



ECHO Trojlístka

5. ročník, číslo 1

Apríl 2020

Občasník neziskovej organizácie Trojlístok

Tím Trojlístka



Doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD.
riaditeľka, sociálna pracovníčka



Bc. Mária Kostrábová
terénna sociálna pracovníčka,
adiktologička



PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková
zodpovedná zástupkyňa, sociálna
pracovníčka



LĽ
sociálna pracovníčka



Mgr. Karolína Dopiráková
sociálna pracovníčka



PP
Terénny sociálny pracovník



Mgr. Zuzana Vargová
psychologička

Trojlistok, n.o.
Konštantínová 3
080 01 Prešov
Tel. kontakt 051/775 44 79, 0948 078 997
E-mail: trojlistokno@gmail.com
Online poradňa: <http://www.trojlistokno.sk>

Trojlistok n.o.



Redakčná rada:

Bc. Mária Kostrábová (šéfredaktorka, dizajn)

Mgr. Karolína Dopiráková

Doc. PhDr. Denisa Šoltéssová, PhD.

PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková

Mgr. Zuzana Vargová

Obrázky voľne dostupné z: www.pixabay.com

Plagát str.28: Patrik Sosa

Plagáty COVID-19, str.14,45 dostupné z: www.korona.gov.sk

Tlač: Expresná tlačiareň Prešov

Obsah

Namiesto úvodu.....	4
Ako zvládnuť stres a úzkosť počas pandémie	5
Laps, relaps, recidíva a ich prevencia.....	11
COVID-19 a podpora duševného zdravia	15
Koronavírus a domáce násilie	20
COVID-19 = Koronavírus	27
Sociálne opatrenia prijaté v súvislosti s pandemiou COVID.19	29
Novinky spod dáždника	36
Výskum.....	45

Namiesto úvodu

Milí čitatelia, milé čitateľky,

s radosťou predstavujeme nové číslo nášho občasníka, Echo Trojlístka. Témou aktuálneho vydania je koronavírus. Toto ochorenie zasiahlo celý svet a spôsobilo nové „fungovanie“ spoločnosti. Aj Slovensko je z dôvodu jeho šírenia v núdzovom stave, čo vyžaduje viaceré preventívno-intervenčné opatrenia, ako zásadné obmedzenie sociálnych kontaktov a minimalizácia pohybu a pobytu mimo domov. Táto situácia má zásadné dopady aj na prežívanie každého a každej z nás, keď pociťujeme viac, ako inokedy, obavy a úzkosť. Aj napriek tomu, že rúška zahaľujú naše tváre a aj emócie, vôňa dezinfekcie a ochranné rukavice na rukách vytvárajú akýsi pocit sterility, necítíme sa bezpečne. V niektorých prípadoch ani vo vlastných domovoch, ak hovoríme o osobách so zdravotným postihnutím, osobách zažívajúcich násilie, ľuďoch s chronickými ochoreniami. Aj osoby nadužívajúce psychoaktívne látky či osoby s návykovými činnosťami a závislé osoby v súčasnosti čelia výraznému tlaku vo vzťahu k zvládnutiu každodenného života pri zachovaní dobrej duševnej pohody. Na všetkých, počas tejto situácie, číhajú rôzne nástrahy a prekážky, narúšajúce momentálne fungovanie. Preto sme pripravili špeciálne vydanie, ktoré je zamerané na túto situáciu. Ponúkame v ňom však nielen odborné texty a informácie v súvislosti s dostupnou pomocou v súčasných podmienkach. Zároveň, v snahe priblížiť sa bežnému fungovaniu, ponúkame v druhej časti časopisu aj tradičný prehľad našej činnosti v uplynulom období. V závere časopisu zverejňujeme link na výskum, ktorý realizujeme v súvislosti s unikátnou situáciou u nás, s cieľom mapovať subjektívne vnímanie zdravia v jeho komplexnosti a zvládanie takto náročných podmienok. Veríme, že zistenia budú jedným z pilierov zvyšovania kvality našich služieb.

Bc. Mária Kostrábová

šéfredaktorka

Ako zvládnuť stres a úzkosť počas pandémie

Mgr. Zuzana Vargová

Ocitli sme sa v situácii, s ktorou sme nepočítali. V priebehu niekoľkých dní sa nám zmenil život a nikto nevie, ako dlho to ešte bude trvať. Zmenil sa náš režim, zvyky, povinnosti. Veci, ktoré boli samozrejme, sú nedostupné alebo obmedzené. Prispôsobujeme sa a hľadáme si spôsoby, ako teraz žiť. Je normálne, že pri takýchto zmenách v každej oblasti nášho života pociťujeme väčší alebo menší stres a úzkosť. V súčasnej situácii sú stres a úzkosť spojené najmä s tým, že je to nový vírus, o ktorom stále nemáme komplexné informácie, z čoho automaticky vyplývajú otázky typu: „čo bude, ak“, „čo keby“, „ako to“, „čo ak“, to znamená, že prežívame neistotu. Nemáme uspokojené základné potreby bezpečia a istoty, preto je prirodzené, že pociťujeme úzkosť a stres.

Často však preceňujeme, ako veľmi zlá situácia môže nastať, ale aj podceňujeme seba samých, ako dobre ju budeme vedieť zvládnuť. Sme odolní, odolní, predstavme si, koľko zlých a náročných situácií sme už v živote zvládli. Asi ich nebolo málo, preto sa nepodceňujeme. Môžeme zvládnuť aj túto situáciu, aj keď je pre nás nová a je v nej veľa neistoty.



V tomto období je potrebné chrániť vlastné zdravie a zdravie ostatných tým, že budeme dodržiavať nariadenia, hygienické zásady a používať ochranné prostriedky (rúška, rukavice, dezinfekciu).

Je dobré, že médiá robia osvetu ochrane zdravia počas pandémie, informujú o aktuálnej situácii na Slovensku aj v zahraničí, no neprehávajú to niekedy? A nepreháňame to my? Koľko krát do dňa pozeráme správy, počúvame informácie o koronavírusu v rádiu, ako často pozeráme relácie s touto témou, koľko času trávim na internete,

webových stránkach, sociálnych sieťach, ktoré sú tým zahltené, koľko zo svojho voľného času venujeme koronavírusu?

