhrnul takto: „Reakcia na straty je silnejšia ako reakcia na zodpovedajúce zisky.“ V rôznych neskorších praktických experimentoch so spotrebiteľmi bol nameraný strach zo straty až desaťkrát silnejší motivátor ako zisk.

Kahneman sa venoval štúdiu iracionálnosti ľudského správania až do svojej nedávnej smrti († 27. 3. 2024) a stal sa legendou v tomto odbore.

O AUTOROVI

Autor vyštudoval odbor financie, bankovníctvo a investovanie, obchoduje na kapitálovom trhu, rozumie private equity investíciám, pracuje s nehnuteľnosťami. Je autorom webov druhypilier.sk, mojefondy.sk alebo cashmon.sk. V tomto roku uzavrie dekádu maklérskej práce vo finančnom sektore. Stará sa o stovky klientov a spravuje klientsky majetok v hodnote 5 mil. eur.

V uvedenom kontexte je už menej neuveriteľné, že človek zo strachu odmietne možnosť zisku dokonca aj vtedy, keď mu reálne nehrozí žiadna strata.

Strach, zle nastavený postoj a nekomunikovanie o narábaní s peniazmi, žiaľ, vedú len k ďalšiemu prehlbovaniu nevedomosti a otváraní nožníc medzi finančným svetom a koncovým spotrebiteľom. Ten je potom, pochopiteľne, náchylnejší opäť robiť zlé rozhodnutia, ktoré prinášajú ďalšie straty a utvrdzujú klienta v jeho predchádzajúcom názore.

Zo začarovaného kruhu je ťažké vystúpiť a vyžaduje to určitú dávku odvahy a pokory.

Autor má skúsenosť s tým, že rozhovory s ľuďmi, ktorí prichádzajú z prostredia, kde sa o peniazoch nemali možnosť učiť, sa často začínajú ospravedlňovaním za niečo, za čo vlastne sami nemôžu.

Rovnako ako o ostatných náročných témach, aj o peniazoch sa treba rozprávať. Len tak si môžeme vymieňať hodnotné informácie a vďaka nim sa potom rozhodovať informovanejšie, lepšie, nevystrašene.

Strach z dlhu a neschopnosť pracovať s úvermi

V rokoch 2016 – 2022 (obdobie silného hypotekárneho boomu) sa autor stretával s desiatkami prípadov, keď si mladí ľudia chceli kúpiť prvé bývanie. Podmienky boli mimoriadne priaznivé: úrokové sadzby boli minimálne a štát hypotéky podporoval. Potenciálni žiadatelia boli však odstrašení alebo odhovorení.

Zvláštnu úlohu tu občas zohrali rodičia, ktorí si nikdy na vlastné bývanie nemuseli sporiť. Mladým ľuďom radili, aby si na bývanie našetrili a nezadlžovali sa („na 30 rokov?!“), čo by znamenalo, že vo vlastnom byte by sa ocitli napríklad až ako štyridsaťpäťroční.

V danom čase nehnuteľnosti v mnohých regiónoch zdraželi viac než dvojnásobne. Aj pri sporení tisíc eur mesačne by mladým ľuďom vznikali úspory pomalšie, než stúpali ceny býva-

nia. Navyše im utekala obrovská príležitost zhodnotiť svoju novú nehnuteľnosť s možnosťou prípadné zhodnotenie využiť napríklad pri neskoršej výstavbe domu.

Úlohu tu zohral strach z dlhu. Jeho pôvod je často v zlej skúsenosti z minulosti, keď rodič alebo blízky príbuzný ako dlžník nebol schopný platiť svoje záväzky a následne bol postihnutý.

Pri hypotékach sa pridala neznalosť. Spotrebiteľia nevedia, ako funguje hypotekárny úver alebo záložné právo, mnohí ľudia nemajú skúsenosti s podobným druhom financovania.

Medzi najčastejšie mýty v tomto prípade patrí domnienka, že nehnuteľnosť kúpená na hypotéku „patrí banke“.

Strach z využívania dobrého dlhu a neochota naučiť sa niečo nové bráni efektívnemu riešeniu bývania alebo spôsobuje stratu v podobe stratenej príležitosti, pokiaľ sa taká na trhu nachádza. Autor predpokladá rovnaký vývoj pri reverzných hypotékach, ktoré časom prídu na slovenský trh.

