



Prevenia sociálno-patologických javov

2017



Úvod

Sociálno-patologické javy (tiež označované ako sociálne negatívne javy) sú jedným z najzávažnejších problémov súčasného spoločenského vývoja. Ide o súhrnný pojem na označenie chorých, nenormálnych, všeobecne nežiaducich javov v spoločnosti. S uvedenou problematikou sa stretávame každý deň v rodinách, školách, médiách, na spoločenských podujatiach. Spektrum sociálno-patologických javov je široké. V súčasnej dobe tieto javy ohrozujú aj žiakov základných a stredných škôl. Nárast sociálnej patológie v spoločnosti vyvolal akútnu potrebu venovať zvýšenú pozornosť týmto javom aj z hľadiska systému prevencie, a to zo strany celej spoločnosti. **Prevencia podľa <http://www.infodrogy.sk> predstavuje posilňovanie pozitívnych podmienok a vplyvov spoločenského systému** (výchovno-vzdelávacieho systému, právneho systému, morálky, socializácie atď). Ide o **systém opatrení zameraných na znižovanie, prípadne vylúčenie rizika výskytu určitých životných situácií, stavov, procesov, javov negatívne pôsobiacich na človeka alebo skupiny ľudí pod vplyvom existujúcich životných, pracovných, sociálno-ekonomických podmienok a spôsobu života.**

Úrovně prevencie:

- 1. Primárna (univerzálna): intervencia (zásah) ešte pred tým, než sa objaví nejaký problém. Je zameraná na celú populáciu všeobecne, ako aj na špecifické podskupiny. Základným princípom je rozvíjanie vedomostí a pestovanie zdravého životného štýlu. Zahŕňa všetky aktivity zamerané na to, aby problém nevznikol. Za základ primárnej prevencie sa považuje pôsobenie na výchovu a usmerňovanie v rodine. Dôležitým je tiež pôsobenie prostredníctvom osvetu, vzdelávania a výchovy. (besedy, prednášky, masmédiá, kamerový systém v kritických miestach).**
- 2. Sekundárna (selektívna) : zameriava sa na identifikovanie problémov jednotlivcov alebo skupín. Je určená priamo ohrozeným jednotlivcom alebo skupinám. Má zabrániť vzniku alebo prehlbovaniu porúch sociálneho a psychického vývinu či zdravotných problémov. Dôležité je zachytenie už vzniknutých problémov a ich eliminovanie už v počiatočnom štádiu, aby sa zamedzilo ich ďalšiemu prehlbovaniu a šíreniu.**
- 3. Terciárna (indikovaná): má predchádzať zhoršovaniu stavu už vzniknutých problémov alebo porúch, má zabrániť ich recidívam. Nastupuje po zlyhaní primárnej a sekundárnej prevencie. Cieľovou skupinou sú ľudia s jasne pomenovanými a existujúcimi problémami, ktorí okrem toho že ohrozujú seba, predstavujú vážne riziko aj pre svoju rodinu a najbližšie okolie. Cieľom terciárnej prevencie je resocializácia a integrácia jednotlivcov do spoločnosti.**



Témy

1. Sexuálna výchova v rámci výchovy k manželstvu a rodičovstvu.....	4
2. Sexualita, plánované rodičovstvo.....	10
3. Sexuálne prenosné infekcie/ Prevencia HIV/AIDS.....	12
4. Drogy a drogová závislosť.....	16
5. Alkohol, cigarety.....	21
6. Drogy 3. tisícročia/Novodobé drogy.....	25
7. Patologické hráčstvo.....	28
8. Záškoláctvo.....	31
9. Šikana, Kyberšikana.....	34
10. Násilie, kriminalita, krádeže.....	37
11. Detská práca.....	41
12. Obchodovanie s ľuďmi.....	43



Cieľová skupina prevencie: **deti, mládež a mladí dospelí ohrození sociálnym vylúčením.**



1. Sexuálna výchova v rámci výchovy k manželstvu a rodičovstvu

Fyzické a psychické zmeny v období dospievania. Priateľstvo, láska a vývin partnerského vzťahu.

Puberta– vývojové štádium v živote človeka, ktoré charakterizuje pohlavné dospievanie, spojené s výraznými zmenami v duševnom živote (takmer vždy ho sprevádzajú ťažkosti napr. búrlivé výmeny názorov). Jej začiatok a koniec je z hľadiska veku veľmi rozdielny (10. – 15. rok) a **jej priebeh ovplyvňujú predovšetkým fyziologické procesy. U dievčat sa puberta môže začať medzi ôsmym a sedemnástym rokom, u chlapcov medzi desiatym a osemnástym.** U jedného sa môže telesný vývin končiť, kým u druhého sa začína. Niektoré dievčatá a chlapci z toho môžu mať komplexy. Treba ich upokojiť tým, že **ani predčasný, ani oneskorený vývin nie je chorobný a ani jeden nemá nijakú výhodu pred druhým.** (Meredithová, 1991). V období dospievania sa stávame **kritickejším k okoliu aj k sebe samému.** Trápime sa pre svoj vzhľad – telesné zmeny väčšinou spôsobujú neistotu, rozpaky. Ľudia v tomto období sa cítia neohrabaní, často bezradní. Pre všetky komplexy často zabúdame na prednosti, ktoré má predsa úplne každý. Nikto nie je dokonalý. Všetci majú občas podobné pocity a suverenitu skôr predstierajú. **Vzhľad nie je v živote jedinou silnou stránkou. Sympatie ľudí vzbudzuje zmysel pre humor, priateľská povaha i pozitívny postoj k životu.**

Fyzické zmeny v období puberty

Dievčatá- rast do výšky, rast ochlpenia na pohlavných orgánoch, nohách a v podpazuší, výraznejšie potenie, mastenie vlasov, rast pŕs, rozšírenie bokov, zoštíhlenie pásu, výtok z pošvy, menštruácia, pokožka sa stáva mastnejšou, objavujú sa vyrážky (akné).

Chlapci-rast do výšky, rast ochlpenia na pohlavných orgánoch, nohách a v podpazuší, zväčšenie penisu a semenníkov, výraznejšie potenie, mastenie vlasov, rozšírenie ramien, rast fúzov, prehĺbenie hlasu, mutovanie, prvá ejakulácia.

Uvedené telesné zmeny môže u obidvoch pohlaví sprevádzať únava, skleslosť, nízky tlak, bolesti končatín a kĺbov, porucha rovnováhy, bolesti chrbta.



Psychické zmeny v období puberty

V období puberty sa u dospievajúceho rozvíjajú rozumové schopnosti, zdokonaľuje sa vnímanie, orientácia v priestore, schopnosť analýzy, diferenciacie, schopnosť abstraktného myslenia a koncentrácia pozornosti. Na začiatku puberty je správanie vzdorovité, kritické ku všetkému a všetkým, predovšetkým však k autoritám. Nápadným prejavom je tvrdohlavosť a nevhodné verbálne vyjadrovanie.

Postupne nastáva ovládanie bezprostredných prejavov a osvojovanie prijateľného sociálneho správania. Pubertou sa začína obdobie, keď sa dospievajúci/a usiluje prvýkrát v priebehu vývoja o emancipáciu od rodiny, a tým **sa mení aj štruktúra jeho/jej potrieb: Potreba samostatnosti-** je najnápadnejším rysom správania dospievajúceho/j. Emancipácia od rodiny je pre dieťa nutnosťou z hľadiska hľadania samého seba, nadväzovania nových citových kontaktov medzi rovesníkmi/čkami a tým aj osvojovania si nových sociálnych rolí. Nájsť seba samého, utvoriť si pozitívny obraz o sebe je dôležité na získanie sebadôvery a citovej istoty. **Potreba správne diferencovať, rozvíjať a ovplyvňovať svoje schopnosti** vedie k posilneniu sebadôvery a v období puberty je dôležitá aj pri voľbe povolania. **Potreba citovej reakcie, bezpečia a lásky** – v citovom vývoji sa prejavuje nápadná citová nevyrovnanosť. Na citové prejavy rodičov a iných autorít dospievajúci/a reaguje podráždene, odmietavo. Už nechce byť stredobodom citového záujmu v rodine, citové prejavy považuje za zväzujúce, obmedzujúce jeho samostatnosť, preto častejšie vznikajú nezhody, afektívne reakcie sú prehnané, podráždenie sa často stupňuje a vznikajú až nepriateľské postoje. Citové odpútanie sa od rodiny vynahrádzajú citové vzťahy k rovesníkom/čkam, a to aj k rovesníkom/čkam opačného pohlavia. Je to obdobie prvej zamilovanosti aj prvých sklamaní. Problémy môžu nastať vtedy, ak sa dospievajúci/a uzatvára do seba, do svojho vnútra, alebo vyhľadáva na svoje citové prejavy nevhodné osoby. **Potreba slobodne rozvíjať svoje záujmy** – v období puberty sa chlapci a dievčatá buď identifikujú so záujmami rodiny, alebo ich zaujímajú úplne odlišné záujmové činnosti, také, ktoré považujú za dôležité a zodpovedajú ich hodnotovému systému, sú výrazom ich individuality. **Potreba morálneho vedomia-** je silne ovplyvnená hodnotovým systémom rodiny, ale dospievajúci/a si ju utvára aj pod vplyvom rovesníkov/čok. Kritické hodnotenie rodičovského správania často ovplyvňujú autoritatívne výchovné prístupy a to, ako sa s tým



dospievajúci/a vyrovnáva, závisí od temperamentu, od celkovej intelektovej úrovne a sociálnej adaptácie. (Lisá, 1986)

Priateľstvo, láska a vývin partnerského vzťahu

Priateľstvo

Priateľstvo je vzťah dvoch alebo viacerých ľudí, založený na vzájomnej dôvere, tolerancii a úprimnosti. Vzťahy, ktoré sa v tomto období nadväzujú s rovesníkmi/čkami, bývajú **veľmi silné.** Prežívanie spoločných radostí, problémov, ich názor je zrazu cenený viac než rady rodičov. S priateľmi ich zvyčajne spájajú rovnaké záujmy. Môžu sa na nich spoľahnúť, sú tu. **V partii kamarátov,** kde všetci majú podobné záujmy, získavajú pocit, že niekam patria. **Rovnako pocit istoty, ktorý je veľmi dôležitý. Hoci sa nechcú odlišovať, nie všetky rozhodnutia partie treba slepo nasledovať. Nie je prípustné, aby niekto trpel len preto, že je iný.** Pod tlakom druhých môžu ľahko spraviť rozhodnutia, ktoré by neskôr ľutovali. **Zvlášť nebezpečné je skúšanie drog, alkoholu, prvé pokusy s fajčením, z ktorých sa ľahko stane závislosť. Priateľstvá a nové vzťahy zohrávajú v tomto veku veľmi dôležitú úlohu.** To, ako prežívajú svoje priateľské a intímne vzťahy, do veľkej miery predurčujú skúsenosti v rodine ako prvom „emocionálnom priestore“. Preto je veľmi dôležité, v akom rodinnom prostredí mladý človek vyrastá, či je milovaný, prijímaný, chápaný, akú starostlivosť mu venujú rodičia.

V puberte rodina v očiach dospievajúceho stráca význam a do popredia sa dostávajú priatelia/ľky, partie, intímne vzťahy. Hľadanie kamarátov/ok, priateľov/liek, vysneného partnera/ky nie je vždy jednoduché, často **môže viesť k mnohým sklamaniam** a do veľkej miery súvisí s uvedomovaním si vlastnej **prítlačivosti a so sebavedomím.** Preto aj napriek tomu, že si to mladí ľudia nechcú pripustiť, potrebujú v tomto období **podporu,** opatrné a nenásilné **vedenie** od rodičov, učiteľov alebo iných ľudí, ktorým môžu dôverovať. (Sielert a kol., 1993). **Mladí ľudia sa snažia v období puberty podobať svojim priateľom/kám.** Radi sa rovnako obliekajú, chcú rovnako vyzeráť, chodia na rovnaké miesta, počúvajú rovnakú hudbu. To, že sú súčasťou partie, im dáva pocit, že **niekam patria,** pocit bezpečia a istoty, zvýšenie, resp. upevnenie sebavedomia. Niekedy je veľmi ťažké odolať presvedčovaniu, nátlaku priateľov/liek, a neurobiť niečo, čo mladý človek ani nechce. Napr. fajčiť, skúsiť drogy, nejst' do školy, mať pohlavný styk a pod. Toto **experimentovanie býva** v dospievaní



veľmi **lákavé**, ale na druhej strane môže spôsobiť problémy. Problémy nezmiznú, ak sa človek uzavrie do seba a bude sa potichu umárat'. **Je dobré o nich hovoriť**. S rodičmi, s priateľmi, s ľuďmi, ktorým dôveruje. Výborne **pomáha aj telesný pohyb**, vylučujú sa pri ňom „**hormóny šťastia**“ (**endorfíny**).

Fyzická námaha „**vyvetrá hlavu**“ a prídete na iné myšlienky. V športových kluboch je navyše šanca stretnúť plno nových zaujímavých ľudí. Dobrí priatelia sú tí, ktorí rešpektujú názor ostatných a nesnažia sa vnucovať svoje názory iným.(Fenwicková, Walker, 1994)

Láska

V období puberty sa zvyšuje záujem o opačné pohlavie. Na začiatku ešte bráni nadväzovaniu vzťahov hanblivosť, neskúsenosť, emocionálna nevyrovnanosť. Je to čas prvých hravých kontaktov, keď sú v popredí **erotické fantázie** a **platonické lásky**, ktoré prinášajú intenzívne vnútorné zážitky. „Ozajstným“ láskam predchádzajú lásky zamerané na zidealizované osoby, ako sú speváci, herci, športovci. Mladých ľudí v tomto období zaujímajú **otázky** spojené s tým, ako sa bozkávať, ako zbalit' chalana, babu, kedy mať prvý sex, informácie týkajúce sa používania prezervatívu a pod. Vážne sexuálne vzťahy sú v puberte ešte výnimočné. Predčasný sexuálny život je v tomto období ešte nežiaduci, lebo k nemu dochádza bez hlbších citových väzieb a často môže byť iba náhradou za nedostatočnú citovú reakciu v rodine.(Lisá, 1986). **Okolo trinásteho, štrnásteho roku** si dievčatá a chlapci začínajú viac všímať jeden druhého, nadväzovať **prvé „vážnejšie“ kontakty**, navzájom sa stretávať. Tieto stretávania sú pre mladých ľudí dôležitou súčasťou ich ďalšieho sexuálneho vývinu. Rodičia často robia chybu v tom, že bránia mladým ľuďom v nadväzovaní ich prvých erotických kontaktov, čím **môžu narušiť formovanie vzťahu k druhému pohlaviu**. (Prevendárová, 1996). **Okolo 15. roku sú chlapci a dievčatá fyzicky zrelí/é na to, aby mali pohlavný styk.** Nie sú však emocionálne a sociálne zrelí na to, aby sa vyrovnali so záväzkami a zodpovednosťou, ktoré sexuálny vzťah prináša. Často rozmýšľajú o tom, že začnú sexuálne žiť len preto, lebo je to dôkaz lásky, lebo to uspokojí ich zvedavosť, zo strachu pred stratou priateľa/ky, majú sex pod vplyvom alkoholu alebo iných drog či preto, že ich kamarát/ka to už skúsil/a a pod. O tom, kedy a s kým mať sexuálny vzťah, má právo rozhodnúť sa každý/á sám/sama. Dôležité však je, aby to bolo s partnerom/kou, ktorého/ú má rád/rada, bolo to v zhode s jeho/jej osobnými názormi, **aby sex bol chránený a plánovaný** a aby



obaja partneri dokázali niest' aj dôsledky. Prvá sexuálna skúsenosť môže byť úžasným zážitkom, ale môže byť aj veľkým sklamaním, dokonca i vtedy, keď si mladý človek myslí, že je pripravený, keď ide o tú pravú osobu, čas aj miesto. (Fenwicková, Walker, 1994). **Zamilovaný človek** nie je niekedy schopný odpútať sa od partnera ani v myšlienkach, často k nemu však býva nekritický, nevenuje pozornosť jeho nedostatkom, má pocit, že partner je dokonalý. Zamilovanosť môže postupne prerásť v hlbší a stálejší cit, lásku – veľmi intenzívne citové prežívanie, hlboký, úprimný, nesebecký vzťah k milovanej osobe. Základom dobrých partnerských vzťahov je vzájomná komunikácia, priateľstvo, tolerancia, dôvera, istota, zmysel pre humor, rovnaké záľuby. Kým človek nájde toho, s kým sa rozhodne uzavrieť manželstvo, resp. s ním žiť a mať deti, môže prejsť týmito fázami vzťahu aj niekoľkokrát.