Je dôležité a dobré mať informácie o tom, čo sa deje, no množstvo informácií a zvýšená pozornosť tejto téme môžu zároveň zvyšovať aj stres a úzkosť (*Coping with stress and anxiety, 2020; Coronavirus Resources & Tips for Parents, Children & Others, 2020*). Je dôležité uvedomiť si to a prípadne obmedziť získavanie informácií iba na jeden kvalitný zdroj raz alebo dva krát denne.

Čas, ktorý vďaka tomu získame, môžeme využiť na rôzne aktivity, po ktorých sa budete cítiť príjemne.

Ako to môžete zvládnuť a cítiť sa lepšie?

Môžete sa zamyslieť nad tým, ako ste zvládali ťažké životné situácie v minulosti. Čo ste vtedy robili a čo vám pomohlo cítiť sa lepšie. To, čo sa vám osvedčilo v minulosti, môže s veľkou pravdepodobnosťou fungovať aj teraz. No je potrebné k možnostiam, ktoré sa vám ponúkajú, pristupovať kriticky. Nie všetko môže byť osožné. Stres, úzkosť, zmeny v živote sú zároveň rizikóvymi faktormi pre vznik a rozvoj závislostí alebo recidívy (*Kalina, 2003*). Alkohol, drogy, návykové činnosti (momentálne najmä online) sú zdanlivo rýchlou pomocou, ktorá však v konečnom dôsledku všetko len zhorší. Ak sa rozprávame o strese a úzkosti, môže to dospieť až k panickému ataku (*Tips to Manage Anxiety and Stress, 2020*). Ak sa cítite ohrození závislosťou alebo abstinujete a necítite sa dobre, nenechajte to zájsť až k recidíve. Skúste nasledujúce odporúčania a ak sa nebudete cítiť lepšie, kontaktujte nás.

Zamerajte sa na aktivity, činnosti, ktoré vám môžu byť v tejto situácii nápomocné, môžu vám pomôcť cítiť sa lepšie, zvládnuť stres a úzkosť a môžu zabrániť vzniku a rozvoju závislosti či recidívy (*Coping with stress and anxiety, 2020; Coronavirus Resources & Tips for Parents, Children & Others, 2020; Tips to Manage Anxiety and Stress, 2020*):

- **akceptujte, že nemôžete mať všetko pod kontrolou;**

- **zmeňte postoj** - snažte sa z negatívnych vecí vyťažiť čo najviac pozitívneho. Namiesto toho, aby ste mysleli na všetko, čo sa nedá alebo čo nemôžete robiť, zamerajte sa na všetko, čo sa dá a čo môžete robiť, napr. môžete tráviť viac času s deťmi; môžete si s nimi zlepšiť vzťahy; môžete sa viac venovať partnerovi alebo partnerke; môžete sa zlepšiť vo varení, pečení; môžete namaľovať plot a skrásliť svoj dvor; môžete si pozrieť film, ktorý ste dlho odkladali; môžete poskladať puzzle, ktoré ste dostali; môžete si dôkladne upratať kuchyňu; môžete začať maľovať; háčkovať; štrikovať; učiť sa jazyk; prečítať si knihu; vyrábať niečo kreatívne, z čoho budete mať radosť a čo vám bude dávať zmysel;
- **znížte ďalší stres a identifikujte ho** - jediným zdrojom stresu, ktorý momentálne prežívate, pravdepodobne nie je len COVID-19. Preto sa snažte identifikovať a zredukovať ďalšie zdroje stresu, aby sa znížila vaša celková úroveň stresu. Napríklad, ak tradične pred príchodom veľkonočných sviatkov umývate okná a vnímate, že ste v súčasnosti pod tlakom, lebo to chcete stihnúť aj tento rok, hoci zároveň potrebujete viac času venovať deťom, domácnosti a prípadne aj práci z domu. Čo s tým viete urobiť? Uvedomiť si, že Veľká noc a vlastné presvedčenia produkujú ďalší stres. Môžete prehodnotiť význam a hodnotu umývania okien, možno je v poriadku, ak tento rok okná nestihnute umyť a radšej si doprajete oddych, ktorý potrebujete;
- **snažte sa a oceňte sa** - namiesto toho, aby ste sa snažili byť dokonalými (čo nie je možné), oceňte sa a buďte hrdí či hrdé na to, ako ďaleko ste sa pomocou vlastnej snahy dostali;
- **dajte si pauzu** - ak sa cítite byť pod veľkým stresom alebo pociťujete úzkosť, skúste sa zastaviť a upokojiť sa tým, že:
 - **budete zhlboka dýchať;**
 - **pomaly napočítate do 10**, ak je to potrebné aj do 20;
 - **pustíte si obľúbenú hudbu;**

- **relaxujte, meditujte** – relaxačné techniky a meditácia môžu byť nápomocné pri znížení alebo zvládání stresu a úzkosti. Je viacero druhov relaxačných techník a viacero foriem, ktoré môžete vyskúšať. Najlepšie je to pod vedením odborníka či odborníčky, no je to možné aj svojpomocne, pomocou knihy, videa, nahrávky. Môžete vyskúšať jógu alebo autogénny tréning, ktorý nájdete aj online (odkaz nájdete na konci článku). Začnite pomaly a postupne a snažte sa o pravidelný tréning;



- **využívajte sociálnu oporu** - obmedzenie fyzického kontaktu so svojimi blízkymi neznamená sociálnu izoláciu. Kontakt so svojou rodinou a so svojimi blízkymi je možný cez telefón, email, videorozhovor, prostredníctvom sociálnych sietí. Kontaktujte sa s ľuďmi, ktorí na vás majú pozitívny vplyv, obmedzte kontakt s ľuďmi, ktorí u vás zvyšujú pocity stresu a úzkosti;
- **zdravo sa stravujte** - zdravá strava vám môže pomôcť cítiť sa lepšie nielen po fyzickej stránke, ale aj po tej psychickej;
- **neužívajte psychoaktívne látky, teda ani alkohol** - ako sme už uvádzali vyššie, je to zdanlivo rýchla pomoc, ktorá však v dlhodobom horizonte situáciu zhorší (úzkosť, stres, fyzické aj psychické zdravie, rodinné vzťahy, širšie vzťahy, ekonomickú situáciu a ďalšie);
- **obmedzte kofeín** - káva môže byť súčasťou vašej rutiny, pri ktorej máte chvíľku pre seba, no veľa kofeínu pôsobí negatívne na organizmus, zvyšuje krvný tlak, môže negatívne pôsobiť na kvalitu spánku a zhoršiť pocity úzkosti;