Neskúsenosť s produktom alebo celým trhom pripravuje ľudí o možnosti nielen pri hypotékach, ale aj na kapitálovom trhu. Neznalosť, zlá spomienka (kupónové privatizácie, krach nebankovník v 90. rokoch) a strach opäť bránia prijímaniu racionálnejších rozhodnutí.

Krátkodobé myslenie a problém s plánovaním

„Peniaze boli a budú“, „žijeme len raz“ alebo „dôchodku sa aj tak nedožijem“ – to sú len niektoré z viet, ktoré občas počuť okolo nás. V skutočnosti odhaľujú mentálne nastavenie ľudí, ktorí nie sú naučení uvažovať dlhodobo, nerozumejú rozpočtovaniu a väčšinou sa ich finančný plán končí pár dní pred najbližšou výplatou.

Sporiť a odložiť peniaze znamená odložiť okamžitú spotrebu. V silno konzumnej dobe plnej instagramových a tiktokových influencerov je to niekedy príliš ťažké.

Ľudia, ktorí si nedokážu vytvoriť ani základný finančný vankúš, trpia finančnou chorobou rizikového krátko-

dobého myslenia a neuvedomujú si nebezpečnosť situácie, akej sa dlhodobo vystavujú. Žiaľ, čas plynie aj im a účet za nezodpovednosť sa dostaví. Najneskôr na dôchodku, ktorý dnešným mladým ľuďom už štát nezabezpečí (rovnako ako bývanie).

Chyby robíme všetci, učia sa len niektorí

Poistenie domu na Zemplíne stojí pár desiatok eur ročne. Napriek tomu viac ako polovica domov na dedinách, ktoré postihlo zemetrasenie v roku 2023, nebola poistená.

Autá poistujeme drahými havarijnými poisťkami, hoci strata plechu v hodnote 20- až 30-tisíc eur naše životy neovplyvní tak, ako keď rodina stratí živiteľa rodiny. Životné poistenie však mnoho mladých rodín s vysokými hypotékami a malými deťmi na krku nevyužíva.

Kvalitné investície veľmi slušne zarábajú, no my sa na tomto zhodnocovaní príliš nezúčastňujeme. Ľudia kapitálovému trhu nerozumejú alebo mu neveria. Našou krajinou sa prehnali vlny investičných podvodov, ale ani to nestačí a mnohí opakovane naskakujú do podvodných investičných schém ponúkajúcich rýchle zbohatnutie.

Dan Ariely je svetovo uznávaný autor, rečník a behaviorálny ekonóm. Svoju kariéru zasvätil pochopeniu ľudského správania a rozhodovania cez optiku ekonómie a psychológie. Okrem iného hovorí: „Nie sme dokonale racionálni; všetci máme skreslenia a slepé miesta, ktoré formujú naše rozhodnutia“ (Dan Ariely, Jeff Kreisler: Dollars and Sense: How We Misthink Money and How to Spend Smarter, 2017)

Chýb, ktoré robíme pri vyhodnocovaní rizík a príležitostí pri práci s peniazmi, je veľa. Cestou, ako meniť svoj postoj k peniazom k lepšiemu, je učiť sa o nich. A potrebujeme sa učiť aj o bežných chybách ľudského uvažovania, ktoré behavioristi už dávno odhalili.

ZDROJE

Daniel Kahneman: Myslenie rýchle a pomalé (Aktuell, 2019)

Dan Ariely, Jeff Kreisler: Psychológia peňazí. Akých omylov sa dopúšťame pri uvažovaní o peniazoch a ako utrácať rozumnejšie (Premedia, 2020)

Morgan Housel: Psychológia peňazí. Nadčasové lekcie o bohatstve, chamtivosti a šťastí (Aurora, 2022)

ABSTRACT

Media literacy is now essential to successfully navigate a world in which the influence of the media continues to grow. MEMO'98, together with colleagues from Hungary, Poland and the Czech Republic, is involved in media education for older adults and seniors through organising meeting- and developing educational materials. Many seniors feel frustrated and unsure because of conflicting information from different sources. The aim of the project is not only to strengthen the media literacy of seniors so that they are better prepared to critically assess media and online sources of information, but also to dispel feelings of insecurity in evaluating information, increase trust in information and overall strengthen resilience to disinformation.