Charakteristiky lásky

Dávanie sa- láska spočíva predovšetkým v dávaní a nie len v prijímaní. Mnohí si však pojem dávanie zamieňajú s pojmom vzdávanie sa niečoho, a tak dávanie pociťujú ako „ochudobňovanie“. Samotným aktom dávania však človek prežíva svoju silu, moc a bohatstvo. Nie je bohatý ten, kto má mnoho, ale ten, kto veľa dáva. **Starostlivosť**- láska spočíva v aktívnej starostlivosti o život a rast toho, koho milujeme. Samotný prvok starostlivosti sa nám najzreteľnejšie javí vo vzťahu matka – dieťa. Fakt, že dieťa má uspokojené základné ľudské potreby, je prejavom lásky. **Zodpovednosť**- ak niekoho milujeme, záleží nám na tom, ako tento človek zdieľa svoju životnú cestu. Život človeka nie je len jeho vlastnou záležitosťou, ale aj našou. A práve to je vyjadrením našej zodpovednosti voči iným. **Úcta**- sa prejavuje v schopnosti vidieť iného takým, akým je, byť si vedomý individuality iného človeka. Milovať niekoho znamená, že sa cítim s ním zjednotený, prijímam ho takého, aký je a nie takého, akého by som ho chcel mať pre svoju potrebu. Úctu môžem vyjadrovať vtedy, ak som sám „slobodný“, t.j. sám som dosiahol nezávislosť. **Poznanie**- znalosť, ktorá je aspektom lásky, preniká k jadrú. Je možná len vtedy, ak dokážeme prekonať seba samého, nemyslieť len na seba, ale vidieť potreby a záujmy iných.

Vývin partnerského vzťahu



Vývin každého partnerského vzťahu je individuálny. Obvykle sa však začína zoznámením dvoch ľudí, ktorí k sebe pociťujú vzájomnú náklonnosť, sympatiu, cítia sa spolu príjemne, a preto začnú častejšie vyhľadávať svoju spoločnosť, viac sa spoznávať. Ich vzťah môže zostať na úrovni priateľstva, alebo sa ďalej prehĺbuje, partneri spolu chodia, hlbšie sa spoznávajú, nastáva **obdobie zamilovanosti, v ktorom dominuje eroticko-sexuálna príťažlivosť. Zamilovanosť sprevádza búšenie srdca, pocit vnútorného napätia, túžba stráviť každú voľnú chvíľu so svojou láskou. Zamilovaný človek nie je nikdy schopný odpútať sa od partnera/ky ani v myšlienkach, často k nemu/nej však býva nekritický/á, nevenuje pozornosť jeho/jej nedostatkom, má pocit, že partner/ka je dokonalý/á. Zamilovanosť môže postupne prerásť v hlbší a stálejší cit, lásku – veľmi intenzívne citové prežívanie, hlboký, úprimný, nesebecký vzťah k milovanej osobe. Základom dobrých partnerských vzťahov je vzájomná komunikácia, priateľstvo, tolerancia, dôvera, istota, zmysel pre humor, rovnaké záľuby.** Kým človek nájde toho, s kým sa rozhodne uzavrieť manželstvo, resp. s ním žiť a mať deti, môže prejsť týmito fázami vzťahu aj niekoľkokrát. Nie je ľahké rozoznať krátkodobé poblúznenie od vzťahu, ktorý sa stane trvalým. Stáva sa, že mladí ľudia uzavrujú manželstvo v období zamilovanosti, ale keď táto pominie, zistenie, že si zobrali človeka, ktorého vlastne nepoznajú, býva niekedy veľmi kruté. Preto by celé obdobie od zoznámenia cez chodenie, zamilovanosť a intímny vzťah malo byť dostatočne dlhé na to, aby mohlo prerásť v hlbší cit, lásku. Urýchlenie chodenia alebo preskočenie niektorej z vývojových fáz vzťahu sa môže skončiť veľkým sklamaním, rozčarovaním. Rozpad vzťahu býva vo väčšine prípadov bolestivý pre obidvoch partnerov, ktorí sa ho snažia niekedy zachraňovať za každú cenu, dúfajúc, že sa všetko urovná. Ukončiť vzťah vyžaduje veľkú odvahu, ale niekedy je nevyhnutné priznať si, že sa naozaj skončil a nemá význam ďalej sa vzájomne trápiť. (Prevendárová, 1995)



2. Sexualita, plánované rodičovstvo

Niektoré pohľady na sexualitu:

- Sexualita je to, čo sa deje v posteli, v noci a týka sa niektorých častí ľudského tela.
- Sexualita sa predovšetkým týka sexuálneho styku (orgazmu), reprodukcie a hygieny. sexualita je to, čo ovplyvňujú hormóny.
- Sexualita neplní len reprodukčnú funkciu a nie je to len pohlavný styk medzi mužom a ženou. Sexualita je jednak súčasťou intímneho vzťahu zahŕňajúceho celú škálu prejavov príťažlivosti, a to aj mimo sexuálneho aktu.

Ľudská sexualita je pestrá a premenlivá. Pri vymedzovaní normálneho sexuálneho správania sa uplatňuje jedno alebo viacero z nasledujúcich kritérií:

Sociálne: Ohrozuje správanie iných ľudí alebo spoločnosť?

Štatistické: Správa sa tak väčšina?

Psychologické: Má z toho človek dobrý pocit? Nezneužíva iných ľudí?

Právne: Neprekračuje zákon?

Morálne: Je to v súlade s daným náboženským alebo filozofickým názorom?

Fylogenetické: Je to prirodzené?

Kultúrne: Je to v súlade so zvyklosťami v danej kultúre?.

Milovanie sa považuje za intímny spôsob kontaktu medzi dvoma ľuďmi. Jeho biologická funkcia spočíva v rozmnožovaní. Okrem tejto funkcie plní pohlavný styk aj milostnú funkciu. Mal by byť prejavom vzájomnej dôvery a lásky medzi partnermi. Mal by umožňovať hlboké vnímanie vzájomnej lásky a túžby. Pred prvým milovaním treba vyriešiť niekoľko závažných otázok: očakávania, riziká, vhodnú antikoncepciu a ochranu pred infekciami, sexuálne prenosnými ochoreniami a nákazou vírusom HIV. **Raz k prvému milovaniu dôjde. Pocity z neho sa môžu zlepšiť, ak budú partneri spolu citlivo a otvorene komunikovať o tom, čo cítia, prežívajú, čo sa im páči/nepáči.**



Byť pripravený na sexuálny život znamená naučiť sa rešpektovať samého seba a aj ostatných. Nebát sa požiadať o pomoc, ak je to potrebné, a dať si vysvetliť veci, ktorým nerozumieme!

Plánované rodičovstvo- základné ľudské právo

Pohlavná túžba patrí medzi silné emócie a nie všetci, ktorí sa milujú, chcú mať aj dieťa. Súčasné metódy plánovaného rodičovstva umožňujú párom slobodne sa rozhodnúť o počte svojich potomkov a o čase ich počatia. Dnes majú ľudia k dispozícii široké spektrum spoľahlivých antikoncepčných prípravkov. Len od ich slobodného rozhodnutia závisí výber toho, ktorý je v súlade s ich poznaním, zdravotným stavom, temperamentom aj svetonázorom (vierovyznaním).

Antikoncepcia – prostriedky na zabránenie neželanému počatiu alebo uhniesdeniu oplodneného vajíčka v maternici.

Aj v súčasnosti existuje mnoho nepravdivých povier o antikoncepcii. Nasledujúce medicínsky overené fakty ich vyvracajú:

- Dojčenie neznamená istú ochranu pred neželaným počatím.
- Žena môže otehotnieť aj vtedy, keď pri pohlavnom styku nezažíva orgazmus.
- Pohlavný styk v akejkoľvek polohe môže viesť k otehotneniu alebo nákaze SPI a HIV.
- Žena môže otehotnieť za určitých okolností aj pri pohlavnom styku počas menštruácie.
- Výplachy pošvy bezprostredne po pohlavnom styku nezabránia počatiu a navyše môžu byť škodlivé.



3. Sexuálne prenosné infekcie/ Prevencia HIV/AIDS

Pohlavné choroby patria medzi prenosné – infekčné – ochorenia, ktorými sa môže nakaziť každý sexuálne aktívny človek a zároveň ich môže sám prenášať na svojich sexuálnych partnerov. Infekcie spôsobujú vírusy, baktérie či iné mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v genitáliách, ústach či v konečníku nakazenej osoby a do tela sa obvykle dostávajú pri sexuálnom styku. **Niektoré sú bolestivé alebo spôsobujú svrbenie bez vážnejších následkov, iné môžu v prípade absentujúcej liečby v počiatočných štádiách alebo celkového neliečenia spôsobiť sterilitu, vážne poškodiť zdravie alebo zapríčiniť smrť.** V ostatných rokoch pozorujeme, že veková hranica, od ktorej mladí ľudia začínajú pohlavne žiť, sa stále znižuje. Často striedajú sexuálnych partnerov, za čo platia najmä dievčatá vysokú daň vo forme ochorení spôsobených najčastejšie chlamýdiami a mykoplazmami. **Vzostup výskytu SPI (sexuálne prenosné infekcie) prináša veľa problémov.** Sex nie je nikdy bez rizika (neplánované počatie, prenos infekcie), preto je rozumné a zodpovedné praktizovať bezpečnejší sex (používanie prezervatívu, ktorý riziko znižuje). Alkohol a drogy znižujú pocit zodpovednosti aj v sexuálnom správaní.

V súvislosti s SPI je dôležité poučiť mladé dievčatá o rozdielnom charaktere výtoku ako jednom z prejavov niektorých SPI. Výtok je pošvový a cervikálny hlien. Množstvo a konzistencia prirodzeného hlienu sa počas menštruačného cyklu menia. Niekoľko dní pred menštruáciou sa výtok stáva lepkavým a má mliečne zafarbenie. V priebehu ovulácie sa stáva priehľadným a má vzhľad vaječného bielka. Najväčšie množstvo sa objavuje v období ovulácie (okolo 14. dňa cyklu) a má čiru, hladkú konzistenciu s jemne sladkou alebo mydlovou vôňou, ktorá nie je nepríjemná. Zvýšený výtok môže spôsobovať aj stres a silné emócie. Obvykle je to celkom bežné a nie je nutná nijaká špeciálna liečba. Prítomnosť hlienu je potrebná. **Výtok spôsobený infekciou páli alebo svrbí, mení sa jeho farba, nepríjemne zapácha, sprevádzajú ho bolesti, niekedy aj zvýšené teploty. Spôsobujú ho premnožené baktérie, ktoré narúšajú rovnováhu pošvového prostredia.** Mladé dievčatá a ženy sa často hanbia navštíviť gynekológa, **ale rýchle stanovenie presnej diagnózy je základom optimálnej liečby. Infekcia nepostihuje len sexuálne aktívne dievčatá a ženy, ale aj tie, ktoré ešte nemali pohlavný styk.** Detskí gynekológovia odporúčajú mladým dievčatám preventívne prehliadky okolo 15. roku. **Práve vďaka nim sa často u zdanlivo zdravých dievčat odhalia príznaky začínajúceho sa ochorenia**



alebo vrodenej genetickej poruchy, ktorá sa môže úspešne liečiť bez negatívneho vplyvu na neskoršie reprodukčné zdravie dievčat. Nevhodný postup bez návštevy u lekára môže zvyšovať stres aj celkový pocit nepohody. Neprijemne zapáchajúci výtok môže spôsobovať problémy aj v spoločnosti a tak znižovať sebavedomie. Je veľmi dôležité dodržiavať pravidlá intímnej hygieny. Ak sa infekcie aj napriek tomu opätovne objavujú, treba hľadať prítomnosť iných faktorov – príčin ochorenia (cukrovka, užívanie hormonálnej antikoncepcie, obezita, užívanie antibiotík, poruchy imunitného systému). Pre pocit istoty treba každú infekciu vyšetriť a liečiť.

HIV/AIDS

Mladí ľudia môžu zabrániť prenosu vírusu HIV, len ak budú mať presné informácie a keď metódy svojho rozhodovania budú využívať múdro. AIDS môže dostať hocikto, nikto nie je proti vírusu imúnny, ak sa správa rizikovo. Môžeme sa hnevať, že choroba existuje a že ju musíme akceptovať, no bez toho, aby sme diskriminovali a odsudzovali infikovaných. Každý človek je zodpovedný za svoje správanie aj za jeho následky.

Čo je AIDS? Infekčná choroba, ktorá sa prenáša výmenou telesných tekutín (ejakulátu, vaginálnych výlučkov, krvi, krvných derivátov) najmä pri pohlavnom styku. Spôsobuje ju vírus HIV (ľudský vírus imunitnej nedostatočnosti), ktorý po preniknutí do ľudského organizmu krvnou cestou zapríčiní postupné oslabenie imunitného systému, keď telo stráca schopnosť brániť sa rozličným infekciám a chorobám. K nákaze dochádza ihneď po vniknutí vírusu do tela. Bez liečby však môže trvať 8 – 12 rokov, než sa rozvinie samotné ochorenie AIDS. Počas tohto obdobia môže infikovaný nákazu rozširovať. Plne rozvinutá choroba AIDS je záverečnou fázou dlhého procesu, ktorý tvoria tri fázy:

1. Akútna infekcia – prvé príznaky nákazy, ktoré sa môžu, ale nemusia prejavovať krátko (2 – 3 týždne) po jej prenose. Vírus sa rýchlo množí. Infikovaní môžu pociťovať bolesti hlavy, vysoké teploty, zdurené krčných uzlín, niekedy sa môžu objaviť slabé vyrážky. Vzhľadom na to, že ide o bežné – nešpecifické – príznaky iných ochorení, nedokážu ich často ani skúsení lekári diagnostikovať ako infekciu HIV. Príznaky do jedného až dvoch týždňov odznejú a približne po troch mesiacoch možno v tele zistiť protilátky proti vírusu HIV špeciálnym krvným testom. Počas celého tohto obdobia môžu infikované osoby šíriť nákazu ďalej. Odbery krvi na vyšetrenia protilátok proti HIV ponúkajú



bezplatne a anonymne všetky úrady verejného zdravotníctva, infekčné kliniky, ako aj **Národné referenčné centrum pre prevenciu HIV v Bratislave**.