- **doprajte si dostatok kvalitného spánku** - pomôže vám znížiť a lepšie zvládať stres a zároveň pomáha lepšie sa na neho pripraviť. Pre kvalitný spánok odporúčame napr.:
 - dodržiavajte pravidelný harmonogram (každý deň, aj cez víkend choďte spať a vstávajte v rovnakom čase);
 - pred spaním praktizujte relaxáciu alebo meditáciu;
 - fyzickú aktivitu si naplánujte na skoršiu hodinu dňa;
 - dodržujte spánkovú hygienu - vetranie spálne; teplota spálne by sa mala pohybovať medzi 16 až 20 stupňov, v tomto teplotnom rozmedzí sa lepšie regeneruje organizmus, posilňuje sa imunita, spánok je kvalitnejší (*V prekúrených miestnostiach sa ľahšie šíria virózy, 2020*); používajte posteľ na spanie, nie na čítanie, pozeranie televízie, venovanie sa sociálnym sieťam alebo aktivitám na telefóne či počítači;
 - ak po pol hodine nezaspíte, vstaňte z postele a urobte nejakú aktivitu a vyskúšajte to potom opäť;
 - ak si zvyknete pospať aj cez deň, v prípade, že máte problém so spánkom v noci, vyhnite sa mu;
- **nezabudnite na fyzickú aktivitu** - je to veľmi dobrý spôsob zníženia stresu a úzkosti, zlepšenia nálady a celkového lepšieho a zdravšieho pocitu. Na internete je veľa videí, podľa ktorých sa môžete inšpirovať a dobre si zacvičiť aj doma. Začnite pomaly a postupne a snažte sa o pravidelnosť;
- **nezabudnite na kultúrnu aktivitu** - môžete virtuálne navštíviť viac ako 1200 múzeí po celom svete, napr. prostredníctvom Google Arts & Culture;
- **dobrovoľníctvo** – ktorým pomáhate okoliu a komunite. Vymyslite, ako to môžete urobiť. Môžete kontaktovať organizácie, ktoré združujú a ponúkajú dobrovoľnícke zapojenie v okolí.

Niektoré aktivity potrebujú tréning a potrvá dlhší čas, kým začnú účinkovať, čo neznamená, že to musíte po prvom neúspechu vzdať. No v prípade, že sa necítite dobre a vaše problémy pretrvávajú aj napriek tomu, že ste sa snažili s tým niečo robiť sami, obráťte sa na odborníkov alebo odborníčky (v psychológii, sociálnej práci, všeobecnom lekárstve, psychiatrii), ktoré poskytnú pomoc a oporu. Konkrétne kontakty pomoci nájdete na stranách 24 - 27.

Online odkazy:

Dobrovoľnícke možnosti v Prešove :

<https://www.dobrovolnictvopo.sk/aktuality/dobrovolnicke-cinnosti-v-presovskom-kraji-pocas-koronavirusu>

Autogénny tréning : <https://www.youtube.com/watch?v=5A5vt6JndI>
<https://www.youtube.com/watch?v=7iKmj9CxVuE>

Použitá literatúra:

Coping with stress and anxiety. (2020, 5. apríla). *Mental Health and the COVID-19 Pandemic.* CAMH. Dostupné z <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19#coping>

Coronavirus Resources & Tips for Parents, Children & Others. (2020, 5. apríla). Prevent Child Abuse America. Dostupné z <https://preventchildabuse.org/coronavirus-resources/>

Kalina, K. a kolektív. 2003. *Drogy a drogové závislosti 1, meziodborový prístup.* Praha: Úrad vlády České republiky.

Tips to Manage Anxiety and Stress. (2020, 5. apríla). *Anxiety and depression association of America.* Dostupné z <https://adaa.org/tips-manage-anxiety-and-stress>

V prekúrených miestnostiach sa ľahšie šíria virózy, nastavte si teploty optimálne. (2020, 5. apríla). Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Dostupné z http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3695:uvz-sr-v-prekurených-miestnostiach-sa-ahie-iria-virozy-nastavte-si-teploty-optimálne&catid=100:klimaticke-zmeny-a-zdravie

Laps, relaps, recidíva a ich prevencia

Bc. Mária Kostrábová

Relaps je návrat k pitiu alebo užívaniu drogy počas obdobia abstinencie, väčšinou je sprevádzaný návratom príznakov závislosti. Rýchlosť, akou sa príznaky závislosti vracajú, predstavuje kľúčový indikátor a udáva stupeň závislosti. Relaps býva sprevádzaný súborom príznakov označovaných ako „syndróm porušenia abstinencie“ (depresia, rezignácia, pocity viny, hnev), ktoré prehĺbia a upevnia užívanie drogy a majú tendenciu viesť do ďalšieho kola drogovej kariéry. Ak toto správanie pokračuje a jedinec sa vráti k predchádzajúcemu spôsobu života so závislosťou, ide o recidivu. Niektoré autorky a autori odlišujú relaps a laps (pošmyknutie), označujúce jednorazové užitie alkoholu alebo drog (Kalina, 2001).

Existuje niekoľko spôsobov, ktoré môže jedinec spraviť, aby minimalizoval epizódy relapsov, vrátane vytvorenia plánu pre uzdravenie. Jednou časťou stratégie pre uzdravenie môže byť napísanie plánu pre prevenciu relapsu a zároveň prijatie opatrení, ako sa plánu držať. Plán prevencie relapsu nemusí byť vždy zapísaný (napr. ústna dohoda), ale jeho zápis má niekoľko benefitov.