MEDIÁLNE VZDELÁVANIE SENIOROV A INFORMAČNÝ CHAOS

Mgr. Marek Mračka
OZ MEMO '98

Mediálna gramotnosť je v súčasnosti nevyhnutná na orientáciu vo svete, v ktorom úloha médií a komunikačných prostriedkov neustále rastie. Nedostatok mediálnej výchovy je jav, ktorý je badateľný naprieč generáciami, ale **zatiaľ čo programy mediálnej gramotnosti pre mládež sú čoraz bežnejšie, pre ostatné generácie vrátane seniorov je ich nedostatok.** Prevažná väčšina seniorov však nemala počas svojho života možnosť naučiť sa základy mediálnej gramotnosti alebo sa oboznámiť napríklad s fungovaním sociálnych sietí.

Mediálnemu vzdelávaniu starších dospelých a seniorov so zameraním na posilnenie ich odolnosti voči dezinformáciám sa venujeme v MEMO '98 od roku 2020, intenzívnejšie však v posledných dvoch rokoch. Projekt realizujeme v spolupráci s kolegami z Maďarska, Poľska a Českej republiky vďaka podpore National Endowment for Democracy a Google. Aktivity projektu zahŕňajú: stretnutia so seniormi na tému mediálnej gramotnosti, overovania faktov a kritického myslenia (na Slovensku sa doteraz uskutočnilo viac ako 50 podujatí pre seniorov), tvorbu vzdelávacích materiálov a monitoring médií. Našimi hlavnými partnermi na Slovensku sú dlhodobé Združenie kresťanských seniorov a OZ Bagar, a od minulého roka aj projekt Demagog.sk, vďaka ktorému sme mohli v tomto roku sprostredkovať kurzy kritického myslenia a overovania informácií pre seniorov v knižniciach v Prešove, Michalovciach, Levoči a v Bratislave.

Z čoho vychádzame?

Na začiatku svojich aktivít v roku 2020 sme potrebovali spoznať potreby a názory seniorov v oblasti ich prístupu k informáciám, k čomu nám pomohol kvantitatívny a kvalitatívny výskum od agentúry FOCUS, ktorého súčasťou boli diskusné skupiny so seniormi. Z výskumu vyplynulo, že seniori na internete aktívne vyhľadávajú informácie a majú pocit,

že môžu do veľkej miery ovplyvniť, aké informácie sa touto cestou dostávajú do ich života. V tomto ohľade sa necítia bezmocní ani apatickí. **V porovnaní s mladšími generáciami síce seniori vnímajú sami seba ako zaostávajúcích v praktickom zvládaní rôznych funkcionalít pri používaní internetu, aplikácií a zariadení, ale v porovnaní s mladými sa cítia „slobodnejší“, menej „závislí“ od technológií.**

„Z výskumu vyplynulo, že seniori na internete aktívne vyhľadávajú informácie a majú pocit, že môžu do veľkej miery ovplyvniť, aké informácie sa touto cestou dostávajú do ich života.“

Naša vzorka seniorov paušálne spochybňovala dôveryhodnosť informácií („nie je jasné, čomu dnes človek môže veriť a čomu nie“, „na každej informácii je trochu pravdy a trochu nepravdy“). Potreba zistiť, „ako je to naozaj“, sa však ukázala ako relatívne malá – „celú pravdu sa aj tak nikdy nedozvieme“. Prevládalo tiež presvedčenie, že seniorský vek, „zdravý rozum“ a životné skúsenosti samy osebe stačia na to, aby respondenti dokázali posúdiť, či je niečo dôveryhodná alebo nedôveryhodná informácia. Seniori sa cítili dostatočne sebaistí pri práci s informáciami. Motiváciu na ďalšie vzdelávanie v tejto oblasti avizovala približne tretina seniorov vo vzorke.

Čo sa ukázalo pri práci so seniormi?