2. Latentné obdobie – „spiaca“ infekcia. Príznaky sa stratia, vírus zostáva v podobe provírusu schovaný v bielych krvinkách. V nich sa pomaly množí. V tomto období ľudia nepocitujú nijaké zdravotné komplikácie aj niekoľko rokov. Imunitný systém ešte nie je vážne poškodený, preto ak infikovaní ľudia dodržiavajú pravidlá súvisiace s ich zdravotným stavom, majú možnosť viesť celkom normálny život.

3. AIDS – sila imunitného systému je odrazu vyčerpaná a dochádza k masovému rozmnoženiu vírusu a strate tzv. pomocných T lymfocytov dôležitých na zachovanie obranyschopnosti organizmu. Objavujú sa prvé príznaky choroby AIDS: **napuchnuté lymfatické uzliny, suchý a vytrvalý kašeľ, časté hnačky, nočné potenie, neplánovaný pokles hmotnosti, silné mravčenie dlaní a chodidiel, plesňové infekcie, nádorové ochorenie, poškodenie mozgu vedúce k strate pamäti či k poruchám psychiky atď.** Nastupujú rozličné, tzv. **oportúnne infekcie, na ktoré inak zdravý človek bežne neochorie. Neliečený rozvinutý AIDS sa v súčasnosti končí smrťou.**

Kto je HIV pozitívny? HIV pozitívni ľudia sú infikovaní vírusom HIV a môžu ním infikovať iných. Vyšetrenie na protilátky vírusu proti HIV u nich je pozitívne. O AIDS hovoríme len v prípade, keď sa infekcia prejaví ako choroba, ktorá značne poškodí imunitný systém ľudského organizmu. Vyšetrenie krvi sa odporúča urobiť minimálne tri mesiace po rizikovom kontakte. Dovtedy by sa človek mal správať bezpečne.

Koho sa riziko infekcie HIV/AIDS týka? V súčasnosti sa týka každého človeka, aj nenarodených detí. Donedávna sa u nás hovorilo, že je to choroba homosexuálov, narkomanov, prostitútok a promiskuitne sa správajúcich ľudí. V skutočnosti sa nákaza na celom svete šíri čoraz viac medzi heterosexuálmi. Vírusy nepoznajú morálku. Nie je dôležitá sexuálna orientácia ľudí, ale ich rizikové správanie. Najviac sú ohrození tí, ktorí infekciu HIV/AIDS podceňujú.

Ako sa HIV prenáša? Sú dokázané len tri cesty prenosu HIV: nechránený pohlavný styk s HIV pozitívnou osobou, krvou (spoločné používanie infikovaných striekačiek a ihl pri vnútrožilovej



aplikácii drog; prenos krvnou transfúziou odborníci v súčasnosti vylučujú) a z infikovanej matky na dieťa počas tehotenstva, pôrodu alebo dojčenia.

Existujú účinné lieky proti infekcii HIV? V súčasnosti existuje liečba, ktorá značne skvalitňuje a predlžuje život pacienta tým, že brzdí množenie vírusu a dáva imunitnému systému šancu na jeho regeneráciu. Tieto lieky však nevedia zničiť vírus v tele pacienta. Infekcia HIV sa teda dá liečiť, ale nie úplne vyliečiť! Dôležité je, aby pacienti dodržiavali pokyny lekárov a chodili na pravidelné preventívne prehliadky, vyhýbali sa iným infekciám a zdravou životosprávou chránili svoje zdravie. Týmto spôsobom môžu do značnej miery predísť samotnému ochoreniu AIDS, príp. smrti.

Ako sa chrániť? Najistejšia ochrana je sexuálna abstinencia. Najbežnejšia ochrana je celkom obyčajný trvalý vzťah dvojice založený na vernosti. Odporúča sa na začiatku intímneho vzťahu – ešte pred vstupom doň – urobiť krvné vyšetrenia. Niektorým ľuďom však „vernosť“ nevyhovuje, často menia partnerov a partnerky. Pre nich je jedinou účinnou ochranou používanie prezervatívu, ktorý ich však nechráni stopercentne. Aj ten sa môže poškodiť alebo nesprávne použiť. **Antikoncepcia na ochranu nestačí! Každý človek nosí istotu v sebe! V zodpovednosti za to, ako sa správa. Nechránený sexuálny styk s osobou, ktorej zdravotný stav nepoznáme, je vždy rizikový!** Múdre je byť počas styku opatrný a realizovať tzv. „bezpečnejší sex“ (Westheimerová, 1993).

Ako sa správať k ľuďom infikovaným vírusom HIV či k ľuďom s rozvinutým ochorením AIDS? Každý z nás môže svojím ľudským prístupom a praktickou podporou pomôcť HIV pozitívnym ľuďom vyrovnat' sa so svojím stavom. V našej spoločnosti sa väčšina ľudí nebojí infekcie HIV, ale ľudí, ktorí sú ňou nakazení, pričom títo ľudia nás pri bežnom kontakte nijako neohrozujú. Sme zaťažení strachom z HIV pozitívnych ľudí, máme tendenciu nimi opovrhovať, odmietat' ich či diskriminovať.

Kde nájsť viac informácií? Odporúčame obrátiť sa na miestne pobočky regionálnych úradov verejného zdravotníctva, ktoré majú k dispozícii rozmanité aktuálne informačné letáky. Ak máte prístup k internetu, využite informácie z webových zdrojov.



4. Drogy a drogová závislosť

Droga- názov pochádza z holandského droog - „vyprahnutý“. Drogy sú prírodné alebo umelo vyrobené látky. Drogy sú prítomné vo všetkých spoločenských vrstvách. Ich konzumácia sa často spája s celkovým nepokojom a stratou sebadôvery, nedostatkom sebedovomia. Drogy ovplyvňujú myseľ, vôľu a úsudok, čo môže vyvolať závislosť, tiež známu ako návyk. **Vytvára sa chorobná závislosť od drogy, ktorá sa nazýva toxikománia** (Podhradský, Komárik,1990). J. Presla (1994, s. 9) pod „drogou chápe každú látku (prírodnú či syntetickú), ktorá spĺňa dve základné požiadavky: 1. má tzv. psychotropný účinok t. j. nejakým spôsobom ovplyvňuje naše prežívanie okolitej reality, mení naše „vnútorné“ naladenie – jednoducho pôsobí na psychiku; 2. môže vyvolať závislosť, má teda niečo, čo pre nedostatok vhodnejšieho pomenovania niekedy označujeme ako „potenciál závislosti“.

Drogová závislosť je choroba. Je charakteristická naliehavou túžbou po účinkoch drogy, ktorú chorý užíva aj napriek tomu, že si s tým spôsobuje nepríjemné problémy. K závislosti sa človek obyčajne dostáva cez experimentovanie. Spočiatku môže dotyčný užívanie drogy kontrolovať, ale obyčajne to nerobí natoľko, aby s tým prestal. Zvlášť vtedy, pokiaľ existujú dôvody pre ďalšie užívanie, ako napríklad osobné problémy, nuda, stres, tlak rovesníkov, choroba a podobne. Po čase ale stráca závislý schopnosť užívanie drog kontrolovať a jeho životný štýl sa mení natoľko, že je pre neho ťažké opustiť užívanie drog. **Drogová závislosť má dve formy : Psychická závislosť**- je to duševný stav pochádzajúci z podávania drogy. Prejavuje sa v zmene duševného stavu užívateľa drog následkom opakovaného podávania návykovej látky. Tento druh závislosti je sprevádzaný túžbou opäť požívať drogu. Vznik psychickej závislosti je viazaný na psychické zážitky, ktoré droga konzumentovi poskytuje. **Fyzická závislosť**- je stav organizmu, ktorý vznikol podávaním drogy, spravidla dlhodobejším a častým a ktorý sa prejavuje výskytom abstinенčných príznakov, ak je podávanie drogy na určitú dobu zastavené. Organizmus zahrnul drogu do svojej látkovej výmeny. **Abstinенčné príznaky** sú subjektívne nepríjemné a niekedy aj nebezpečné zmeny psychických a fyzických funkcií (napr. zívanie, potenie, zmeny teploty, bolesti kĺbov, nechutenstvo, úzkosť, nepokoj, nespavosť, kŕče, epileptické záchvaty, tráviace poruchy a pod. **Účinok drogy na organizmus je zväčša trvalý a toxický (škodlivý. Toxicita drogy sa často vyjadruje prostredníctvom smrtiacej dávky, ktorá je špecifická pre každú drogu a tiež pre človeka. Toxicitý vplyv drogy po jednorázovom podaní označujeme pojmom akútna intoxikácia. Jej následky sú dočasné s možnosťou obnovy pôvodného stavu. Pri niektorých drogách môže u citlivejších ľudí vzniknúť závislosť aj pri prvom podaní, napríklad pri heroíne.**



Pri opakovanom podávaní drogy a ich dlhotrvajúcom vplyve na organizmus vzniká **chronická intoxikácia**, ktorá má trvalé následky a o bnova pôvodného stavu je málo pravdepodobná (Kolibáš, Novotný,1996).

Definícia závislosti podľa 10. revízie Medzinárodnej klasifikácie chorôb, v ktorej experti WHO uvádzajú, že „definitívna diagnóza závislosti by sa mala stanoviť iba vtedy, ak v priebehu roka dochádza k výskytu troch alebo viacerých z nasledovných znakov:

1. silná túžba alebo pocit nutkania užiť látku – craving,
2. problémy v sebaovládaní pri užívaní látky, a to ak ide o začiatok a ukončenie užívania alebo množstvo látky,
3. telesný odvykací stav, pri ktorom je látka užívaná s úmyslom zmenšiť príznaky vyvolané predchádzajúcim užívaním tejto látky, prípadne dochádza k odvykaciemu stavu, ktorý je typický pre konkrétnu látku,
4. vzrast tolerancie k účinku látky, zvyšovanie dávok látky, aby sa dosiahol účinok pôvodne vyvolaný nižšími dávkami (markantné príklady možno nájsť medzi jednotlivcami závislými od alkoholu alebo opiátov, ktorí môžu brať denne také množstvo látky, ktoré by zneschopnilo alebo aj usmrtilo užívateľov bez tolerancie),
5. postupné zanedbávanie iných záľub alebo záujmov v prospech užívanej psychoaktívnej látky a zvýšené množstvo času k získaniu alebo užívaniu látky, alebo zotavovanie sa z jej účinku,
6. pokračovanie v jej užívaní napriek jasným dôkazom o zjavne škodlivých následkoch, poškodenie pečene nadmerným pitím alkoholu (depresívne stavy vyplývajúce z nadmerného užívania látok alebo toxické poškodenie mozgu)“.

Delenie drog

Podľa tzv. tvrdosti: mäkké: marihuana, hašiš, kofeín..., **tvrdé:** alkohol, nikotín, kokaín, pervitín, heroín...



Podľa účinkov:

- Stimulanty: povzbudivé-** pervitín, kokaín. Do tejto skupiny patria **drogy kokainového typu-** prírodným zdrojom kokaínu je rastlina kokaínovníka a **drogy amfetamínového typu-** pervitín, extáza
- Kannabinoïdné drogy:** pozostávajú z látok vyskytujúcich sa v prírode, najmä v rastlinách Konope (marihuana, hašiš, .
- Halucinogény:** vyvolávajú halucinácie, poruchy vnímania. (LSD,
- Ópiové drogy:** majú prevažne upokojujúci účinok (heroín, morfium, metadon...,
- Organické rozpúšťadlá:** inhalovanie organických rozpúšťadiel vedie k pozvoľnému nástupu eufórie s pocitom odovzdania sa toluén, acetón...
- Populárne legálne drogy:** alkohol, nikotín, kofeín
- Populárne ilegálne drogy:** marihuana, extáza, heroín, kokaín

Drogy kokainového typu- prírodným zdrojom kokaínu je rastlina kokaínovníka. Už pri prvom podaní vedie k neúmernému zvyšovaniu tepovej frekvencie, k zvyšovaniu krvného tlaku a k zúženiu vencovitých tepien srdca, ktoré zásobujú kyslíkom srdcový sval. K rizikám opakovaného, ale aj jednorazového užívania kokaínu patria taktiež depresie, paranoje, či poruchy osobnosti. Typickým chorobným nálezom u ľudí s rozvinou závislosťou od kokaínu je prederavenie nosovej prepážky.

Drogy amfetamínového typu- po užití vedú k rýchlemu fyzickému a psychickému povzbudeniu. Vyskytujú sa aj v prostredí tanečných klubov a diskoték. K fyzickým prejavom akútneho ovplyvnenia drogou patrí neklud, zvýšená frekvencia srdca, sucho v ústach, pocity búšenia srdca. Opakované požitie vedie k stavom úplnej vyprahnutosti, nedostatku vôľového uvažovania a konania, nesústreďenosti, neadekvátneho správania. K zdravotným rizikám aj jednorazového požitia amfetamínov patrí predovšetkým negatívny vplyv na srdcovo-cievny systém. Náhle zlyhanie činnosti srdca môže znamenať okamžitú smrť. **Pervitín a Extáza vykazuje vysokú mieru fyzickej závislosti s veľkou toleranciou dávky, čo vedie k zvyšovaniu užívaných dávok.**



Abstinenčné príznaky nastupujú pri rozvinutej závislosti od amfetamínov veľmi skoro a prejavujú sa postupnou deštrukciou osobnosti, rýchlym fyzickým chradnutím v popredí s psychickými zmenami (paranoidné myslenie, depresie a častými samovražednými tendenciami). K fyzickým prejavom patria najmä strata výkonnosti, poruchy srdcovej činnosti, úbytok hmotnosti.

Ópiové drogy- majú prevažne upokojujúci účinok (heroín, morfium, metadon.....). Účinky opiátových drog spôsobujú rýchly euforizujúci efekt hlavne po injekčnom podaní. Typickým prejavom akútneho ovplyvnenia drogou sú letargické stavy prežívané v pasívnej polohe s výskytom porúch vnímania (halucinácie, ilúzie). Opiáty sú klasickou drogovou skupinou slastného zabudnutia. Z telesných prejavov dochádza k poklesu frekvencie srdca, zvýšenému poteniu, svrbeniu pokožky, bolesťami hlavy. Jednorázové podanie opiátov sa vyznačuje vysokou mierou variability účinkov. Nie každý ľudský jedinec reaguje na opiáty rovnako. Po krátkodobej eufórii sa môže dostaviť ťažký depresívny stav a úzkosť. V súvislosti s aplikáciou heroínu po prvýkrát sa vyskytuje aj riziko náhlejšej smrti. V prípadoch rozvinutých závislostí dochádza k postupnej strate fyzickej výkonnosti, vyskytujú sa ťažké poruchy pamäte, egocentrizmus, zvýšená unaviteľnosť, záchvaty úzkosti, paranoidné stavy, neschopnosť vôľou riadeného správania, poruchy menštruácie, ťažké zápalové postihnutie v miestach aplikácie drogy, výskyt najmä chronických zápalových ochorení pečene (hepatitída typu C, ale aj B, či iné krvou prenosné hepatitídy) pri používaní spoločných injekčných ihliel.