Plán prevencie relapsu, ktorý je napísaný, slúži ako konkrétna fyzická pomôcka, ktorá môže byť použitá podľa potreby. Takýto plán je často diskutovaný a vyladovaný počas poradenstva a terapie ako súčasť komplexnej adiktologickej starostlivosti. Hoci, môže byť navrhnutý v akomkoľvek stave a akomkoľvek čase.

Plán môže slúžiť ako model, na ktorý sa môžete spoľahnúť v stresových situáciách, bude Vám pripomínať Vaše možnosti v danom momente a Vaše ciele, ktoré ste si vytýčili. S plánom budete zodpovedný a sústredený na uzdravenie. Plány prevencie relapsu sú šité na mieru podľa Vašich situácií, okolností, spúšťačov a potrieb.

Ako si napísať plán?

Plán prevencie relapsu by mal mať konkrétny postup, ktorý bude ukázkou zvládacích mechanizmov a nápadov, ktoré jedincovi pomôžu prežiť craving a odolať jeho spúšťačom. Plán má byť zmenený a doplnený podľa potreby. Čím je podrobnejší, tým je pravdepodobnejšie, že bude nápomocný pri rôznych situáciách a udalostiach.



Dobrý plán by mal obsahovať:

- špecifické spúšťače cravingu,
- nástroje a metódy ako pracovať so stresom a spúšťačmi,
- stratégiu zdravého životného štýlu a nápady na osobné zlepšenie,
- udržateľný plán pre každodenný život,
- komunikačné nápady pre rodinu a najbližších,
- ciele.

Pri písaní plánu je dobré držať sa krok za krokom nasledujúcich bodov (Hutchinson, 2020):

1. v rámci uzdravenia identifikovať svoje osobné ciele a motivácie pre pozitívnu zmenu, napr. chcem zmeniť moje správanie voči priateľom a rodine, ktorých utrpenie bolo výsledkom môjho pitia / mojej závislosti, a budem sa snažiť zlepšiť vzťahy s nimi;
2. vytvoriť plán ako zvládať craving a spúšťače tak, že sa pomenujú potenciálne problémy a metódy na ich prekonanie, napr.: jedným zo spúšťačov cravingu môže byť, ak sa po práci stretnem s priateľmi, ktorí pijú alkohol pravidelne a vo veľkej miere. Riešením môže byť, ak

- po práci pôjdem rovno domov, vyhнем sa barom a aj priateľom, ktorí nepodporujú moju abstinenciu;
3. nájsť spôsob, ako zlepšiť starostlivosť o seba a udržať si zdravý životný štýl, napr. pôjdem každý deň na prechádzku a doprajem si osem hodín poriadneho spánku;
 4. pripraviť si komunikačné nástroje (požiadať o pomoc) a vytvoriť si podporný systém (mať sa s kým porozprávať), napr. rodina, nezávislí priatelia, odborníčky a odborníci (psychológia, psychiatria, sociálna práca...);
 5. vytvoriť stratégiu na udržiavanie plánu. Byť dôsledný, vďačný a zodpovedný, napr. rozumiem, že môj plán uzdravenia je prísľubom pre mňa a mojich najbližších zostať triezvy a byť zdravšou verziou seba.

Relaps a recidíva sú nepríjemné skutočnosti v liečbe závislostí. Byť v procese uzdravovania sa zo závislosti je ťažký boj plný pokušení. Liečba nie je lineárna a pošmyknutia sú súčasťou ozdravného procesu. Relaps či recidívu neberte ako prehru. Nech slúžia ako navigácia. Netreba sa hanbiť, je potrebné ich zastaviť a potom sa sústrediť na to, prečo vznikli, čo ich vyvolalo a poučiť sa z nich.


Použitá literatúra:

HUTCHINSON, Shirley, 2020. *How to Write a Bulletproof Relapse Prevention Plan*. In: *River Oaks: American Addiction Centers* [online]. Riverview, Florida: River Oaks Treatment Center [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: <https://riveroakstreatment.com/drug-treatment/relapse-prevention-plan/>

KALINA, Kamil a kolektív, 2001. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. [online]. Praha: Úřad vlády České republiky. Publikaci vydalo o.s. Folia Nova pro Radu vlády ČR - Meziresortní protidrogovou komisi. ISBN 80-238-8014-4. [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/publikace/glosar/>

10 odporúčaní pri COVID-19

Máte podozrenie alebo potvrdený koronavírus?

- 1.** Zostaňte doma, nechodte do práce, školy ani na verejné priestranstvá. V prípade potreby nákupu alebo inej požiadajte ľudí vo vašom okolí, aby išli za vás. Ak musíte ísť von, vyhnite sa používaniu akéhokolvek druhu verejnej dopravy alebo taxíkov. Vždy použite rúško na tvár. 
- 2.** Starostlivo sledujte svoj zdravotný stav a príznaky. Príznaky nájdete na webe www.korona.gov.sk. Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho lekára. 
- 3.** Oddýchnite si a pite dostatok tekutín. 
- 4.** Ak ste objednaní k lekárovi, telefonicky ho informujte, že máte alebo môžete mať COVID-19. Pokiaľ telefón nezdvihne, pošlite sms. K lekárovi nechodte. 
- 5.** V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19. 
- 6.** Zakryte si ústa rúskom alebo odevom, keď kýchate alebo kašľate. Nepoužívajte samotné ruky, pretože sa dotýkajú mnohých povrchov. 
- 7.** Umývajte si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd viackrát za deň alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky s obsahom najmenej 60% alkoholu. 
- 8.** Ak je to možné, zostaňte v samostatnej miestnosti a mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste tiež používať samostatnú kúpeľňu a WC, ak je k dispozícii. 
- 9.** Vyhnite sa zdieľaniu osobných vecí s inými ľuďmi vo vašej domácnosti, ako sú riad, uteráky a postelňa bielizeň. 
- 10.** Vyčistite všetky povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako napríklad stoly a kľučky. Používajte domáce dezinfekčné prostriedky na dané povrchy. 