Hoci téma dezinformácií je sama osebe zaujímavá len pre menšinu seniorov, o naše podujatia pre seniorov je záujem. **Je však vhodné zaradiť tému „dezinformácie“ do širšieho mediálneho kontextu. Je tiež žiaduce venovať sa aj témam súvisiacim**

O AUTOROVI

Marek Mračka vyštudoval sociálnu prácu na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského v roku 1998, odvtedy je aj členom OZ MEMO '98, ktorého je spoluzakladateľom. V rámci aktivít MEMO '98 sa venuje aj téme vzdelávania seniorov. Pôsobí tiež ako mediálny analytik v rámci volebných pozorovateľských misií.

s ochranou údajov, vytváraním bezpečných hesiel a podobne. Seniori taktiež veľmi oceňujú možnosť naučiť sa používať rôzne zariadenia – počítač, tablet, mobil – a spoznať ich rôzne funkcionality. V tejto oblasti je **benefitom medzigeneračná výmena skúseností, aktívne zapojenie mladých ľudí ako lektorov či asistentov pomáhajúcich pri nácviku zručností.**

Ako dôležitý faktor mediálnej výchovy seniorov v oblasti informačného chaosu a dezinformácií sa ukázal socializačný aspekt podujatí – stretávanie sa s rovesníkmi, s ktorými sú „na jednej vlne“, a budovanie kontaktov a vzťahov. V kontakte so seniormi je dôležité nevstupovať do žiadnej témy s predpokladom, že seniori „potrebujú učiteľa“, ale využiť úlohu „partnera“, uznať ich schopnosti a integrovať životné skúsenosti, ktoré seniori do procesu vzdelávania prinášajú.

Aké sú skúsenosti kolegov z Českej republiky?

Zdrojom inšpirácie sú pre náš projekt skúsenosti českých kolegov z organizácií Transitions a Elpida, ktorí začali projekt realizovať v roku 2018 v reakcii na prieskum na vzorke českých seniorov, v ktorom boli identifikovaní ako šíritelia spamu a reťazových mailov: „Senioři jsou aktivními šířiteli e-mailového spamu – platí pravidlo, že s přibývajícím věkem uživatelé šíří spam podstatně více než uživatelé mladší“ (KOPECKÝ, SZOTKOWSKI, KOŽÍŠEK, KASÁČKOVÁ, 2018).

Mnohí seniori pociťujú frustráciu, neistotu a hnev v dôsledku prívalu informácií, často protichodných, ktoré sa nim dostávajú z médií, e-mailov a z mnohých ďalších zdrojov. A hoci pôvodne bol projekt organizácií Elpida a Transition koncipovaný predovšetkým ako boj proti dezinformáciám, uká-

zalo sa, že **podliehanie nepravdivým a nenávisťným informáciám a apelom je do istej miery symptómom hlbších sociálnych problémov a osobných neistôt.** Javí sa, že posilňovanie mediálnej gramotnosti síce môže v niektorých ohľadoch pomôcť, ale samo osebe je nedostatočné. Preto v rámci stretnutí so seniormi doplnili tému klesajúcej dôvery v tradičné médiá a rozhovory o novinárskej práci. **Vedľajším produktom je potom aj budovanie odolnosti voči negatívnym dôsledkom šírenia dezinformácií** (VALŮCH, BARTOŠ, 2023).

„Ako dôležitý faktor mediálnej výchovy seniorov v oblasti informačného chaosu a dezinformácií sa ukázal socializačný aspekt podujatí – stretávanie sa s rovesníkmi, s ktorými sú ‚na jednej vlne‘, a budovanie kontaktov a vzťahov.“

Podľa výskumu agentúry FOCUS z roku 2023 sa celkový podiel používateľov internetu medzi seniormi v posledných rokoch zvýšil až na približne 70 % (VELŠIC, 2023). **Vzhľadom na tento trend, rastúcu popularitu online médií v porovnaní s tradičnými médiami či rozvoj nástrojov vrátane umelej inteligencie a ich možné zneužitie na manipuláciu s mediálnym obsahom vrátane presahov napríklad na politické udalosti (volebné procesy a pod.) je zrejmé, že aspoň základná úroveň mediálnej gramotnosti je pre seniorov nevyhnutnou výbavou.** Cieľom našich aktivít v tejto oblasti je nielen posilniť mediálnu gramotnosť tým, že jednotlivci budú lepšie vybavení kriticky zhodnotiť ob-

sah médií/online informačných zdrojov, ale aj **pomôcť rozptýliť pocit neistoty a bezradnosti pri „konzumácii“ informácií, podporiť medzigeneračné sietovanie a celkovo posilniť odolnosť voči dezinformáciám.**

ZDROJE

KOPECKÝ, Kamil. SZOTKOWSKI, René. KOŽÍŠEK, Martin. KASÁČKOVÁ, Jana. Starci na netu (výzkumná zpráva) [online]. Seznam.cz & Univerzita Palackého v Olomouci Centrum prevence rizikové virtuální komunikace 2018. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/102-starci-na-netu-2017-2018/file>