Drogy halucinogénneho typu- medzi zdroje halucinogénov patrí celý rad **voľne rastúcich rastlín** hlavne v subtropických geografických oblastiach sveta. Okrem toho patria k tejto skupine **aj polosyntetické a syntetické látky**. Spoločným príznakom pre všetky halucinogény sú **poruchy vnímania-halucinácie sa vyskytujú u drvivej väčšiny ľudských jedincov**. Nástup účinkov drogy je sprevádzaný chybami vo vnímaní - ilúziami a pseudoilúziami. Časté sú taktiež zážitky paranoidné stavy, agresia voči sebe, či samopoškodzovanie. Medzi telesné prejavy patria vzostup krvného tlaku a telesnej teploty. Účinky halucinogénov na ľudský organizmus pri rozvinutej drogovej závislosti sa vzťahujú najmä k zmenám psychických funkcií. Jedinci majú tendenciu k religióznym záujmom, mysticismu, okultizmu. U predisponovaných osôb sa môžu vyskytnúť aj závažné, hlbšie psychické poruchy (schizoidné poruchy a iné). V súvislosti s dlhodobým zneužívaním halucinogénov sa vyskytujú najmä extrémne rýchlo prebiehajúce zápalové poškodenia pečene a bakteriálne zápaly výstelky srdcových oddielov, či výrazne zvýšená úrazovosť v halucinatórnom stave.



Drogy kanabisového typu- zdrojom je rastlina Konope Siate. V posledných rokoch nastáva trend v nelegálnej výrobe syntetických kanabinoïdov . Ide o vysušené naimpregnované časti rastlín roztokom syntetického kanabinoïdu, pričom tieto rastliny nepatria do rodu Cannabis a slúžia len ako nosiče pre drogu. Pri syntetických kanabinoïdoch ide väčšinou o sáčky s rôznym nápisom napr. spice. Kanabinoïdy spôsobujú po aplikácii miernu eufóriu s častými chybami vnímania (ilúzie, pseudoilúzie). Akútne drogou ovplyvnený jedinec obyčajne vie spočiatku ovládať svoje imaginárne „výlety“, pričom prežívanie reality je popisované ako radostnejšie a bezproblémovjšie (záchvaty smiechu, emočné výbuchy). V budovaní psychickej závislosti je často dominantný vplyv skupiny, okolia. Kanabinoïdy vykazujú pomerne nízku **fyzickú závislosť**, **avšak z psychologického hľadiska predstavujú často bránu do sveta psychoaktívnych látok. K fyzickým príznakom akútneho ovplyvnenia drogami z konope patrí výrazné prekrvenie očných spojiviek, zvýšená frekvencia činnosti srdca, sucho v ústach, zvýšený apetít k jedlu v rôznych kombináciách či naopak nechutenstvo.** Konzumenti drog z konope popisujú paradoxné **vnímanie** plynúceho času, ktorý sa zdanlivo predlžuje, čo neraz výrazne mení schopnosť orientácie v čase a v priestore. V súvislosti s marihuanou sú popisované aj príznaky v zmysle halucinácií akustických, či vizuálnych. Z porúch telesných funkcií sa vyskytujú najmä časté zápalové ochorenia dýchacieho systému.

Organické rozpúšťadlá-tejto skupine drog bude podrobnejšie venovaná téma č. 6.



5. Alkohol, cigarety

Základná charakteristika- hlavnú psychoaktívnu zložku alkoholických nápojov tvorí chemický etanol (etylalkohol, špiritus, lieh), ktorý vzniká kvasením rastlinných produktov s obsahom sacharidov. Patrí medzi legálne drogy. **Výskyt a spôsob užívania-** patrí medzi najrozšírenejšiu a v našom sociokultúrnom prostredí výrazne akceptovanú psychoaktívnu látku. Preferované je aplikovanie per os (prehltním ústami). Existujú rôzne variácie a koncentrácie látky (miešané nápoje, destiláty). U nás platí zákaz predaja alkoholu osobám mladším ako 18 rokov.

Účinky a ich identifikácia- následkom užitia sa dostaví opitosť, ktorá môže mať vzhľadom na viacero faktorov (miera, frekvencia užitia, fyzické predispozície, psychické nastavenie užívateľa) odlišný stupeň intoxikácie – (ľahká opitosť, opitosť stredného stupňa, ťažká opitosť, ťažká intoxikácia so stratou vedomia). Kým malé dávky alkoholu pôsobia stimulačne, vyššie pôsobia tlmivo (podľa tejto skutočnosti pretrvávajú mýty, podľa ktorého býva alkohol radený z hľadiska účinku na psychiku človeka medzi stimulanciami, v skutočnosti patrí do kategórie depresantov). Na počiatku užitia alkoholu dochádza k zlepšeniu nálady, pocitu vyššieho sebavedomia, pocitu prebytku energie, postupne sa dostavuje útlm, zníženie sebavedomia, únava a spánok. V najťažších fázach intoxikácie či pri náhlom prerušení užívania alkoholu v rozvinutej forme závislosti dochádza k traseniu rúk, výraznému poteniu, pocitu zmätenosti, desivých snov atď. Závislosť je stav straty kontroly nad pitím alkoholu so vzrastajúcou potrebou a chuťou na alkohol, bez ohľadu na následky.

Prejavy alkoholizmu ako ochorenia:

Najviditeľnejším prejavom vplyvu alkoholu na človeka je opitosť, čo je strata psychickej a fyzickej kondície a stav otravy alkoholom, ktorý môže končiť aj smrťou, najmä u mladých ľudí a pri nárazovom pití veľkého množstva. Závislosť od alkoholu je duševné ochorenie. Nie je to jednotný fenomén, má viacero možných prejavov a foriem u jednotlivcov. Pre diagnostikovanie závislosti je potrebná u pacienta prítomnosť aspoň troch zo šiestich prejavov za posledných 12 mesiacov: neodolateľná túžba vypiť si, strata kontroly nad pitím (frekvenciou i množstvom), potreba zvyšovať množstvo vypitého alkoholu na dosiahnutie stavu eufórie, abstinenčné príznaky pri nedostatku alkoholu v organizme, postupná redukcia až strata ostatných záujmov, pitie, napriek pokračujúcemu zdravotnému poškodeniu a informovanosti o stave zdravia

Vývoj závislosti prebieha podľa Jellinka v štyroch vývojových štádiách:



I. štádium: Počiatkové, prealkoholické (rizikové štádium), symptomatické: stúpajú dávky alkoholu, aj frekvencia pitia, stúpa tolerancia na konzumované množstvá, oceňuje sa pozitívny dopad alkoholu na psychiku, normálne fungovanie v celom rozsahu.

II. Štádium: Prodromálne (začiatok závislosti), varovné: pocity viny z pitia, začiatok tajného pitia, prvé palimpsesty – slangovo „okná“, straty pamäte, predpríprava alkoholom – na guráž, vyhýbanie sa diskusi o alkohole, pravidelné pitie, zvyšovanie tolerancie na alcohol.

III. Štádium: Kritické, kruciálne (prelomové): strata kontroly, racionalizácia pitia, čelenie tlaku okolia, občasné abstinencie, zmena štýlu pitia, zužovanie záujmov, alkoholocentrické správanie, zmena nálad, výčitky svedomia, sebaľutovanie, zatrpknutosť, žiarlivosť, reinterpretácia interpersonálnych vzťahov, zmena v rodinných zvyklostiach, nespoľahlivosť, zabezpečovanie si zásob alkoholu, zanedbávanie správnej výživy, pokles potencie, pokles záujmu o intimitu, pravidelné ranné pitie, prvá hospitalizácia pre niektoré alkoholické choroby.

IV. Štádium: Chronické, terminálne (posledné): prolongovaná (predĺžená) opitnosť, bez vytriezvenia, strata etických zábran, poškodenie myslenia, pitie s osobami a v prostredí hlboko pod spoločenskú úroveň, strata alkoholovej tolerancie, tremory (trasenie rúk, hlavy, ...), spustený výzor, psychomotorická inhibícia (zhoršená schopnosť pohybu, neschopnosť vstať), obsedantný charakter pitia (stále nutkanie k pitiu alkoholu, baženie po droge)

zlyhávajú racionalizácií (už ani sám neverí predchádzajúcim zdanlivo racionálnym vysvetleniam svojho kladného vzťahu k alkoholu), pravé alkoholické psychózy (zmenená osobnosť, duševná porucha), pitie čohokoľvek, technické prostriedky- Alpa, Okena

Dôsledky užívania- krátkodobé prejavy možno pozorovať na somatickej úrovni: poruchy rovnováhy, svalového napätia, nevoľnosť, zvracanie, spomalenie reakčného času (najmä pri jazde autom). Z psychických prejavov možno sledovať poruchy správania spojené s agresivitou, znížená sebakritickosť vedúca k riskantnému správaniu a úrazom. Pri dlhodobom užívaní alkoholu dochádza k poškodeniu a následne nádorovému bujneniu tráviaceho traktu, špecifickým prejavom býva poškodenie pečene (cirhóza, vznik varixov), poškodenie obehovej sústavy (napr. zvyšovanie krvného tlaku), poruchy krvotvorby, anémia, poškodenie nervového systému, poruchy spánku, úzkostno-depresívnym stavom, poškodenie endokrinného systému (napr. impotencia), pri tehotenstve k



poškodeniu plodu.

Prevenia a intervencia- zvlášť dôležitá je prevencia v primárnom stupni, ktorá kladie dôraz na kontrolované užívanie alkoholu vzhľadom na kultúrnu akceptáciu v našich podmienkach. So zreteľom na nepriaznivé štatistické ukazovatele nárastu užívania alkoholu, a to hlavne na strane žien, je potrebné vytvárať dlhodobé selektívne preventívne programy. Pri experimentujúcej dospelujúcej mládeži sa odporúča poskytovanie informácií o užívaní alkoholových nápojov najmenej poškodzujúcim spôsobom. Poskytovanie preventívnych služieb v sekundárnom a terciárnom stupni na našom území má svoju historickú pozadie (spolky striezlivosti) a je uskutočňované na vysokej profesionálnej úrovni (detoxifikácia a liečba, resocializácia).

Cigarety (tabak)

Tabak pochádza z amerického kontinentu, kde bol užívaný ako rituálna plodina. Do Európy sa dostal až v roku 1492 na lodiach Krištofa Kolumba. „O jeho rozšírenie v Európe sa zaslúžil Jean Nicot, ktorý sám tabak pestoval. Jeho meno dodnes nesie alkaloid obsiahnutý v tabaku a objavený v roku 1828 – nikotín.“ (Janík – Dušek, 1990, s. 25.). **Základná charakteristika-** ide o jednoročnú 1 – 2 metrovú bylinu. Základnou psychotropnou látkou tabaku je nikotín, prudký jed (50 mg predstavuje pre človeka smrteľnú dávku). **Výskyt a spôsob užívania-** užívanie tabaku patrí k najrozšírenejšiemu na planéte. Zároveň možno jeho užívanie považovať za najnebezpečnejšie, lebo spôsobuje fyzickú závislosť a jeho dlhodobé užívanie pomerne veľké množstvo ochorení. Najčastejšiu formu tvorí fajčenie, menej často sa užíva per os (žuvanie) alebo intranazálne (cez dutinu nosnú). Preukazuje sa, že viac ako účinná látka nikotín má na vznik závislosti vyšší vplyv psychosociálny faktor (skupinové rituály spojené s fajčením a pod.).

Účinky a ich identifikácia- tabakové výrobky patria medzi stimuláciu, spôsobujú bdelosť, lepšiu koncentráciu a pamäť. Podieľajú sa aj na potláčaní podráždenosti a agresivity. Znižujú chuť na jedlo a bránia prírastku telesnej hmotnosti. **Dôsledky užívania-** pri krátkodobom užívaní možno pozorovať zvýšenú sekréciu slín, žalúdočných štiav a potu, blokáciu hemoglobínu oxidom uhoľnatým, pri predávkovaní bolesti hlavy, studený pot, bledosť, nevoľnosť, zvracanie, dýchavičnosť. Z hľadiska následkov dlhodobého užívania spôsobuje fajčenie tabakových výrobkov chronický zápal dýchacích ciest, poruchy tráviaceho traktu, potencie u mužov, poruchy sústredenia, spánku a celkový nepokoj. Pri snahe prestať fajčiť sa môžu prejaviť typické abstinenčné prejavy: craving (túžba užiť tabakový



výrobok) sprevádzaná podráždenosťou, netrpezlivosťou, poruchami sústredenia, úzkosťou, nepokojom a depresívnym správaním, poruchy spánku, zvýšené potenie, triaška.

Fajčenie zároveň zvyšuje teplotu v ústach a bunky ústnej dutiny odumierajú rýchlejšie. Znižuje sa tvorba slín, ktoré majú ochrannú funkciu, a tak sú zuby fajčiarov viac ohrozené zubným kazom a ťasná infekčnými ochoreniami. Okrem toho im častejšie hrozí vysoký krvný tlak a srdcové ochorenia.

Cigareta vyvoláva príjemné pocity rýchlejšie ako alkohol - pocítite ich po siedmich sekundách od vtiahnutia tabakového dymu. Nikotín je pritom veľmi silno návykový, v skutočnosti je to droga porovnateľná s heroínom alebo kokainom. Každým rokom spôsobí tabak približne 4 milióny predčasných úmrtí, z ktorých 1 milión pripadá na krajiny, ktoré si zo všetkých najmenej môžu dovoliť vynakladať prostriedky na zdravotnú starostlivosť. Prognózy hovoria o tom, že táto epidémia zabije 250 miliónov detí a dospelých z tých, ktorí dnes žijú, z nich jedna tretina žije v rozvojových krajinách. Rakovina pľúc - najčastejšie ochorenie. Dôležitý je tiež vek v období začiatku fajčenia. Čím mladšia je daná osoba v období, keď začne fajčiť, tým väčšie je riziko vzniku rakoviny. V jednej nedávno realizovanej americkej štúdii bolo zistené, že fajčenie medzi 13. a 19. rokom spôsobuje trvalé genetické zmeny v pľúcach a tým nevratne zvyšuje riziko rakoviny pľúc, a to i vtedy, keď daná osoba prestane fajčiť.

Prevenia a intervencia- z hľadiska primárnej prevencie treba vyvinúť preventívne snahy už pred prvým kontaktom s drogou (na 1. stupni ZŠ) s dôrazom na nácvik spôsobov odmietania drogy. Vzhľadom na skupinový charakter užívania drogy treba pri realizácii preventívnych techník brať do úvahy psychosociálny faktor (rovesnícke programy) a klásť dôraz na objektívne informácie o rizikách užívania tejto skupiny návykových drog. V liečbe sa využívajú rôzne substitučné postupy (žuvačky, náplasti, farmaká). Vzhľadom na postupné vytvorenie psychickej aj somatickej závislosti je cesta k abstinencii pomerne náročným procesom. Pri závažných ochoreniach spôsobených fajčením tabakových látok liečba zväčša nebýva úspešná, spôsobuje trvalé a nezvratné poškodenie organizmu, v najhorších prípadoch smrť (vyšší index úmrtnosti než pri dopravných nehodách). Prestať s fajčením nikdy nie je neskoro. Už na druhý deň sa značne zníži úroveň oxidu uhoľnatého v krvi. V priebehu týždňa sa krv prečistí, o päť rokov neskôr klesne riziko infarktu na úroveň ako u ľudí, ktorí nikdy nefajčili.