COVID-19 a podpora duševného zdravia

Mgr. Karolína Dopiráková

V poslednej dobe sa v odbornej i laickej diskusii čoraz častejšie stretávame s problematikou duševného zdravia. Odborníčky a odborníci pracujúci v oblasti pomáhajúcich profesií (psychiatria, psychológia, sociálna práca a ďalšie) apelujú na authority a riadiace zložky krajiny a upozorňujú na dlhodobé podceňovanie v tejto oblasti. Čo ale môžeme spraviť my sami pre podporu duševného zdravia? Čo vlastne duševné zdravie je? Ako môže aktuálna situácia s pandemiou ohroziť naše duševné zdravie? Ako to môže ohroziť abstinenciu?

Duševné zdravie

Definíciu duševného zdravia ponúka *Národný program duševného zdravia* (2002). K základným znakom duševného zdravia, duševnej pohody patrí **vedomie vlastnej hodnoty, uvedomenie si vlastných možností, schopnosť vytvárať a udržiavať hodnotné vzťahy, pocit psychickej pohody** a iné.

Duševné zdravie zasahuje do všetkých oblastí života – fyzické zdravie, psychická pohoda, vzťahy, oblasť spirituality (zmyslu života, hodnôt). Duševné zdravie má rovnakú hodnotu ako fyzické zdravie a preto je potrebné mu venovať rovnakú pozornosť. Tak tiež je potrebné si uvedomiť, že fyzické a duševné zdravie tvoria jednotu a nie je možné ich oddeliť.



Aktuálna situácia

v súvislosti s pandemiou COVID-19 ohrozuje nielen zdravie fyzické, ale aj psychické. To je jedným z dôvodov, prečo považujeme za potrebné sústrediť sa v aktuálnej situácii aj na to, ako si zachovať duševnú pohodu a podporiť tak imunitu potrebnú pre boj s vírusom.

Rady zamerané na to **Čo robiť pre podporu duševného zdravia?** ponúka viacero odborníkov, spomedzi mnohých aj Marek Madro z internetovej poradne pre mladých ipčko.sk, či psychologička Zuzana Matuščáková. Dopĺňame aj niekoľko vlastných odporúčaní:

1. **Prijatie emócií** – na situáciu, ktorá sa aktuálne nielen v našej krajine, ale na celom svete deje, asi nebol vopred nikto pripravený. Zaplavuje nás množstvo emócií, vrátane strachu, úzkosti, beznádeje, neistoty. Bojíme sa o seba, o svoje zdravie, o našich najbližších. Obávame sa existenciálnych otázok, prežívame obavy z novej straty práce,

dostávame sa do situácie, kedy máme problém splácať hypotéky, cítime sociálnu izoláciu, nemôžeme sa stretávať s rodinou či priateľmi, zastavil sa náš spoločenský a kultúrny život. Ide o negatívne emócie, ktoré sa zvyčajne, v bežnom živote, snažíme často potláčať (čo tiež nie je dobré). Ide však o úplne bežné emócie, ktoré počas života pociťuje každý človek. Pociťovať ich je prirodzené – v bežnom živote, aj v tejto výnimočnej situácii. Uvedomením si sprievodných pocitov nepohody môžeme predísť ich úplnému rozvinutiu a ľahšie ich zvládnuť.

Prežívanie emócií a aktívne hľadanie spôsobov, ako ich čo najlepšie zvládnuť, môže byť cesta k tomu, ako sa mať lepšie. Na zvládanie nepríjemných emócií odporúčame stanoviť si čas, ktorý venujeme sledovaniu správ a zisťovaniu informácií ohľadom pandémie. K poskytovaným informáciám je potrebné pristupovať kriticky, zvoliť si jedno spoľahlivé médium a overovať si fakty, ktoré sú nám médiami predkladané. Naše prežívanie výrazne ovplyvňuje duševné zdravie, preto, ak chceme podporiť svoju imunitu, je potrebné zachovanie duševnej pohody (Štepiť, 2020).

2. **Hovorme o tom** – hovoriť o tom, čo prežívame, ako sa cítíme, predstavuje cestu k tomu, ako sa mať lepšie. Hľadať oporu u svojich blízkych a taktiež sami poskytovať oporu našim najbližším je spôsob, ako si zachovať aj v tejto náročnej situácii pocit blízkosti, porozumenia. Tým, že budeme hovoriť o tom, ako na nás táto situácia vplýva, zistíme i to, že v tom nie sme sami a že mnoho ľudí

v našej blízkosti zažíva veľmi podobné pocity, čo môže mať na naše prežívanie veľmi upokojujúci účinok.

3. **Upokojme sa** – aj táto situácia sa raz skončí. Snažme sa o to, aby sme nešírili paniku, sústreďme sa na pozitívne veci, ktoré sa okolo nás dejú. Snažme sa túto nečakanú situáciu využiť vo svoj prospech.
4. **Dodržiame režim** – pravidelnosť, dodržiavanie rutiny nás udržuje v pracovnom tempe. V rámci starostlivosti o svoje duševné zdravie dodržiame pravidelný spánkový režim. Odporúčame vstávať a chodiť spať v takom čase, ako chodievame bežne. Pri práci z domu radíme rozdeliť si deň na pracovný čas a čas mimo práce.
5. **Pomáhajme iným** – starajme sa o svojich najbližších, zaujímajme sa o to, ako sa majú členovia našej rodiny, s ktorými sme sa dlho nemohli stretnúť, zaujímajme sa o to, ako to zvládajú ľudia z nášho okolia, susedstva, širšej rodiny. Urobme pre svoje okolie niečo užitočné, pomôžme starším ľuďom v blízkom okolí s nákupom, ušime rúška, dodržiame hygienické a zdravotnícke odporúčania pre zníženie rizík šírenia choroby. Podporujme sa navzájom, spolu to zvládneme.
6. **Robme to, čo nás baví, venujme sa svojej rodine, naučme sa relaxovať** – nezabúdajme na seba a svoje potreby. Robme to, čo nás robí šťastnými, čo nás naplňuje a čo sme možno dlho zanedbávali. Niečo, na čo sme dlho nemali čas, čo sme odkladali, zanedbávali.



Využime čas pre seba a svojich najbližších. Obnovme to, čo nám v minulosti robilo radosť a načo sme pri plnení bežných povinností zabudli alebo sme na to nemali čas.