VALŮCH, Jaroslav. BARTOŠ, Jan. Metodika pro poskytování mediálně-vzdělávacích služeb starším dospělým a seniorům. [online] Elpida, Transitions, Praha 2023. Dostupné z: https://medialka.elpida.cz/build/files/metodika_medialniho_vzdelavani_senioru_A5_online.pdf

VELŠIC, Marián. Digitálna gramotnosť na Slovensku, zaoštroené na seniorov [online]. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky, 2023. Dostupné z: https://www.ivo.sk/buxus/docs/publikacie/subory/Digitalna_gramotnost_2023.pdf

ABSTRACT

Loneliness and social isolation are increasingly recognized as public health issues. They pose a significant burden for the elderly, their loved ones, and the social and healthcare systems. At an individual level, they have a negative impact on the physical, mental, and emotional health and well-being of older people, increasing the risk of various diseases. The use of information and communication technology (ICT) is becoming increasingly important in prevention and the development of sustainable long-term care systems.

The social service "monitoring signaling the need for help" is a tool that can help an elderly individuals remain in their natural environment for as long as possible. However, other new technologies based on artificial intelligence are also emerging, which will require further training and development of digital competences among older people to utilize these tools effectively.

OSAMELOŠŤ STARŠÍCH

INFORMAČNO-KOMUNIKAČNÉ STRATÉGIE

PhDr. Erik Šatara, PhD.

Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Doc. PhDr. Dominika Temiaková, PhD.

Katedra pedagogiky a andragogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Slovenská populácia výrazne starne

Starnutie populácie patrí medzi aktuálne a frekvencované témy, pretože starnutie bude na Slovensku v porovnaní s ostatnými európskymi krajinami v budúcnosti intenzívnejšie.

V roku 2018 bol podľa Národnej stratégie deinštitucionalizácie systému sociálnych služieb a náhradnej starostlivosti (2021) podiel osôb nad 75 rokov žijúcich nezávisle vo svojom prirodzenom prostredí na Slovensku výrazne nižší ako priemer EÚ 28 (74 % ku 95 %).

Posledné sčítanie obyvateľov v roku 2021 ukázalo, že veková pyramída nadobudla regresný charakter (Ivančíková et al., 2023). Projektovaný demografický vývoj sa stal najväčšou výzvou na prípravu funkčného systému dlhodobej starostlivosti, aby sme ako spoločnosť dokázali pokryť zvýšený dopyt po sociálnych službách a dlhodobej starostlivosti, ktorý nás čaká.

Sociálna izolácia a osamelosť osôb vyššieho veku

Sociálna izolácia a osamelosť osôb vyššieho veku sa stali koncom minulého storočia hlavnou témou výskumu sociálnych determinantov zdravia, pretože majú závažné dôsledky na duševné a fyzické zdravie, ako aj vplyv na využívanie zdravotníckych a sociálnych služieb.

Sociálna izolácia predstavuje objektívny nedostatok sociálnych interakcií, zatiaľ čo osamelosť je subjektívny stav, v ktorom človek vníma svoje sociálne potreby ako nenaplnené. K jej vzniku môžu prispieť ekonomické aspekty, negatívny sebaobraz, starnutie, ako aj ďalšie faktory (napríklad depresia, úzkosť).

Osamelosť môže byť prechodná, ktorá je však pomerne bežná a dá sa prekonať, alebo chronická, charakteristická trvalým nedostatkom konzistentnej sociálnej prepojenosti, znížením spokojnosti, psychickej pohody,

zvýšením rizika depresie, zhoršením zdravotného stavu až po vyššiu úmrtnosť medzi staršími ľuďmi (Taylor et al., 2023).

Najväčšou skupinou ľudí, ktorá žije osamote, sú starší ľudia nad šesťdesiatpäť rokov; väčšia časť z nich prišla o životných partnerov, ich deti sú osamostatnené, preto majú obmedzené rodinné väzby či spojenie s obyvateľmi v komunite (Kotradyová, 2019).

Prevenčia osamelosti a sociálnej izolácie prostredníctvom IKT

Svetová zdravotnícka organizácia a Organizácia Spojených národov tieto témy označili za medzinárodné priority verejného zdravia, čo sa premietlo aj do plánu Dekády zdravého starnutia (2021 – 2030). Svoje miesto v ich prevencii má aj využívanie IKT.