6. Drogy 3. tisícročia/Novodobé drogy

Do tejto skupiny drog môžeme zaradiť: **farmaká s psychotropným účinkom (tvoria nesúrodú skupinu viacerých farmák), Morfium, organické rozpúšťadlá (solventiá), anabolické steroidy a energetické nápoje v kombinácii s alkoholom.**

Farmaká s psychotropným účinkom- tvoria ju látky zo skupiny **analgetík, sedatív, hypnotík a anxiolytík. Väčšinou sú to opioidy a benzodiazepamíny.** Rovnako zneužívané môžu byť i **antidepressíva a anestetiká. Analgetiká slúžia na tmenie bolesti. Sedatíva utlmujú aktivizačný systém, vedomie. Anxiolytiká (trankvilizéry) spôsobujú pokles psychickej tenzie a útlm centrálnej nervovej sústavy. Spomedzi liečiv s centrálnym tlmivým účinkom možno spomenúť hypnotiká a nebarbiturátové hypnotiká, anxiolytiká, analgetiká.** Užívanie tejto skupiny látok je veľmi časté najmä zo skupiny benzodiazepaminov, **často v rozpore s odporúčaným dávkovaním. Zvlášť závažné je užívanie psychofarmák ženskou populáciou. Z hľadiska nelegálneho obchodu s drogami majú liečivá veľký význam, pretože predstavujú dôležité prekursorzy na výrobu ďalších syntetických drog, najmä z kategórie opiátov a psychostimulancií.** Trvanie dávky závisí od viacerých faktorov (druh lieku, množstvo, kombinovanie látok a predispozície užívateľa). Medzi hlavné prejavy účinkov patrí **celkové upokojenie sa po psychickej i fyzickej stránke a pokles svalového napätia. Väčšina látok redukuje strach a úzkosť. Medzi krátkodobé nežiaduce účinky patrí únava, ospalosť, poruchy vedomia, koordinácie, pamäti, stavy zmätenosti, strata motivácie a útlmy v dýchaní. Pri dlhodobom užívaní dochádza k poruchám kognitívnych funkcií. Pri odvykaní ťažších foriem závislostí dochádza k silným prejavom abstinenčného syndrómu (porovnateľné s odvykaním od heroínu a alkoholu). Pri ľahšom priebehu sa prejavuje nepokoj, nespavosť. V strednom stupni trasenie, potenie, nevoľnosť. Pri ťažkých prípadoch halucinácie s delíriom. Odvykací proces vyžaduje hospitalizáciu.**

Morfium- je návyková látka. Je zneužívaná už takmer sto rokov, v najväčšej miere práve v modernej dobe, kedy sa význam drog a omamných látok vníma najlepšie práve v čiernom obchode a v podsvetí. **Je zneužívaný ako droga alebo ako surovina pri výrobe heroínu.** Niet sa prečo diviť, že morfium nie je bežné liečivo, ktoré by mohlo byť dostupné na každej lekárni a bez predpisu. **Ide o silné analgetikum, čo je liečivo utišujúce bolesť. Využíva sa len vo výnimočných prípadoch,**



prípadne látky z neho pôsobia na špecializovaných oddeleniach, traumatologických oddeleniach, chirurgii a v minulosti bolo morfium zastúpené ako dôležitá výbava armády a lekárnikov, ktorí zachraňovali ranených v boji, pri zásahu projektilom alebo črepinou takéto zranenia pôsobia silno na nervovú sústavu a morfium sa svojimi účinkami po vpichnutí darí znižovať bolesť a citlivosť bolestivých miest. **Centrálne účinky morfia v tele:** tlmenie bolestí, tlmenia nepríjemných pocitov, psychické upokojenie, odstraňovanie, alebo utlmovanie pocitov úzkosti a strachu, euforizujúce, ale aj vylepšenie aj zhoršenie nálady, stlmenie dýchania, aj stlmenie kašľajúcich reflexov, zúžia sa zrenice, čo je typický účinok opioidov. Zúžené zreničky sú však znakom aj iných látok opiátov. Môže spôsobovať poruchu termoregulácie tela. Nevoľnosť a vracanie, vyvolávanie rôznych zdravotných ťažkostí spôsobených užitím týchto látok. **Periférne (okrajové) účinky morfia v tele:** zápchy, spomalenie pohyblivosti čriev a posúvanie potravy, zvyšuje sa prekrvenie kože, bronchospazma (kľčovitité stiahnutie hladkého svalstva okolo priedušiek. To vedie ku ťažšiemu dýchaniu, ale účinky sa neprejavujú u väčšiny) a taktiež Morfin ovplyvňuje imunitný systém, zvieracie tráviaceho ústrojenstva.

Organické rozpúšťadlá (solvenciá)- látky, ktoré tvoria uvedenú skupinu, majú spoločnú vlastnosť – **rozpúšťajú tuky a majú narkotický účinok.** Ich hlavnými predstaviteľmi sú **toluén, acetón, éter, chloroform a látky niektorých lepidiel.** Spôsobujú narušenie bunkových membrán a následný útlm nervového systému. Tieto látky sú často vyhľadávané ako doplnkové omamné látky. **Vzhľadom na ich dostupnosť sa často stávajú vstupnými drogami (cca v 13 rokoch).** Ich zneužívanie je **príznačné aj pre skupinu jednotlivcov patriacich do skupiny osôb bez finančného príjmu, prípadne s nízkou životnou úrovňou. Účinok rýchlo odznieva. Látku je možné identifikovať v tele ešte niekoľko dní po užití. Účinky a ich identifikácia:** vplyv drogy sa prejavuje podobne ako **stav opitosti.** Spočiatku **dochádza k nabudeniu, krátko na to k euforickému prežívaniu** (farebné videnia, zrakové a sluchové halucinácie), **postupne dochádza k útlmu až spánku.** Stav po odznení účinku sa podobá „opici“. **Užívanie látok tejto skupiny je veľmi poškodzujúce. Pri krátkodobom užívaní dochádza k nevoľnosti, útlmu nervového systému, môže dôjsť k obrne dychového systému či srdcovej arytmii).** Užívanie je vysoko rizikové aj z hľadiska výskytu pomerne vysokého percenta úmrtia detí a mládeže pri počiatočných (experimentálnych) fázach užívania, najmä **z dôvodu udusenía zvratkami počas upadnutia do bezvedomia. Pri dlhodobom užívaní dochádza k**



nezvratnému poškodeniu mozgu (rozpúšťanie bunkových obalov jednotlivých mozgových centier), ktoré sa môžu prejavovať **úplnou degradáciou osobnosti, agresivitou, stratou záujmov, celkovým útlmom, v horšom prípade poškodením zrkového receptora (strata zraku) či narušením centra dýchania (zadusenie)**. Často dochádza k poškodeniu pečene, obličiek, všetkých súčastí dýchacieho systému (rozleptanie slizníc nosa, pľúc, strata čuchu a pod.).

Zneužívanie anabolických steroidov- sú zamerané na rast svalovej hmoty. Ich užívanie môžu zohrať významnú rolu v zmenách psychických funkcií. Dlhodobejšie užívanie anabolík vedie k afektívnej labilita a zmenám sexuálnej apetencie. V niektorých prípadoch spôsobujú euforizujúce účinky. Podľa viacerých štúdií môže nadmerné užívanie anabolík viesť až k vzniku všetkých základných príznakov závislosti. Medzi abstinenčnými príznakmi možno identifikovať zvýšenú únavu, depresívnu náladu a túžbu po ďalšej dávke anabolika. Viaceré štúdie poukazujú aj na prepojenie užívania anabolík s prejavmi ľudskej agresivity, manické a depresívne poruchy, zriedkavejšie paranoidná psychóza.

Energetické nápoje v kombinácií s alkoholom- energetické nápoje sú využívajú najmä mladí, ktorí sa chcú dlho baviť. Často však netušia aká môže byť kombinácia alkoholu s energetickým nápojom nebezpečná. Najčastejšie sa energetické drinky miešajú s vodkou, málokto však vie o rizikách takejto kombinácie. Energetické drinky sú nezdravé same o sebe. Väčšina energy drinkov obsahuje veľké množstvo kofeínu a cukru, táto kombinácia má organizmus nakopnúť k vyššej fyzickej a psychickej výkonnosti, čo sa im samozrejme darí, avšak po odznení účinkov nastáva pravý opak. Telo sa dostáva do útlmu, je potrebná ďalšia stimulácia. Zdravie organizmu ohrozujú energetické nápoje hneď v niekoľkých smeroch. Kofeín dehydratuje a pri vyšších dávkach spôsobuje stratu koncentrácie. Cukor, ktorým sú enerdzí drinky veľmi presýtené zase prispieva k rozvoju obezity, poškodzuje zubnú sklovinu a urýchľuje stárnutie. Nič nezachráni ani umelé sladidlá o ich negatívnych účinkoch na ľudské zdravie vedú odborníci búrlivé debaty. Čo sa deje v našom tele ak energetický nápoj zmiešame s alkoholom?- utlumujúce účinky alkoholu sa stretávajú s povzbudivivými účinkami energetického nápoja. Stimulanty obsiahnuté v energetickom nápoji nie len, že urýchlia vstrebávanie alkoholu takže človek sa dostane rýchlejšie do "nálady", ale hlavne znížia schopnosť vnímať intenzitu opitosti. Osoba konzumujúca energetický drink s alkoholom tak pije ďalej naštartovaná cukrom a kofeínom, aj vo fáze opitosti, kedy by sa jej mali od únavy zatvárať oči. V tejto



fáze môžu prichádzať mdloby, strata vedomia, či poruchy srdcového rytmu. Veľmi nebezpečná je však zvýšená agresivita a strata sebakontroly spojená s podceňovaním účinkov alkoholu, ktoré sú kofeínom zdandlivo potlačené. To však často vedie k výrazne vyššiemu riziku úrazu a tiež k tomu, že takáto opitá osoba sadá za volant a ohrozuje život sebe aj okoliu.

7. Patologické hráčstvo (gambling)

Medzinárodná klasifikácia chorôb (10. revízia) charakterizuje patologické hráčstvo ako **psychickú poruchu, ktorá spočíva v častých, opakovaných epizódach hrania, ktoré dominujú v živote subjektu na úkor sociálnych, materiálnych, rodinných a pracovných hodnôt i záväzkov**. Ľudia trpiaci touto poruchou môžu **stratiť zamestnanie, zadlžiť sa, klamať alebo porušovať zákony, aby získali peniaze na hru alebo unikli plateniu dlžôb**. Nutkanie k hre popisujú postihnutí ako intenzívne, ťažko ovládnuteľné, spolu s myšlienkami a predstavami, ktoré túto činnosť sprevádzajú, čo sa môže zvyšovať v záťažových a stresujúcich situáciách. **Hlavným rysom chorobného hráčstva je trvalo sa opakujúce hranie, ktoré pokračuje a často aj narastá i napriek nepriaznivým sociálnym dôsledkom, ako sú strata majetku, narušené rodinné vzťahy či rozpad osobného života**. Objektom závislosti sú tu **hracie automaty (nesprávne označované ako „výherné“- ich cieľom je predsa zisk prevádzkovateľa, nie výhra spotrebiteľa), ruleta, kocky, stávkovanie na výsledky športových podujatí a tipovanie, kartové a vlastne všetky ostatné hazardné hry**.

Ohrození jednotlivci- mladí ľudia - u detí a dospelujúcich vznikajú závislosti všetkých druhov a tiež patologické hráčstvo omnoho rýchlejšie, **muži** - vo veku od 20 do 35 rokov, je to podmienené hormonálnou túžbou zvíťaziť, **profesionálni hráči, nebezpečné povolania** (časníci, podnikatelia), **hyperaktívne deti s poruchami pozornosti**. **Živný Klenovský** charakterizujú **patologického hráča nasledovne**-miluje časté riziko, hra absorbuje väčšinu jeho záujmov, je optimistický, nepoučený z porážok, verí v šťastný osud, nie je schopný prestať hrať, ak už vyhral, riskuje neúmerne vysoké sumy, medzi vložením peňazí a výsledkom prežíva slastné napätie.

Odborníci rozoznávajú nasledujúce tri fázy vývoja závislosti:

1.Fáza vyhrávací - budúci hráč zväčša nezáväzne investuje istú nevelikú sumu. Výhrou vzrastá jeho sebavedomie a viera, že môže opäť vyhrať. Nachádza potešenie v atmosfére herní, kde trávi čoraz viac času. Dúfa, že vyhrá veľkú sumu peňazí, čo zmení jeho budúci život. Pomaly a isto je vtáňovaný do



pasce hry.

2.Fáza prehrávacia - už nadobúda črty chorobnosti, hráč prehráva stále viac peňazí, snaží sa ich vyhrať späť, je nervózny a netrpezlivý, hrá stále viac. Nehovorí o svojich prehrách, jeho myšlienkam dominuje hazard. Je neschopný prestať hrať, stráca nad sebou kontrolu, klame, berie veci z domu, ktoré pod cenu predáva, požičiava si od príbuzných, kolegov, náhodných známych.

Začína zanedbávať rodinu, má absencie v práci a je pod tlakom veriteľov. Situácia v rodine sa dostáva na verejnosť, hráč všetko ľutuje a sľubuje zmenu. Nejaký čas aj dokáže nehrať, čo vedie k uspokojeniu jeho príbuzných. Dôsledkom býva často opätovný, tajný návrat k hraniam.

3.Fáza straty kontroly - fáza zúfalstva - má za následok narušenú povest', predlžovanie času stráveného hrou, páchanie trestnej činnosti za účelom získania financií. Hráč je presvedčený, že ak vyhrá, všetko dá opäť do poriadku. Postupne sa odcudzuje rodine a jeho stav sa vyvíja do úplného debaklu s rozpadom medziľudských, rodinných i pracovných vzťahov a väzieb. Prichádzajú depresie a nezriedka skratové, či samovražedné konanie.

Typy hráčov

Sociálni hráči- hrajú pre zisk, či krátkodobo v životnej kríze, nebýva u nich plne rozvinutá závislosť, dokážu prestať hrať, keď prehrávajú vopred stanovenú sumu alebo pocitujú problémy kvôli hraniam, možno sem zaradiť aj dospievajúcich mladých hráčov, ktorí si hraním získavajú členstvo medzi rovesníkmi alebo v gangu (potreba niekam patriť), prítomnosť rizika vzniku závislosti, pretože hranie sa stáva súčasťou životného štýlu.

Hráči s narušenou osobnosťou- mávajú nízku odolnosť voči záťaži, mávajú problémy so sebaovládaním (najmä ťažko ovládajú zlosť), konajú impulzívne, rýchlo a neuvážene, ťažko sa prispôbujú realite a unikajú od problémov, nemávajú pocit viny kvôli hraniam.

Hráči s nízkou sebaúctou- hra je pre nich spôsob uvoľnenia napätia, hnevu, ktorý sa v nich hromadí (neventilujú ho prirodzene, spontánne), bývajú úspešní v práci aj v sociálnych vzťahoch (napr. v manželstve), hranie im poskytuje pocit vyššej sebahodnoty, sily a všemocnosti, po skončení hry mávajú pocit viny a hanby.