Buďme kreatívni, začnime cvičiť, zdravo sa stravujme, čítajme knihy, študujme, oddychujme a relaxujme, robme to, čo nás je pre nás užitočné a robme to s radosťou.

Napriek tomu, že môžeme pociťovať sociálnu izoláciu a nemôžeme sa stretávať s mnohými našimi blízkymi, venujme im kus svojho času, využime moderné technológie (telefón, internet), aby sme si zachovali blízkosť.

7. **Zamyslime sa nad tým, čo nás môže táto situácia naučiť** – prehodnoťme svoj hodnotový rebríček, urobme svoj život kvalitnejším. Využime túto krízu na zmenu k lepšiemu „JA“, zmenu k lepšiemu životu, vytvoríme spolu lepšiu spoločnosť.
8. **Vyhľadajme odbornú pomoc** – ak dodržiavame všetky nariadenia odborníkov a odborníkov a ak sa aj napriek našej vlastnej snahe o zachovanie a podporu duševného zdravia necítim v pohode, vyhľadajme odbornú pomoc.

Nezabúdajme na to, že všetky vyššie spomenuté odporúčania slúžia taktiež ako prevencia recidívy v oblasti závislosti. Vedomá starostlivosť o podporu duševného zdravia, udržiavanie vnútornej pohody, starostlivosť o vzťahy s najbližšími, dostatok fyzického pohybu, zmysluplné trávenie voľného času, vyhýbanie sa pocitom nudy, hľadanie možností spríjemnenia tohto času, aj to je cesta, ako si abstinenciu udržať. Venujme svojmu duševnému zdraviu rovnakú pozornosť, ako tomu fyzickému a podporíme tak svoju vlastnú imunitu a vnútornú silu pri boji s pandémiou COVID-19 a podporíme tak svoje vlastné zdravie.

Kontakty na odbornú pomoc nájdete na stranách 24 – 27.

Použitá literatúra:

- MADRO, Marek, 2020. *Prítomnosť koronavírusu na internetovej linke dôvery ipčko.sk*. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://ipcko.sk/pritomnost-koronavirusu-na-internetovej-linke-dovery-ipcko-sk/>
- MATUŠČÁKOVÁ, Zuzana, 2020. *Ako bojujem s úzkosťami z koronavírusu? Pomáha mi týchto 10 tipov od psychológov*. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.forbes.sk/ako-bojujem-s-uzkostami-z-koronavirusu-pomaha-mi-tychto-10-tipov-od-psychologov/>
- ŠTEPITA, Matej, 2020. *Koronavírus – ako ho zvládnuť v duševnom zdraví?* [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.jogapremena.sk/koronavirus-dusevne-zdravie/Zaciatok-formulara>
- Národný program duševného zdravia*, 2002. Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej Republiky. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/NPDZ.pdf>

Koronavírus a domáce násilie

Doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD.

Mimoriadna situácia v súvislosti so šírením ochorenia COVID-19 si vyžiadala viaceré plošné opatrenia, v záujme verejného zdravia, avšak vždy s individuálnymi následkami. Obmedzenie v možnosti voľného pohybu, sociálna izolácia, nárast povinností v súvislosti so starostlivosťou o deti, ohrozenie nedostatkom financií a nezamestnanosťou, množstvo času tráveného v spoločnej domácnosti, majú zásadné dopady na mnohých ľudí. U väčšiny spôsobujú negatívne prežívanie, obavy, neistotu, strach. U niektorých v spojení s domácim násilím. Situácia, kedy sú obeť domáceho násillia vo zvýšenej miere v bezprostrednej prítomnosti násilníckej osoby, nevyhnutne vedie k vzniku a eskalácii napätia, konfliktov, zvyšuje kontrolujúce a násilné správanie.

Opatrenie, ktorého účelom je chrániť, môže byť v súčasnej situácii, paradoxne, ohrozením. V prípade výskytu domáceho násillia je práve odporúčanie ostať doma a chrániť seba aj svoje okolie pred šírením vírusu COVID-19 zároveň nebezpečné. Ľudia, ktorí sú ohrození domácim násilím,

v súčasnosti čelia zvýšenému riziku – sú častejšie izolovaní v domácnosti s násilníkom alebo násilníčkou. Ako povedal generálny tajomník OSN, António Guterres, aktuálna situácia a prijaté opatrenia môžu uväzniť ženy s násilníckymi partnermi. Toto vyjadrenie nadobúda závažnosť najmä v súvislosti s faktom,

že sa nejedná o mizivé počty, ale ide o hrozivý nárast domáceho násillia, ako prezentujú zistenia z viacerých zasiahnutých krajín, Slovensko nevynímajúc.



Ako uvádza Böttcher (2020a), aj násilie páchané na ženách je epidémiou, ktorá sa týka všetkých krajín sveta, bez výnimky – konkrétne, ako pokračuje autorka, „každý deň je v priemere 137 žien zavraždených členom svojej vlastnej rodiny“. Je preukázané, že v situáciách, ktoré sú spojené s výraznejším nárastom neistoty, strachu o seba a vlastnú bezpečnosť, finančné zabezpečenie, príp. v situáciách spojených s životom v stiesnených a uzatvorených podmienkach prudko rastie domáce násilie a sexuálne obťažovanie žien a dievčat.

Vysoko ohrozenou skupinou sú deti vo všeobecnosti – v súčasnosti sú veľmi izolované, lebo nechodia do školy či na krúžky, kde by si ich utrpenie mohol niekto všimnúť a upozorniť na to. Uniknúť z domácej izolácie je takmer nemožné, často rovnako nemožné je oznámiť, že im je ubližované, čo je násobené ich nezrelými sociálnymi spôsobilosťami.