Informačno-komunikačné technológie podporujú zotrvanie starších ľudí v domácom prostredí – na tento účel slúži aj sociálna služba *monitoring signalizácie potreby pomoci*. Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách (§52) uvádza, že jej účelom je predchádzať a zabrániť vzniku krízových situácií v prípade fyzických osôb s nepriaznivým zdravotným stavom. Zahŕňa poskytovanie nepretržitej dištancnej hlasovej, písomnej alebo elektronickej komunikácie prostredníctvom signalizačného zariadenia alebo audiovizuálneho zariadenia napojeného na centrálny dispečing, ktorý zabezpečuje potrebnú pomoc.

Do systému starostlivosti o starších ľudí sa postupne dostávajú aj ďalšie nové technológie, ktoré fungujú na báze umelej inteligencie, alebo ide o rôznych hlasových asistentov, pracovníkov, ktorí komunikujú so staršími ľuďmi (Marziali et al., 2024).

Pri využívaní týchto služieb by sme nemali zabúdať ani na existenciu sociálnych nerovností, ktoré môžu prameniť v digitálnom vylúčení. Výskum Inštitútu pre verejné otázky z roku 2015 poukázal na to, že 33 % ľudí vo veku 55 – 59 rokov a až 81 % osôb nad

O AUTOROCH

PhDr. Erik Šatara, PhD., pôsobí na Katedre sociálnej práce PF UMB v Banskej Bystrici. Primárne sa venuje téme seniorov a marginalizovaných rómskych komunit, je však aktívny aj ako terénny sociálny pracovník.

Doc. PhDr. Dominika Temiaková, PhD., pôsobí na Katedre pedagogiky a andragogiky PF UMB. Venuje sa témam uväznených osôb, ako aj ďalšiemu profesionálnemu vzdelávaniu dospělých.

60 rokov nepoužíva internet (Velšic, 2015). Pri navrhovaní digitálnych zariadení a služieb je preto nevyhnutné, aby boli upravené a dizajnované pre potreby starších ľudí, ktorí budú ich používateľmi. Ďalší prieskum realizovaný na Slovensku (Grunwald, Hrapková, 2021) však poukázal na zaujímavý trend, že väčšina oslovených seniorov má pozitívny postoj k digitálnym technológiám a je ochotná prekonať možné ťažkosti pri používaní týchto zariadení – musia však považovať nové technológie za prospešné pre seba samých.

Ako spoločnosť nás čaká výzva v podobe zvyšovania vnímania významnosti digitálnych zručností u starších ľudí tak, aby mohli žiť vo svojom prirodzenom prostredí čo možno najdlhšie.

Príklad dobrej praxe

Jedna z mála firiem na Slovensku, ktorá poskytuje komplexné služby s využitím špičkových technológií, je Santea sídliaca v Leviciach. Jej hlavným poslaním je zabezpečiť seniorom a iným odkázaným osobám bezpečný a ničím nerušený život. Firma ponúka niekoľko služieb, medzi inými aj platené služby *Pomoc 24/7* a *Dobrý sused*. Služba *Pomoc 24/7* zahŕňa montáž boxu v domácom prostredí, resp. nosenie hodínok so senzormi pádu, ktoré v prípade potreby človeka spoja s dispečingom, ktorý okamžite vzniknutú situáciu rieši (privolaním pomoci alebo kontaktovaním rodinného príslušníka). Služba *Dobrý sused* slúži ako priateľ na telefóne. Pracovníci rozoberajú a komunikujú s klientmi ich obľúbené témy, ako keby boli na návšteve. Podstata tejto služby spočíva v eliminácii sociálnej izolácie osôb vyššieho veku.

ZDROJE

Dekáda aktívneho starnutia 2021 – 2030 [online] 2020 [cit. 2024-03-26]. Dostupné z: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decadeproposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_28&download=true.

GRUNWALD, Katarína, HRAPKOVÁ, Nadežda. Ako vidíme budúcnosť starších ľudí v digitálnej sfére? [online] 2021, 5 s. [cit. 2024-04-02] Dostupné z: <https://selid.efos-europa.eu/wp-content/uploads/2021/06/Digitalizacia-u-starsich-ludi-final.pdf>.