Pre gamblérov sú typické ilúzie-ilúzia veľkej výhry - pričom realita je 1 : 1 000 000, ilúzia zvláštnych schopností- verí, že On má schopnosť výhri!, ilúzia, že raz vyhrá, ilúzia návratu predošlej straty — že získa späť, čo prehral. Hra je o to hazardnejšia, čím je kratší časový úsek medzi začatím hry a obdržaním výsledku, ide o stupeň hazardnosti hry. **Následky gamblingu**



- finančné, medziľudské, profesijné, sociálno-spoločenské, zákonné. **Podľa psychoterapeuta Klenovského závislosť nie je iba droga, ale často odráža existenčné postavenie človeka. Gamblér používa tzv. racionalizáciu - zdôvodňuje, že nie je hráč, má všetko pod kontrolou a hrá preto, lebo má na to dobrý dôvod. Motívom na hru môže byť snaha vyniknúť alebo zabudnutie.** Spúšťacím okamihom býva zase dobrý pocit, **opakujúca sa výhra, veľká suma peňazí, úspech alebo napätie z hry, ktoré vníma ako niečo príjemné. Negatívny sociálny dopad pociťuje celá rodina aj deti. U ľudí, ktorí trpia závislosťou akéhokoľvek druhu, je zvýšené nebezpečenstvo, že aj ich potomkovia budú v budúcnosti podobne poznačení. Gamblér, ktorý príde na psychoterapiu si musí priznať, že je chorý, stotožniť sa s tým a vidieť seba ako človeka, ktorý zlyháva.**

Liečba patologického hráčstva musí byť predovšetkým komplexná, so zameraním na vnútornú zmenu jedinca, reorganizáciu hodnôt a motiváciu k abstinencii, v rámci ktorej je potrebné dodržiavať špecifické *pravidlá abstinencie*. Ide o súbor odporúčení, ktoré pomáhajú v minimalizovaní kontaktu s peňažnými prostriedkami, vo vyhýbaní sa hre a miestam, v ktorých jedinec hrával, či situáciám, ktoré by ho opäť k hraniam mohli zviazať. Pacient by sa mal naučiť pracovať so stresom a s bažením, ktoré vedú k relapsom. Najúčinnějšíou terapiou je ústavná liečba v špecializovanom zariadení. Jej súčasťou obvykle bývajú kognitívno-behaviorálne techniky (techniky zamerané na zmenu správania jedinca), individuálne vedenie a skupinová, ako aj rodinná či pracovná terapia a iné liečebné metódy. **Významnú úlohu zohrávajú aj pravidelné stretnutia patologických hráčov, kluby abstinentov a svojpomocné organizácie, ako sú *Anonymní hráči*.** Avšak aj časovo nenáročná terapia, ktorou je napríklad **motivačný rozhovor** alebo krátka intervencia, môže osloviť hráčov, ktorí liečbu v skutočnosti nevyhľadávajú a ktorí (ešte) nie sú presvedčení, že jediným prostriedkom na životnú zmenu je absolútne ukončenie hrania.

Závislosť na počítačových hrách

Podľa odborníkov by sa o chorobnej závislosti malo hovoriť až v prípade, keď sa súčasne objavia tri z nasledujúcich príznakov: **Strata osobných záujmov**- hranie je pre hráča najdôležitejšia činnosť, neustále sa ním zaoberá aj v myšlienkach. Keď práve nehra, má neprekonateľné nutkanie hrať, čomu podriaďuje aj svoje každodenné správanie. **Hra ako**



ventil k zabúdaniu na problémy- postihnutý už nehra iba pre zábavu, ale hru používa, aby sa zbavil negatívnych emócií, aby zabudol na svoje každodenné problémy. **Posúvanie prahu tolerancie-** chorobne závislému hráčovi už nestačí bežné hranie. Aby mal z hry príjemné pocity, musí hrať stále intenzívnejšie (herné časy sa stále predlžujú a obsah hier je stále extrémnejší). **Abstinenčné príznaky-** (nerzvozita, podráždenosť, trasenie, nadmerné potenie). **Strata kontroly- závislý hráč už nedokáže sám kontrolovať a dodržiavať časové obmedzenie hernej doby.** **Recidíva-** pokusy prestať hrať alebo ho obmedziť sú neúspešné. **Dopad na bežný život-** škola, kamaráti, či záujmy strácajú v porovnaní s hrou význam.

8. Záškoláctvo

Záškoláctvo- neospravedlnená neprítomnosť- absencia z vyučovania bez vedomia rodičov (resp. zákonných zástupcov) alebo s vedomím rodičov. Na záškoláctvo bez vedomia rodičov by sme nemali pozeráť ako na fakt, ale mali by sme ho vnímať ako určitú reakciu dieťaťa, ktoré nie je schopné situáciu riešiť inak ako únikom.

Typológia záškoláctva

Záškoláctvo u celkovo problémových jedincov- záškoláctvo sa vyskytuje u takých problémových žiakov, ktorí v triede patria často k tým najslabším. Títo žiaci majú konflikty s ostatnými žiakmi v triede, podvádzajú, klamú, správajú sa agresívne a celkovo sa o školu nezaujímajú. **Záškoláctvo u jedincov zo sociálne znevýhodneného prostredia-** u detí, ktoré žijú v nevyhovujúcich životných podmienkach, dochádza k zanedbávaniu výchovy a vzdelávania. Rodičia bývajú často nezrelí, problémoví a nevzdelaní a nedokážu sa dostatočne vhodne o svoje deti postarať. Z tohto dôvodu u detí vzniká emocionálna deprivácia.

Záškoláctvo ako porušovanie sociálnej normy- zákon o rodine jasne hovorí, že rodičia musia vychovávať dieťa k povinnosti navštevovať školu. Ak rodič túto povinnosť nedodrží a dôjde k záškoláctvu, došlo k porušeniu zákona rodičmi.

Kategórie záškoláctva

- **Pravé záškoláctvo-** žiak do školy nechodí, rodičia o žiakovej absencii netušia, žiaci, ktorí ráno „akože“ odchádzajú z domu do školy a keď rodičia odídu do práce, žiaci



savracajú domov, kde trávajú celé dopoludnie, žiaci, ktorí odchádzajú ráno z domu, potom ostávajú s kamarátmi (buď u nich doma, alebo sú vonku), žiaci, ktorí nemusia odchádzať ani z domu, pretože rodičia odchádzajú do práce skôr.

- **Záškolačstvo s klamaním rodičov-** keď dieťa dokáže presvedčiť rodičov, že mu je zle, niektorí rodičia sú tak presvedčení o „chorobe“ svojho dieťaťa, že ani netušia, že sú oklamaní, niektorí rodičia tušia, že dieťa choré nie je, no cítia sa „slabí na to, aby bojovali“ s dieťaťom, a tak „potichu“ súhlasia.
- **Záškolačstvo s vedomím rodičov-** keď dieťa so súhlasom rodiča nechodí do školy, často býva dôvodom skutočnosť, že rodič dieťa potrebuje doma na nejakú pomoc.
- **Úteky zo školy (interné záškolačstvo)-** útek zo školy spočíva v tom, že žiak príde do školy, nechá si zapísať prítomnosť, ale v priebehu dňa sa na nejakú dobu vytratí. Buď zostáva v priestoroch školy, alebo odíde preč.
- **Odmietanie školy-** už len predstava každodenného dochádzania do školy spôsobuje niektorým žiakom psychické ťažkosti. Žiaci sa obávajú napríklad šikanovania, alebo nezvládnutia učiva, ktoré považujú za náročné.

Príčiny záškolačstva- zlý prospech; porovnávanie s rovesníkmi zo strany dieťaťa či rodiča; nadmerné očakávania zo strany rodičov; nepriaznivá sociálna atmosféra v triede, šikana; nadanie a vynikanie nad rovesníkmi- rovnaký prístup pedagóga ku všetkým žiakom môže u takýchto detí spôsobovať sociálnu izoláciu, nudu až odpor ku škole; nezujem rodičov- nedôslednosť či perfekcionizmus pri výchove; direktívna výchova- dieťa sa môže snažiť slobodne narábať so svojim voľným časom, klamať dospelých a vyhýbať sa školským povinnostiam; tlak skupiny spolužiakov, ktorí žiaka prehovárajú k absenciám; snaha o upútanie pozornosti (rodičov či spolužiakov) a v neposlednom rade tiež snaha vychutnať si voľný čas vyplnený obľúbenými aktivitami (počítač, TV, potulovanie sa s kamarátmi, ai.).

Odporúčania pre pedagógov-

Snažiť sa vytvoriť priaznivú sociálnu atmosféru v triede, pristupovať ku žiakom férovo- nezvýhodňovať iba niektorých žiakov, učiť žiakov kooperovať. Byť s rodičmi v kontakte,



informovať ich o situácii. Komunikovať so žiakom, snažiť sa zistiť príčiny záškoláctva. Zúčastňovať sa so žiakmi na mimoškolských aktivitách. Dôležité je kontrolovať dochádzku žiakov a počet vymeškaných hodín, aj keď sú ospravedlnené.

Odporúčania pre rodičov:

Zaujímať sa o dieťa, o jeho emočný vývin, byť pre neho oporou, zaujímať sa taktiež o situáciu v školskej triede- sociálnu atmosféru, o spolužiakov dieťaťa a jeho vzťah s nimi. Byť v kontakte s pedagógom, mať prehľad o dochádzke dieťaťa (konzultácie, pravidelné návštevy školy). Neustálym striedaním škôl sa problémy nevyriešia, môžu sa iba prehĺbiť. Nie je vhodné klásť na dieťa príliš vysoké nároky, ktoré nie je schopné splniť. Treba vedieť odhadnúť jeho možnosti a schopnosti a chváliť ho aj za drobné pokroky. Dávať si pozor na manipuláciu zo strany dieťaťa v tom zmysle, že je rodič ochotný podporovať dieťa v jeho snahe vyhnúť sa škole- písať mu ospravedlnenky, „kryť“ ho pred pedagógom. Treba si uvedomiť závažnosť situácie- nadmerný počet neospravedlnených hodín môže dieťaťu spôsobiť v škole ťažkosti, nehovoriac o tom, že vyhýbanie sa škole má obvykle hlbšiu príčinu a môže sa u dieťaťa jednať o závažnejší problém, ako sa navonok javí (viď. príčiny záškoláctva). V prípade potreby je vhodné kontaktovať odborníka (školský psychológ, Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, výchovný poradca).

Možnosti riešenia

Záškoláctvo je potrebné riešiť interdisciplinárnym prístupom (učiteľ, výchovný poradca, špeciálny pedagóg, sociálny pedagóg, psychológ, detský lekár, príslušník polície, právnik za prítomnosti rodičov). **V správaní žiaka je potrebné všimnúť si varovné signály, ktoré môžu byť prejavom rôznych problémov** (žiak sa prehnane uzatvára, cíti sa osamelý, odmietaný, obeťou násilia, u žiaka sa v minulosti objavili problémy s disciplínou, správa sa impulzívne, vyskytli sa prípady užívania alkoholu a pod.). Ak bude okolie voči týmto signálom vnímavé, tak môže zasiahnuť skôr, ako sa problémy vyhrotia. **Najdôležitejšie je však zamerať sa na to, čo je za daným signálom a nie len na samotný signál.** K riešeniu záškoláctva môže prispieť **sledovanie dochádzky a informovanie rodiča hneď v prvý deň, kedy žiak bez predchádzajúceho upozornenia chýba.** Dôležitá je aj **podpora pri študijných problémoch a zavedenie príjemného školského prostredia.** V



určitých prípadoch je potrebný **dozor nad záškolákmi**, kedy **učitelia vykonávajú dozor v priestoroch školy**. Pri určitom počte neospravedlnených hodín (15) v jednom mesiaci sa posielajú na úrad práce, sociálnych vecí a rodiny **oznámenie o pozastavení detských prídavkov**. Nie je výnimkou, že rodičia chronických záškolákov nemajú záujem spolupracovať so školou. V prípade, že žiak vymešká viac ako 60 neospravedlnených hodín, škola dáva podnet na Školský úrad v obci, ktorý to rieši v priestupkovom konaní (1. stupeň).

9. Šikana, Kyberšikana

Šikanovanie- prílišné zámerné preháňanie osoby, kladenie jej prekážok, násilné ponížujúce správanie voči nej alebo jej týranie zo strany jednotlivca alebo skupiny, spravidla ak sa táto osoba nemôže tejto situácii vyhnúť a nie je schopná sa jej účinne brániť. Pre šikanovanie je typický nepomer síl medzi páchatelom a obeťou a častá pasivita a bezmocnosť obeť. Šikanované sú spravidla osoby slabšie, menej informované či akokoľvek výraznejšie odlišné. Šikanovanie je to, keď jedno alebo viac detí úmyselne a opakovane ubližuje druhým. Znamená to, že niekto Tebe, alebo niekomu, kto sa nemôžeš brániť, robí niečo nepríjemné, niečo, čo si neželá, čo mu ubližuje, alebo ho zraňuje.

Keď sa voči Tebe niekto správa tak, ako je to vyššie uvedené, potom pravdepodobne si obeťou šikanovania!. Často deti hovoria, že takéto správanie je v poriadku, že sa to môže, že to tak má byť. To nie je pravda!

Šikanovanie je aj to

Keď Ťa spolužiaci opakovane urážlivo prezývajú, posmievajú sa Ti, keď sa Ti vysmievajú za to, ako sa obliekaš, z akej rodiny pochádzaš, za to, že sa dobre učíš, že poslúchaš učiteľov a pod., keď Ťa spolužiak núti urobiť nejakú vec a vyhráža sa Ti, že ak to neurobíš, počarbe Ti zošit, vysype Ti veci z tašky a pod., keď Ťa nútia odísť z vyučovania, alebo Ti nedovolia ísť zo školy domov, keď Ti spolužiak berie desiatu, peniaze alebo osobné veci, keď Ti spolužiaci robia veci, ktoré sú Ti nepríjemné (napr. nadávajú Ti, strkajú do Teba), keď Ťa spolužiaci ignorujú a nevšímajú si Ťa.



Prostriedkom šikanovania môže byť- násilie, ponižovanie, vyhrážanie, vydieranie, nadávky, okrádanie, urážky, posmievanie, ale aj niečo menej nápadné ako napríklad ignorovanie, ohováranie, schválnosti alebo preťažovanie prácou. Pravidelné šikanovanie je nebezpečný sociálno patologický jav, pri ktorom je obmedzovaná osobná sloboda rozhodovania, je ponižovaná ľudská dôstojnosť a česť. **Príčiny agresívneho správania – šikanovania:** 1. emocionálne nesaturovaná osobnosť, žiarlivosť, nuda, túžba po moci, upútavanie pozornosti, 2. zažitá krutosť, agresivita a zanedbávanie v rodine, strach, aby som sám nebol šikanovaný, 3. rodina bez pravidiel a limitov, reakcia na konflikt (rozvod, alkohol, nedostatok,...). Agresor má rovnaké právo na odbornú pomoc, je to svojím spôsobom tiež „obet“, ktorá má často za sebou mnoho nespracovaných zážitkov a prežívaní.

Následky šikanovania

Obet'- poškodenie psychického a fyzického zdravia, zvýšená chorobnosť, poruchy spánku, bolesti hlavy, ranné nevoľnosti, poruchy sebahodnotenia, sebaaprijatia, nezáujem ostatných, smútok, depresia, znižovanie vlastných schopností, zhoršenie prospechu, záškoláctvo, strach, má poškodené a zničené veci, odreniny, či škrabance, ktoré nevie vysvetliť, sklon k sebaškodzovaniu a k samovražde.

Agresor- fixovanie antisociálnych postojov, odmietanie spoločenských noriem a morálky, neprispôsobenie sa prirodzenému prostrediu, ale i pocity viny vedúce k autoagresivite, sebaškodzovaniu, suicidálnym tendenciám alebo zvyšovaniu agresivity k svojmu okoliu.

Kyberšikanovanie

„zámerné a opakované, poškodzujúce správanie spôsobované cez elektronické médiá (internet, mobil a iné).“ (Hinduja, Patchin, 2008).

Čo treba vedieť o kyberšikanovaní

Nie je to nový jav, ide o šikanovanie, ktorému internet len poskytuje nové prostriedky. Útočníkmi nebývajú anonymní, cudzí páchatelia, naopak, väčšina obetí vie, kto je autorom nepríjemných činov. Často je to niekto pre obeť známy aj z prostredia tvárou v tvár (spolu-žiak, niekto z iných ročníkov školy, zo susedstva...), alebo niekto, koho poznajú z internetu. **Prostredia online a off-line sú prepojené a kyberšikanované sú často deti, ktoré zažívajú šikanovanie aj tvárou v tvár.** Dokonca aj páchatelia môžu byť tí istí- ubližujú obeť naživo a aj prostredníctvom technológií.