Nie vždy však ide o deti a ženy. Často sú obeťami domáceho násillia osoby so zdravotným postihnutím a starší ľudia. U týchto je často závažnou komplikáciou ich finančná závislosť od rodiny alebo blízkych. Navyše, ich možnosti pomoci sú výrazne obmedzenejšie, ak nie sú prítomné osoby, ktoré im pomáhali v bežnom živote (napr. opatrovatelky, sociálne asistentky a pod.). Okrem obáv zo šírenia ochorenia sa u starších osôb znásobuje závažnosť problémov v súvislosti s násillím tým, že sa nemajú ako ohlásiť alebo nahlásiť túto situáciu, najmä z dôvodu neustálej prítomnosti násillníka. Násillie na starších a zdravotne znevýhodnených osobách sa ale nedeje len v domácnosti – rovnako k nemu môže a aj dochádza v zariadeniach sociálnych služieb či v zdravotníckych zariadeniach.



Ako v prípade žien a detí, aj u starších osôb a osôb zdravotne znevýhodnených nemusí ísť vždy len o fyzické násillie (vrátane súcania, ťahania vlasov, odopierania jedla či spánku) alebo sexuálne zneužívanie. Rovnako ubližujúce sú nadávky, urážky, aj vulgárne, kritizovanie, obviňovanie, ponižovanie,

vyhrážanie, vydieranie, kontrola, obmedzovanie kontaktov, zosmiešňovanie na verejnosti, urážlivé poznámky o výzore alebo charaktere, zastrašovanie, neprispievanie financiami na domácnosť, odmietanie podieľať sa finančne na starostlivosti o deti alebo odnímanie peňazí, ničenie osobného majetku, neposkytnutie pomoci alebo starostlivosti.

Pritom, ako upozorňujú Egger et al. (2008), k stratégiám uplatňovania kontroly patria aj také, ktoré sa na prvý nezdajú ako súčasť násilia, ako ubezpečovanie o láske po týraní, „udobrovanie“ prostredníctvom sexuality, apely na morálne svedomie obeť a jej empatiu či materský cit, vyhrážanie sa samovraždou, príležitostné pozornosti atď. Tieto stratégie bránia mnohým obeť domáceho násilia uvedomiť si reálnu vážnosť situácie a dôsledkov na vlastné zdravie a život, príp. i na zdravie a život detí.

Je potrebné zdôrazniť, že závažným faktorom páchania domáceho násilia je aj prítomnosť alkoholu a drog – neznamená to, že vždy je príčinou násilia alkohol či droga (násilníci týrajú svoje obeť pod vplyvom drog, aj za triezva). Pravdou ale je, že konzumácia psychoaktívnych látok súvisí s mierou násilia. Zväčša sú psychoaktívne látky stimulátorom či spúšťačom násilia tým, že odبúravaju zábrany, uvoľňujú agresívne impulzy, tlmia racionálne a logické správanie. V žiadnom prípade však nemožno povedať, že osoba pod vplyvom psychoaktívnych látok nie je vinná či zodpovedná v prípade páchania násilia a tento fakt ju neospravedlňuje.

Obeť domáceho násilia majú v súčasnosti sťaženú situáciu aj tým, že organizácie, ktoré ponúkajú pomoc, nepracujú štandardne - počas krízového režimu zvyčajne neposkytujú ambulantné služby. Telefonická a online pomoc je však vždy k dispozícii. V prípade, keď je potrebné, aby obeť násilia opustila domácnosť, v ktorej je násilník, je situácia komplikovanejšia, lebo nie všetky zariadenia prijímajú nové klientky. Ale to, či je možné ženu prijať do zariadenia núdzového bývania, závisí od viacerých faktorov. V prípade, že nie je možné obeť prijať, je potrebné mať k dispozícii iné riešenia a alternatívy, napr. nejakú chatu, alebo dohodnuté dočasné bývanie u niekoho zo známych. Pomoc môže poskytnúť aj charity alebo iné zariadenie sociálnych služieb.

Je teda veľmi dôležité, aby ste, ak ste počuli o tom, že je násilie páchané, ak ste si všimli niečo, čo naznačuje páchanie násilia a utrpenie obetí, reagovali, neprešliadali problém, nebagatelizovali ho, ale ihneď kontaktovali políciu (158), príp. organizácie, ktoré môžu poskytnúť pomoc (niektoré sú uvedené v závere príspevku, dostupné telefónne čísla aj na iných miestach v tomto čísle časopisu). Aj v prípade, že nemôžete s istotou potvrdiť násilie, môžete získať potrebné informácie a usmernenia na nonstop fungujúcej bezplatnej Národnej linke pre ženy zažívajúce násilie (0800 212 212).

Konkrétne odporúčania v rámci bezpečnostného plánu pre obeť domáceho násilia počas mimoriadnej situácie na Slovensku či počas karantény ponúka na svojom FB profile organizácia IPčko.sk. Je to zoznam užitočných a aplikovateľných informácií o tom, ako sa zachovať a kde prípadne hľadať pomoc.

Odporúča nasledovné:

- pripraviť si bezpečnostný plán,
- ak je to možné, odísť z domácnosti, ktorá je zdieľaná počas karantény s násilníkom,
- informovať svojich blízkych a osoby, ktorým dôverujete, že ste sa ocitli v karanténe s násilníkom,
- ak je to možné, hlásiť sa každý deň blízkym, že ste v poriadku, udržiavať s blízkymi pravidelnú komunikáciu, ale myslieť pritom na vlastné bezpečie,
- vytvoriť si denný harmonogram, návyky a pokúsiť sa ho dodržiavať v rámci vlastných možností a podmienok, v ktorých sa nachádzate,
- využiť predchádzajúce skúsenosti a stratégie, ktoré už v minulosti fungovali, keď ste sa ocitli s násilníkom dlhší čas v jednom priestore,
- ak je to možné, nájsť si počas dňa aktivitu, pri ktorej sa budete cítiť lepšie,
- aj je to možné, opúšťať spoločný priestor čo najčastejšie (ísť do obchodu, vyvenčiť psa, vyniesť odpadky...), ale opäť, myslite pritom najmä na vlastné bezpečie,