IVANČÍKOVÁ, Ľudmila, et al. Sčítanie obyvateľov, domov a bytov 2021: Národná analytická správa. Bratislava: ŠÚ SR, 2023, 264 s. ISBN 978-80-8121-937-5.

KOTRADYOVÁ, Katarína. Osamelosť a jej determinanty v nadväznosti na suicidálne správanie seniorov. [online] In Prohuman. 2019 [cit. 2024-03-26] Dostupné z: <https://www.prohuman.sk/psychologia/osamelost-a-jej-determinanty-nadvaznostisauicidalne-spravanie-seniorov>. ISSN 1338-1415.

MARZIALI, Rachele Alessandra, et al. 2024. Reducing Loneliness and Social Isolation of Older Adults Through Voice Assistants: Li-

terature Review and Bibliometric Analysis. [online] In Journal of Medical Internet Research. 2024, 26 [cit. 2024-03-26] Dostupné z: doi:10.2196/50534. ISSN 1438-8871.

Národná stratégia deinštitucionalizácie systému sociálnych služieb a náhradnej starostlivosti (2021)

Santea. [online] [cit. 2024-04-04] Dostupné z: <https://santea.sk/>.

TAYLOR, Harry Owen, et al. The state of loneliness and social isolation: current knowledge and future directions. [online] In BMC Public Health. 2023, 23(1049) [cit. 2024-03-26] Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-15967-3>. ISSN 1471-2458.

VELŠIC, Marián: Digitálna gramotnosť na Slovensku 2015. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky, 2015, 15 s. ISBN 978-80-89345-51-9.

Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších predpisov

SOCIÁLNA PREVENCIA

Ročník 19
č. 1/2024

Vydáva

Národné osvetové centrum,
štátna príspevková organizácia
Ministerstva kultúry SR

Námestie SNP 12,
812 34 Bratislava

IČO: 00164615

Odborná redaktorka a zostavovateľka

doc. PhDr. Mgr. Ingrid Hupková,
PhD.

Recenzovala

prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

Jazyková redaktorka

PhDr. Katarína Vrablicová

Vedúci vydania

Mgr. art. Ľudovít Andrejo,
Mgr. Lucia Bistárová, PhD.

Grafika

Ing. Jaroslav Dvorský

ISSN 1336 9679
EV 4957/14

Dátum vydania: júl 2024
Periodicita: 2x ročne
Náklad: 320 ks

Nepredajné

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

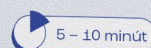


NOCKA.SK

AKO ROZPOZNAŤ BEZPEČNÉ SPOLOČENSTVO v online a offline prostredí?

Skladanie pera

Motivačná aktivita



Cieľ

ilustrovanie a uvedenie si rozdielnosti pohľadov na svet, na ľudí

Opis aktivity

- Každému členovi skupiny dáme 1 list papiera A4.
- Vysvetlíme, že budú postupne plniť všetky inštrukcie lektora.
- Výsledok sa nebude hodnotiť, ide o to, aby každý pracoval samostatne.
- Počas hry nie sú povolené žiadne otázky ani vzájomné rady a kontakty.

Inštrukcie

1. vezmi do ruky papier,
2. zlož ho na polovicu,
3. odtrhni pravý roh papiera,
4. znovu zlož papier na polovicu,
5. odtrhni pravý roh papiera,
6. znovu zlož papier na polovicu,
7. ak sa dá, odtrhni pravý roh papiera,
8. rozložte svoj papier pred seba.

Všetci naraz rozložia svoje papierové výtvary a porovnajú si ich navzájom. Inštrukcie boli rovnaké, ale výsledok je vždy iný. V diskusii sa pýtame: Prečo je to tak? Obdržal niekto papier nesprávne? Ak sú papiere iné, čo to symbolizuje? Ostatní zle riešili úlohu? Sú neschopní? Ako by vyzeral svet, keby ho všetci ľudia vnímali rovnako a robili všetko len úplne rovnako? Na záver zhrnieme, že každý z nás je iný – inak vidíme, inak vnímame počuté, inak aj teraz prežívame túto situáciu. Spoločnú máme ľudskosť, svedomie, ale každý ju inak naplňa a prejavuje.

Metodické poznámky a odporúčania

Aktivita je postavená na momente prekvapenia, preto je dôležité, aby sa počas hry členovia medzi sebou vôbec nerozprávali, neradili, neukazovali si papiere.