Deti zažívajúce takéto kombinované ubližovanie, ktoré pokrýva toľké prostredia, trpia najviac.

Väčšina mladých nepovie nikomu dospelému o tom, že na internete sa rozšírilo šikanovanie na ich adresu, že sa deje niečo, čo im je nepríjemné. Viac ako tretina tínedžerov o tom nepovie vôbec nikomu. Keď sa na niekoho obrátia o radu, sú to väčšinou rovesníci. **Z negatívnych činov v interakciách detí na internete (zistované u 14, 15-ročných na Slovensku) sa najčastejšie vyskytuje nepríjemná komunikácia-** nadávanie a vysmievanie, ktoré zažíva približne každý druhý tínedžer. Takmer každé druhé dieťa sa stretne aj so šírením nepravdivých informácií o ňom. Každý tretí tínedžer je obťažovaný sexuálnymi narážkami, nevhodnými sexuálnymi komentármi. Sú to prevažne dievčatá, ktoré zažívajú „sexting“ (obťažovanie sexuálnymi obsahmi a sexuálne ladenou komunikáciou). **Pre páchatel'ov je to často „len zábava“.**

Niekedy ide o cielené ubližovanie, ale často sa to začína len robením žartov na niekoho adresu. Na internete to ale ľahko nabera na vážnosti, le-bo spolupáchateľmi sa stáva množstvo detí, ku ktorým sa ubližujúce obsahy dostanú a zareagujú na ne inak ako zastaním sa obeť. **Znemožnenie, strápnenie v zdieľanom priestore je pre obeť závažné tým, že nevie ku komu všetkému sa znemožňujúce obsahy dostali, kto všetko to videl a ešte bude vidieť.** Takto sa dieťa cíti zneistené, nevie komu môže dôverovať.

Príznaky kyberšikany- sú podobné ako u iných formiem psychického obťažovania- bolesti hlavy, brucha, častá absencia v škole, sklесlosť, zhoršenie prospechu v škole, únik do vlastného sveta (on-line hry), strata osobných vecí šikanovaného, miznutie financií v domácnosti, zľahčovanie situácie zo strany šikanovaného.

Aké negatívne činy v správaní detí možno považovať za kyberšikanovanie

Urážanie, posmievanie, nadávanie obeť viditeľné publiku- pomocou komentárov na profile sociálnych sietí (Facebook...), na webstránke, na blogu. **Zosmiešnenie, poníženie viditeľné publiku -** zverejnením fotky, fotomontáže, zosmiešňujúceho videa a pod. **Šírenie zosmiešňujúcich obsahov-** rozposielanie pomocou SMS, MMS, emailov, zdieľania na sociálnych sieťach. **Kradnutie identity alebo vytvorenie falošnej virtuálnej identity obeť, ich zneužitie (vystupovanie a komunikovanie v niekoho mene).** **Posielanie obeť fotografií alebo videí s nevhodným či nepríjemným obsahom** (niečo hnusné, desivé, znázorňujúce ubližovanie, sexuálne obsahy, násilie, brutalitu a pod.) alebo



odkazy na ne **Vyhrážanie, zastrasovanie, vydieranie, zverejňovanie či zneužitie osobných informácií Sexuálne narážky a komentáre či návrhy na sex, ktoré sú veku neprimerané, nevhodné Zámerné, systematické vylučovanie z komunikácie a interakcií**

Čo môžu urobiť učitelia v prevencii kyberšikanovania? Informovať o tom: Aké sú ohrozenia internetu (násilie, kyberšikanovanie, zneužitie osobných údajov, netole-rancia a extrémizmus, stretnutia s neznámou osobou, zverejňovanie citlivých obsahov na in-ternete a pod.), ako a prečo im predchádzať. Ako sa zachovať, keď sa s negatívnymi činmi či kyberšikanovaním stretnú, kde nájdú pomoc. Rozvíjať kritické myslenie ohľadom on-line situácií. Na to poslužia ilustračné videá a diskusie o modelových situáciách.

10. Násilie, kriminalita, krádeže

Násilie je uplatňovanie sily voči niekomu alebo niečomu, kto nám stojí v ceste pri realizácii našej túžby, akt sily pôsobiaci proti prekážke. Je ním každá forma ubližovania, prejavu nadvlády, vyhrážania sa, zneužívania moci, fyzického a sexuálneho nátlaku. Násilie nie je konflikt, v konflikte sa stretnú rovnocenné strany, kým násilie je, keď jedna strana zneužije prevahu moci.

Formy násilia:

Fyzické násilie- facka, kopanie, sácanie, bitie, hryzenie, ťahanie za vlasy, krútenie rúk, trasenie, škrtenie, štipanie, bitie predmetmi. Násilie sa časom stupňuje, stáva sa čoraz častejším a brutálnejším. Následkami fyzického násilia sú ťažké ujmy na zdraví a zdravotné problémy rôznych stupňov ohrozenia zdravia a života. Často si vyžadujú lekárske ošetrovanie alebo hospitalizáciu.

Psychické násilie- prejavuje sa výbuchmi zlosti, zosmiešňovaním na verejnosti, kritizovaním, odmietaním komunikovať, bránením vidieť rodinu, ponižovaním, ničením hodnotných osobných vecí, prenasledovaním, osočovaním, zvalovanie viny, žiarlivosť, vydieranie, zastrasovanie, kontrola telefónu, kupovanie detí, týranie zvierat, nočné telefonáty, vyhrážanie sa zabitím, seba poškodzovanie.

Sociálne násilie- izolovanie žien, zamedzenie styku s rodinou, s priateľmi a s okolitým svetom (uzamknutie v byte, zablokovanie telefónu, zákaz používať auto, obmedzovanie pohybu). Cieľom



násilníka je získať absolútnu kontrolu nad konaním a správaním ženy, izolovať ju od možnosti získať pomoc.

Ekonomické násilie- muži zneužívajú moc pri disponovaní s finančnými prostriedkami. Nechávajú ženy prosiť o každú korunu, nútia ich podpisovať pôžičky, majú kontrolu nad príjmami a majetkom rodiny. Cieľom takéhoto konania je vytvorenie závislosti od muža, mať ekonomickú prevahu nad ženami. Muži neprispievajú alebo prispievajú len minimálne na výdavky spojené so živobytím rodiny, bránia ženám vykonávať zamestnanie.

Sexuálne násilie- patria sem sexuálne činy ako vynútený pohlavný styk, nútenie k iným sexuálnym aktivitám, vynucovanie sado-masochistických praktík, nútenie k prostitúcií. K stratégii uplatňovania kontroly patria aj prostriedky, ktoré sa na prvý pohľad nepovažujú za súčasť násilia: ubezpečovanie o láske po týraní, udobrovanie prostredníctvom sexu, apely na morálne svedomie žien a ich materinský cit.

Príčiny násilia- zneužitie alkoholu a drog, závisť a nenávisť, zúfalstvo a beznádej- niekedy sa ľudia uchýlia k násiliu, lebo sú utláčaní, diskriminovaní, vyčlenení zo spoločnosti alebo ekonomicky znevýhodnení, prípadne majú pocit, že ich život sa nevyvíja tak, ako by chceli. **Davová agresivita-** ako to často vidieť na športových podujatiach, ľudia v skupinách alebo v dave majú zjavne menšie zábrany dopustiť sa niečoho zlého. Prečo? V knihe *Social Psychology* sa píše: „Menej si uvedomujú svoje morálne zásady a oveľa rýchlejšie reagujú na násilné či agresívne podnety.“

Kriminalita

Porušenie spoločnosťou prijatej normy. Po porušení danej spoločenskej normy nasleduje sankcia, ktorá je ale vopred určená zákonom. Kriminálna činnosť, iba také konanie, ktoré je v rozpore s platnými zákonmi danej spoločnosti. Kriminalita narúša, alebo ohrozuje základné hodnoty, práva a slobody človeka v spoločnosti.

Príčiny kriminality:

Priestor ako významná dimenzia kriminality- kvantitatívnu, ale aj kvalitatívnu úroveň kriminality determinuje práve priestor. Priestorová diferenciácia je podmienená množstvom faktorov (poloha, úroveň urbanizácie, úroveň sociálnej kontroly a iné.



Príslušnosť k pohlaviu- veľmi dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje rozvoj kriminality je pohlavie. Podľa dostupných štatistík sa muži častejšie ako ženy dopúšťajú trestných činov. A to nezávislé od etnickej príslušnosti, od doby, v ktorej žijú, či od spoločnosti, v ktorej sa nachádzajú.

Rodina (neúplná rodina, rozdiel vo výchove dievčat a chlapcov) – v dnešnej dobe v súčasných rodinách dochádza k postupne slabnúcim väzbám medzi rodičovstvom a partnerstvom. Deti, ktoré sú vychovávané iba jedným rodičom, či už matkou, alebo otcom(vo väčšine krajín to sú matky), majú podľa doložených štatistík, o niečo horšie výsledky v škole, viac psychických a zdravotných problémov. Tiež môžeme konštatovať, že tieto deti sa častejšie „stretávajú“ s porušovaním zákona ako deti, ktoré sú z rovnakej spoločenskej vrstvy, ale žijú s oboma rodičmi.

Rodinné väzby- kvalita väzby medzi dieťaťom a matkou, neskôr medzi dieťaťom a otcom či súrodencom je kľúčovým činiteľom osobnostného vývoja dieťaťa.

Uplatňovanie disciplíny v rodine- veľmi tvrdá disciplína, ktorú sa rodičia snažia doceliť agresívnym správaním k dieťaťu je tiež zdrojom, ktorý podnecuje vznik kriminality u detí. Deti sa v takejto rodine učia agresivite a pokladajú toto správanie za dovolené. Telesné tresty sú vo väčšine prípadov málo účinné, dieťa sa rodičom citovo vzdialuje.

Kvalita rodičovskej kontroly- dohľad rodičov nad deťmi(monitoring), je ďalší faktor, ktorý má súvis so vznikom delikventného správania dieťaťa. Je dokázané, že čím horšie rodičia monitorujú svoje dieťa, nedostatočne sa informujú o tom, kde sa nachádzajú a čo robia, tým je väčšia pravdepodobnosť, že sa dieťa dopustí trestného činu.

Vplyv školy- môže na mladého človeka pôsobiť negatívne, ale aj pozitívne. V prípadoch, keď dieťa vyrastá v rozvrátenej rodine dochádza často k tomu, že škola pôsobí proti týmto negatívnym silám. V niektorých prípadoch nemôžeme vylúčiť aj negatívne pôsobenie školy, ktoré je vyvolané nevhodne sa rozvíjajúcimi väzbami medzi učiteľom a žiakom, medzi školou a rodinou.

Rovesnícke skupiny a partie- niektoré partie sa kriminálnej činnosti dopustia pre peniaze. Veľa času trávajú v herniach a na diskotékach, kde míňajú veľké množstvo peňazí. Tento problém nedostatku financií riešia drobnými krádežami, ktoré často prerastú v organizované, plánované akcie s napojením na priekupníkov.



Kategórie kriminality:

Majetková kriminalita- vlámanie a ostatné krádeže.

Násilná kriminalita- násilie proti skupine, proti jednotlivcovi, týranie zverenej osoby, únos, úmyselné ublíženie na zdraví, lúpež, znásilnenie, hrubý nátlak atď.

Hospodárska kriminalita- neoprávnené podnikanie, nezaplatenie dane, porušovanie autorského práva atď.

Drogová kriminalita- trestné činy spojené s nedovolenou výrobou, obchodovaním, tranzitom, dovozom, vývozom a nedovoleným držaním drog. Nezahrňame tu kriminalitu páchanú pod vplyvom drog.

Organizovaná kriminalita- nejestvuje uspokojivé vymedzenie organizovaného zločinu ani organizovanej trestnej činnosti.

Osobitná kriminalita- je kriminalita páchaná v inštitúciách štátnej moci v armáde, polícii, justícií, kriminalita politických elít, ústavných činiteľov, a iných vplyvných osôb.

Krádeže

Krádež je podľa slovenského Trestného zákonníka prisvojenie si cudzej veci zmocnením sa tejto veci, ak: **tým vznikla aspoň malá škoda, alebo, čin bol spáchaný vlámaním, alebo, dotýčny sa bezprostredne po čine pokúsil uchovať si vec násilím alebo hrozbou bezprostredného násilia, alebo čin bol spáchaný na veci, ktorú má iný na sebe alebo pri sebe, alebo predmetnou vecou je vec z úrody z pozemku, ktorý patrí do poľnohospodárskeho pôdneho fondu, alebo drevo z pozemku, ktorý patrí do lesného pôdneho fondu, alebo ryba z rybníka s intenzívnym chovom, alebo čin bol spáchaný na veci, ktorej odber podlieha spoplatneniu na základe osobitného predpisu, alebo dotýčny bol za obdobný čin v predchádzajúcich dvanástich mesiacoch postihnutý. Páchatel' krádeže sa potrestá podľa sprievodných okolností krádeže odňatím slobody "až na 2 roky" alebo "6 mesiacov až 3 roky" alebo "3 roky až 6 rokov" alebo "10 rokov až 15 rokov".**

Obyčajne možno rozlíšiť dva typy krádeže. Jednoduchá krádež je páchaná bez potreby použitia technických prostriedkov na prekonanie zabezpečujúcej prekážky. Obyčajne ide o krádež páchanú príležitostne, a teda bez znakov prípravy na trestný čin. **Naopak, zložitá krádež** je taká, ktorej



spáchanie si vyžaduje použitie technických prostriedkov na prekonanie zabezpečujúcej prekážky. Obyčajne je páchaná s predchádzajúcou prípravou a niekedy vykazuje aj znaky utajovania trestného činu.

11. Detská práca

Detská práca zahŕňa každú prácu, ktorú vykonáva dieťa mladšie ako 18 rokov, ktorá je škodlivá pre jeho fyzické alebo psychické zdravie a bráni dieťaťu v školskej dochádzke. Svetový deň boja proti detskej práci (12.jún) vyhlásila Medzinárodná organizácia práce (ILO). **Na zemi žije asi 1,6 miliardy detí. Z toho každé siedme dieťa nechodí do školy, nehrá sa a nepozná detstvo. Zhruba 215 miliónov detí pracuje denne až 13 hodín. Často v otrockých podmienkach a zadarmo alebo za niekoľko dolárov denne.** Mnoho veľkých firiem otvára svoje továrne práve v rozvojových krajinách, odkiaľ cieľový produkt príde do Európy. **Z istého hľadiska prácu detí v týchto fabrikách kupovaním daných vecí podporujeme. Čo sa skrýva za výrobou nohavíc či trička je pre mnohých, teda pre väčšinu ľudí, nepodstatné. Tovar je kvalitný a za slušné peniaze, nie je dôvod ho nekúpiť. Z týchto peňazí sa ľudom v továrni na opačnom konci sveta dostane tak jeden dolár. V súčasnosti existuje obchodné partnerstvo fairTrade, ktoré pomáha výrobcom zo znevýhodnených krajín. Produkty, na ktorých sa nachádza nálepka s názvom tohto partnerstva, zaručene neboli vyrobené deťmi.**

Problémom detskej a nútenej práce je hlavne ekonomika. Ľudia nemajú peniaze na zaobstaranie jedla, nie to ešte na vzdelanie pre ich deti. Zatiaľ čo rodičia siahnu po práci, ktorá im ponúka nízky, ale aspoň nejaký plat, ich deti robia na plantážach, v domácnostiach, a tak prispievajú do rodinného rozpočtu. Možno práve tá práca, čo rodičom sľubovala nejaký zisk, je len klamstvo a podvod. Kým oni budú niekde pracovať skoro zadarmo a z donútenia, ich deti budú splácať dlhy. Príkladom je India, krajina s najväčším počtom pracujúcich detí. Dlhy rodičov tam spláca vyše 15 miliónov detí. A to napriek tomu, že India má ústavu, ktorá prácu detí zakazuje.