Pomôcky

- čistý papier A4 pre každého (čím tenší, tým lepšie),
- zoznam inštrukcií

Parkovisko očakávanií

Aktivita na zisťovanie očakávanií



Cieľ

uistiť presne formulovať očakávania, spolupodieľať sa na ich naplnení a hodnotení naplnenia/nenaplnenia očakávanií

Opis aktivity

- Lektor nakreslí na tabuľu parkovisko s čiarami a nápisom Parkovisko očakávanií.
- Každý dostane 2 väčšie lepiace farebné štítky (autíčka), na ktoré napíše:

Prvotná otázka:

Napíšte jednu otázku na tému, ktorú preberáme: bezpečné a nebezpečné spoločenské (hoax), dezinformácie, psychologická manipulácia, na ktorú chcete dostať odpoveď.

Druhá otázka:

Čo by ťa dnes potešilo, urobilo ťa šťastný? Po napísaní prídu členovia postupne po jednom k tabuľi a „zaparkujú“ svoje autíčko (lepiace štítky) na Parkovisko očakávanií. Čo by ich potešilo, prečítajú nahlas, potom sa vracajú na svoje miesto. Lektor si môže očakávania (otázky) prečítať a modifikovať podľa nich postup a výber ďalších aktivít s ohľadom na ich očakávania.

Modifikácia

Lektor nakreslí Strom očakávanií (prilepí očakávania ako listy na jednom strome), More očakávanií (s morskými živočíchmi), Obloha očakávanií (s hviezdami, mesiacom, oslami, so slonmi) či Vianočný strom očakávanií (s ozdobami a darčekmi vhodnými pred vianočnými sviatkami). Metodický postup je rovnaký, rozdielne je tematické a vizuálne spracovanie.

Pomôcky

- tabuľa alebo flipchart
- kriedy,
- fixky,
- farebné lepiace štítky



SK

Odborný časopis Sociálna prevencia vydáva Národné osvetové centrum už devätnásty rok, s dvoma vydaniami ročne v tlačenej aj online forme (www.nocka.sk). Aktuálne, tridsiate šieste číslo potvrdzuje jeho stabilné miesto medzi odbornými časopismi.

Časopis sa zameriava na nežiaduce sociálne a sociálno-patologické javy, rizikové správanie, s dôrazom na primárnu prevenciu. Špeciálne sa venuje duševnému zdraviu, zvyšovaniu informovanosti a destigmatizácii mentálnych problémov, a významu psychohygieny.

Číslo 1/2024 s podtitulom Význam prevencie rizikového správania obsahuje príspevky na témy ako: reforma duševného zdravia na Slovensku, trauma-informovaný prístup, reštrikcie a prevencia, školské prostredie verzus sociálnopatologické javy, násilie, návykové choroby, porucha internetového hrania, duševné zdravie detí v rómskych komunitách. Ďalšie témy zahŕňajú pomoc Ukrajine, finančné zdravie, medálne vzdelávanie seniorov a osamelosť starších.

Časopis pripravil autorský kolektív osemnástich autorov a je recenzovaný prof. PhDr. Ingrid Emmerovou, PhD., ktorá oceňuje rôznorodosť príspevkov od akademikov aj odborníkov z praxe zo Slovenska a Českej republiky.

EN

For nineteen years, Sociálna prevencia has been a leading publication by the National Centre for Culture and Further Education, dedicated to addressing and preventing undesirable social phenomena and socio-pathological issues. Issued biannually in both print and online formats (www.nocka.sk), it raises awareness and educates on critical societal challenges.

Issue 1/2024: "The Importance of Preventing Risky Behavior" features 15 articles by 18 professionals from Slovakia and the Czech Republic. Topics include: mental health reform in Slovakia, early intervention for children with psychological challenges, trauma-informed approaches, human moral development, socio-pathological phenomena in schools, issues affecting youth and the school system, violence prevention, addictive disorders (including gaming disorder), marginalization of Roma communities, challenges faced by the elderly, aid to Ukraine, and financial health.

Peer-reviewed by Prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., the journal combines contributions from both academic experts and practitioners, offering a comprehensive and practical approach. Editor doc. PhDr. Ingrid Hupková, PhD., ensures a diverse range of perspectives from both Slovakia and the Czech Republic.