Druhým problémom sú štáty, kde vlády detskú prácu nepovažujú za problém. Napríklad Uzbekistan. Aj v tomto štáte sú pracujúce deti, ale ešte viac je zarážajúce, že mnohé z nich pracujú na štátnych plantážach. **Ďalším problémom je kultúra,** ktorá v mnohých krajinách ľudom nedovoľuje do školy poslať dievča. Síce sa nachádzame v 21. storočí, toto je realitou. Ženy stále nie sú



rovnocenné s mužmi. Kultúra mnohých národov nie je prekážkou v riešení len detskej práce, ale mnohých ďalších problémov.

Dôsledky detskej práce

Najväčším problémom je poškodzovanie zdravia a traumatizovanie dieťaťa. Taktiež je porušovaný dôležitý bod ľudských práv a to, že všetci bez ohľadu na rasu či vieru, máme právo na vzdelanie. Nakoniec tu je pokračujúca a narastajúca chudoba nie len jednotlivých rodín, ale celých komunít a etník

Detská práca na Slovensku

Do veku pätnásť rokov platí na Slovensku zákaz práce. Existujú však aj výnimky, ako je napríklad účinkovanie na kultúrnych a umeleckých predstaveniach a účasť na športových podujatiach alebo v reklame. Zamestnávateľia pôsobiaci v Slovenskej republike vo všeobecnosti neporušujú zákaz detskej práce. **Slovenská legislatíva zakazuje prácu fyzickej osoby do 15 rokov alebo osoby staršej ako 15 rokov do skončenia povinnej školskej dochádzky.** Zákaz výkonu detskej práce upravuje Zákonník práce. *"Zistenia inšpekcie práce dokazujú, že na Slovensku zamestnávateľia rešpektujú dodržiavanie zákazu práce detí do 15 rokov. Porušenia v súvislosti s ustanoveniami Zákonníka práce týkajúcimi sa detskej práce, prípadne práce mladistvých sú zisťované len v ojedinelých prípadoch,"* uviedla Vorobelová.

Výnimkou zo zákazu je možnosť vykonávať ľahké práce, ktoré svojím charakterom a rozsahom neohrozujú zdravie, bezpečnosť, ďalší vývoj alebo školskú dochádzku detí. Sú to tieto činnosti:

1.účinkovanie na kultúrnych a umeleckých predstaveniach

2.účasť na športových podujatiach či reklamných činnostiach.

Výkon ľahkých prác povoľuje na žiadosť zamestnávateľa príslušný inšpektorát práce po dohode s orgánom štátnej správy na úseku verejného zdravotníctva. V povolení sa určí počet hodín a podmienky, za ktorých sa ľahké práce môžu vykonávať. **Za porušenie zákazu nelegálneho zamestnávania hrozí zamestnávateľom postih od 2000 do 200-tisíc eur.**



12. Obchodovanie s ľuďmi

Obchodovanie s ľuďmi je možné zjednodušene chápať ako **premiestňovanie ľudí pomocou nátlaku s cieľom vykorisťovať ich**. K vykorisťovaniu môže dochádzať v podstate pri akomkoľvek druhu práce. Presná definícia obchodovania je vo väčšine európskych krajín daná trestnou legislatívou a vychádza z dokumentov OSN. **Ide o závažný trestný čin. Za takýto trestný čin hrozí potrestanie odňatím slobody na 4 roky až 10 rokov. Ak však páchatel obchodovaním spôsobil závažné následky, môže sa trest vyplhať až na 25 rokov alebo doživotie.** Ženy nútené na prostitúciu však stále tvoria významnú väčšinu známych obetí tejto trestnej činnosti. **Obchodovanie s ľuďmi obvykle začína náborom či ponukou pracovnej príležitosti, ktorá je veľakrát spojená s cestou do zahraničia.** Jednotlivci či organizované skupiny väčšinou **zneužívajú nedostatok informácií či ťažkú sociálnu a ekonomickú situáciu, v ktorej sa človek nachádza.** Ponuka zárobku, ktorá sa **skončí pracovným vykorisťovaním či nútenou prostitúciou**, môže byť inzerovaná v celoštátnych médiách, môže však tiež byť od osoby, ktorú človek pozná zo svojho okolia. Obete obchodovania s ľuďmi zo Slovenska smerujú predovšetkým do Veľkej Británie, Nemecka, Belgicka, Holandska, Rakúska, Českej republiky, Talianska, Švajčiarska, Poľska či Švédska. V posledných rokoch sa objavujú informácie, že aj Slovensko sa stalo cieľovou krajinou, v ktorej dochádza k obchodovaniu s ľuďmi a obeťami sa stávajú Slováci aj cudzinci. **Popri obchodovaní s drogami a nelegálnom obchode so zbraňami sa z obchodu s ľuďmi stal jeden z troch najvýnosnejších a zároveň aj najrýchlejšie sa rozvíjajúcich druhov organizovanej trestnej činnosti. Obchodovanie má mnoho tvárí a foriem.** Medzi formy obchodovania s ľuďmi patrí **nútená práca, nútené žobranie, sexuálne vykorisťovanie, nútená kriminalita či obchodovanie s ľudskými orgánmi.** Medzi novšie formy patria **nútené sobáše.** Ide pritom o **vážne porušovanie ľudských práv – zneužívaním osôb na vlastné obohacovanie proti ich vôli s využívaním rôznych mechanizmov a praktík narúšajúcich integritu obetí.** Nezriedka sú obeť obchodovania s ľuďmi **týmito následkami poznačené na celý život!** **Čo je príčinou obchodovania s ľuďmi?**- obchodníci reagujú na dopyt po lacnej pracovnej sile a na dopyt po sexuálnych službách. Počty obetí rastú aj pre nedostatok pracovných príležitostí, slabé sociálne prostredie a zlú ekonomickú situáciu obyvateľstva, nízku vzdelanostnú úroveň, nedostatok informácií všetkých skupín obyvateľstva o rizikách spojených s pracovnou migráciou a pod.



Ako nenaletieť na podvodnú pracovnú ponuku

1. Podozrivo vysoká odmena- na podvodných weboch zvykne vyskočiť okno s vysokou sumou. Môže sa tiež objaviť v nadpise článku alebo iba v texte. Ak je táto neoverená suma prehnane vysoká a nie je bližšie špecifikovaná, môže ísť o podvod. **2. Garancia spokojnosti-** ak nie je garancia spokojnosti ničím podložená (známa organizácia/združenie/spoločnosť), tak je to iba pekný obrázok na internete. **3. Fotka ľudí v odporúčaníach-** všimajte si, či odporúčania pôsobia dôveryhodne alebo je to očividne všeobecná fotografia z internetu bez šance identifikovať konkrétneho človeka. **4. Chýbajúci kontakt-** nie je vôbec jasné, kde daná spoločnosť sídli a na koho sa obrátiť v prípade problémov. **5. Všeobecný popis poskytovateľa-** ľudia na tejto fotke pôsobia neprirodzene a umelo. Hneď vidno, že to nie sú ozajstní pracovníci firmy. Nie sú tam ich kontakty ani žiaden formulár na otázky či iná možnosť na spojenie sa s danou agentúrou. **6. Fotky v detaile práce-** všimajte si, či ide o fotky z internetu alebo reálne fotografie a či sú na nich prirodzene vyzerajúce osoby.

Ako predchádzať rizikám a čo treba mať na pamäti

Neprijímajte nelegálnu prácu. Vycestujte, až keď podpíšete pracovnú zmluvu, získate pracovné povolenie alebo víza. Na každú cestu si vždy vezmite dostatok peňazí, prípadne platobnú kartu - pre prípad núdzovej cesty späť. Nikdy nedávajte svoje doklady z rúk! Spravte si kópie cestovných dokladov. Oskenujte si ich a uložte na bezpečnom mieste – do mobilného telefónu, na USB kľúč a podobne. Zadovážte si cudzojazyčný slovník. Dohodnite si pravidelný kontakt s rodinou a dobrými známymi. Vždy ich informujte o mieste svojho pobytu. Naučte sa naspamäť číslo bezplatnej linky 0800 800 818. (00421 800 800 818 s predvoľbou zo zahraničia).

Ak sa už rozhodnete vycestovať za prácou do zahraničia

Overte si človeka alebo agentúru, ktorá vám ponúka výhodnú prácu v zahraničí! Týka sa to príbuzných aj dobrých známych. **Nepodceňujte žiadnu informáciu! Pozor na veľmi výhodné pracovné ponuky!** Pred odchodom si **spravte kópie cestovných dokladov. Jednu kópiu nechajte príbuzným, druhú si dobre uschovajte.** Odporúčame **doklady oskanovať a uložiť na bezpečnom mieste - do mobilného telefónu, na USB kľúč a podobne.** O svojom odchode informujte svojich blízkych alebo dobrých známych.



Doma nechajte presnú adresu a telefónne číslo plánovaného pobytu a čo najviac informácií o svojom budúcom zamestnávateľovi, fotokópiu pasu a najnovšiu fotografiu. Nikdy nedávajte svoje osobné doklady (pas, občiansky preukaz či rodný list) z rúk, ani do úschovy!. Nikdy nedávajte ľuďom doklady rodinných príslušníkov, ktoré obsahujú osobné údaje, ako sú rodné listy detí, pasy a pod. Všímajte si pozorne okolie – názvy miest či ulíc. Ak máte možnosť mať pri sebe mobil, vezmite si ho. Po príchode do každej európskej krajiny dostanete SMS, kde je informácia o najbližšom zastupiteľskom úrade SR v zahraničí. Podľa toho viete tiež, v ktorej krajine sa nachádzate. Oznámte to svojim príbuzným doma. Naučte sa telefónne číslo zastupiteľského úradu SR v krajine, do ktorej idete – v núdzi vám jeho pracovníci môžu pomôcť. Ak sa domnievate, že ste vykorisťovaný v práci (nedostávate mzdu alebo celú dohodnutú mzdu, ste ponižovaný, šikanovaný, nútený k prostitúcii, kriminalite a pod.), nebojte sa zavolať na zastupiteľský úrad SR v zahraničí alebo na políciu!. Nikdy nepodpisujte doklady v jazyku, ktorému nerozumiete! Žiadajte si tlmočníka. Vždy môžete kontaktovať pomoc cez bezplatnú linku pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi – 0800 800 818. (00421 800 800 818 s predvoľbou zo zahraničia).

Ako rozpoznať, že ste sa vy alebo váš známy stali obeťou obchodovania s ľuďmi

Zaplatila alebo zorganizovala vašu cestu za prácou iná osoba?, Odovzdali ste niekomu svoje doklady a nemáte k nim prístup?, Sľúbili vám určitý druh práce, ale prinútili vás robiť celkom inú?, Bráni vám niekto v slobodnom pohybe a v kontaktovaní sa s rodinou či blízkymi?, Je vám odoberaná časť mzdy, ba dokonca vám ju vôbec nevyplácajú?, Nútia vás vykonávať napríklad žobranie, krádeže, prostitúciu či iné nútené práce?, Ste zastrašovaný rôznymi formami, ako sú fyzické a psychické násilie či výhražkami voči vám a vašej rodine?, Trpíte nedostatkom jedla, vody, spánku a iných základných potrieb?, Nútia vás splácať dlh za cestu, ubytovanie a sprostredkovanie práce? **Ak ste na väčšinu otázok odpovedali ÁNO, stali ste sa vy alebo váš známy novodobým otrokom – obeťou obchodovania s ľuďmi!. Volajte bezplatnú Národnú linku pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi 0800 800 818**

Ako sa brániť, keď sa dostanete do problémov

Aj keď pracujete nelegálne, ak sa ocitnete v núdzi, snažte sa okamžite kontaktovať s políciou! Podľa možnosti nikomu nedávajte svoje doklady a mobilný telefón. Zapamätajte si číslo



bezplatnej Národnej linky pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi - 0800 800 818. Podľa možností okamžite sa spojte so svojimi blízkymi, dobrými známymi alebo so zastupiteľským úradom SR v danej krajine. Snažte sa zapamätať si miesto núteného pobytu – ulicu, číslo, významné budovy v okolí alebo iné znaky, aby ste v prípade potreby dokázali identifikovať toto miesto. Ak niekto obmedzuje vašu slobodu, nemáte možnosť komunikovať s okolím a všetky príznaky poukazujú na to, že ste sa stali obeťou obchodu s ľuďmi, snažte sa utiecť a kontaktovať sa s najbližším policajtom! Veľká časť obetí obchodovania s ľuďmi sa zachránila práve útekem a následným kontaktovaním sa s políciou, ktorá už vie, ako postupovať.

Prevenčia obchodovania s ľuďmi- prevenčné aktivity. smerujú k rozličným cieľovým skupinám a musia reflektovať špecifiká a potreby tých, ktorých chcú osloviť. **Do kampaní sa ľudsko-právne princípy premietajú predovšetkým s dôrazom na posilňovanie kapacít cieľovej skupiny robiť informované rozhodnutia.** Kampane **nemoralizujú, nehodnotia ani sa nesnažia predchádzať pracovnej migrácii.** Vo vizuálnej podobe nepoužívajú zobrazenia, ktoré majú zastrašiť či degradovať ľudskú bytosť na vec určenú na predaj. **Kampane sú vždy naviazané na činnosť INFO a SOS linky, kam sa ľudia môžu obracať so žiadosťou o ďalšie informácie.** IOM (medzinárodná organizácia pre migráciu) vznikla v roku 1951 v Ženeve. Pôvodným poslaním IOM bolo pomôcť množstvu presídlených ľudí a utečencov, ktorí sa po vojne ocitli mimo svojich domovov v rôznych európskych krajinách. Na Slovensku sa IOM v spolupráci so štátnymi inštitúciami, mimovládnyimi a medzinárodnými organizáciami sa venuje boju proti obchodovania s ľuďmi. V rámci neho realizuje rôzne **prevenčné, vzdelávacie a informačné aktivity a od roku 2006 poskytuje obetiam obchodovania s ľuďmi komplexnú asistenciu pri ich návrate (do roku 2014 aj komplexnú asistenciu pri ich reintegrácii).** Ročne takto IOM pomôže približne dvadsiatim ľuďom. **Hlavné aktivity IOM v tejto oblasti zahŕňajú:** pomoc obetiam obchodovania s ľuďmi pri návrate domov. IOM pomáha obetiam obchodovania s ľuďmi pred návratom a pri ich bezpečnom návrate do krajiny pôvodu.



Internetové odkazy na videá k témam

- 4. Drogy a drogová závislosť** (<https://www.youtube.com/watch?v=vKe86AYPNZY>)
- 5. Alkohol, cigarety** (<https://www.youtube.com/watch?v=OC0aFDZbSh4>)
- 7. Patologické hráčstvo** (<https://www.youtube.com/watch?v=JzQJFj1nMw4>)
- 9. Šikana, kyberšikana** <https://www.youtube.com/watch?v=X12U9Sp6F4s> (kyberšikana)
- 11. Obchodovanie s ľuďmi- beseda:** (<https://www.youtube.com/watch?v=AJkF9Z-2KQE>) **film**
(<https://www.youtube.com/watch?v=qzIJXMkIgnA>)