- vytvoriť a odskúšať bezpečnostné prvky (napr. zaistenie dverí stoličkou ...),
- vyhnúť sa potenciálne násilnému stretnutiu tým, že ustúpate do priestoru v domácnosti, kde budete relatívne v bezpečí,
- v prípade prítomnosti detí v domácnosti, je potrebné ich informovať o situácii ohľadom neštandardnej situácie v domácnosti v súvislosti s COVID-19 primeraným spôsobom,
- pri obave z kontaktovania liniek pomoci v prítomnosti násilníka je potrebné tak urobiť ihneď, keď nie je vo vašej prítomnosti (napr. keď spí, sprchuje sa, odíde z bytu),
- je dôležité aktualizovať si informácie o režime prevádzky organizácií na pomoc obetiam domáceho násillia v okolí,
- je potrebné pokúsiť sa spojiť s osobami zo susedstva a inými ľuďmi z okolia, povedať im o tom, čo sa vo vašej domácnosti deje, dohodnite sa s nimi, že by vám mohli poskytnúť miesto úniku v prípade núdze,
- je potrebné dohodnúť si „tajné signály“ s osobami z okolia (napr. výkrik, zabúchanie na stenu, prezvonenie, použitie nejakého slova alebo emotikonu v sms...).

V prípade núdze, ohrozenia bezpečia a zdravia, je nevyhnutné ihneď kontaktovať políciu – 158! 📞

Konkrétnu pomoc poskytujú v súčasnosti najmä telefonické a internetové služby viacerých organizácií.

Národná linka pre ženy zažívajúce násillie je k dispozícii non stop, poskytne komplexné poradenstvo a pomoc, koordinuje pomoc v rámci celého Slovenska, sprostredkúva dostupné služby – na tel. č. 0800 212 212, príp. aj online (linkaprezeny@ivpr.gov.sk), kedy sa po zaslaní správy ozvú odborníčky linky.

- *Nonstop bezplatná a anonymná poradenská Linka pomoci pre deti a mládež na tel. č. 116 111, pomoc poskytuje aj prostredníctvom chatu (denne od 18.00 do 22.00 hod.) a mejlu (potrebujem@pomoc.sk). Tiež je k dispozícii Linka Pomoc.sk, ktorá pomáha v rámci bezpečného používania internetu a mobilov (viac info aj na www.pomoc.sk).*
- *Bezplatná a anonymná nonstop Linka dôvery Nezábudka organizácie Liga za duševné zdravie, poskytuje pomoc na tel. č. 0800 800 566 (viac info aj na www.linkanezabudka.sk).*
- *Internetová poradňa pre mladých IPčko.sk, ktoré poskytuje pomoc bezplatne od 7:00 hod do 24:00 hod prostredníctvom chatu a emailu (<https://ipcko.sk/>).*
- *Linka detskej dôvery ponúka pomoc telefonicky na tel. č. 0906 401 749 (od 14.00 do 20.00 hodiny), aj prostredníctvom chatu a emailovej poradne (odkazy@linkadeti.sk) (viac info na linkadeti.sk/domov).*
- *MyMamy, o. z., ktoré prevádzkujú aj bezpečný ženský dom, ponúkajú pomoc na krízových linkách s tel. č. 0911 444 991 alebo 0903 802 227 (Poradenské centrum Prešov, v pracovných dňoch od 8:00 do 17:00), príp. 0911 599 299 (poradenské centrum Bardejov, vo štvrtok a v piatok od 8:00 do 17:00). K dispozícii je aj mejl, na ktorý je možné napísať žiadosť: poradkyne@mymamy.sk.*
- *Bezpečná ženská sieť Progresfem, ktorá ponúka pomoc obetiam domáceho násillia telefonicky na tel. č.0919 235 820, mejlom (progresfem@progresfem.sk), príp. z kontaktného formulára na ich webovej stránke (<https://www.progresfem.sk/#kontakt>).*
- *Pre získanie aktuálnych informácií o koronavírusu je Vládou SR zriadená oficiálna linka s tel. č. 0800 221 234 (viac info aj na www.korona.gov.sk).*
- *Fórum pre pomoc starším v Prievidzi prevádzkuje linku pomoci Senior linka (0800 172 500) a bezplatné poradenské centrum (viac na www.forumseniorov.sk, kontakty: 046/ 542 03 49, forumlubica@gmail.com).*

- *Generálna prokuratúra Slovenskej republiky* prevádzkuje elektronickú linku pre týrané osoby, kde je možné podať oznámenie - tyranie@genpro.gov.sk.
- V rámci krajských prokuratúr je k dispozícii linka, na ktorej je možné zanechať správu o zlom zaobchádzaní, násilí, týraní, vyhrážaní – na tel. č. 0800 300 700.

Použitá literatúra


- BÖTTCHER, V. 2020a. COVID-19: Ženy v centre a v prvých líniách. In: *Zastavmenasilie* [online]. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/news/covid-19-zeny-v-centre-a-v-prvych-liniach/>
- BÖTTCHER, V. 2020b. *Domáce násilie počas epidémie koronavírusu*. In: *Zastavmenasilie* [online]. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/news/domace-nasilie-pocas-epidemie-koronavirusu/>
- ČINČUROVÁ, S. 2020. *Domáce násilie počas epidémie koronavírusu: ako ďalej?* In: *Denník N* [online]. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/1807366/domace-nasilie-pocas-epidemie-koronavirusu-ako-dalej/>
- EGGER, R. et al. 2008. *Konať proti násiliu na ženách*. Bratislava: MPSVaR. ISBN 978-80-89125-08-1. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <http://www.aspekt.sk/content/knizna-edicia/konat-proti-nasilium-na-zenach-2-vydanie>
- Koronarívus: Generálny tajomník OSN varoval pred domácim násilím*. 2020. In: *Aktuality.sk* [online], [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.aktuality.sk/clanok/780055/koronavirus-generalny-tajomnik-osn-varoval-pred-domacim-nasilim/>
- Koronarívus. Strach z pandémie prekryl problémy s násilím páchaným na senioroch*. 2020. In: *Topky.sk* [online]. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.topky.sk/cl/10/1882541/KORONAVIRUS-Strach-z-pandemie-prekryl-problemy-s-nasilim-pachanym-na-senioroch>
- Mýty a fakty o problematike domáceho násillia*. In: *Zastavmenasilie* [online]. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.zastavmenasilie.gov.sk/myty-a-fakty/>
- Národná linka pre ženy zažívajúce násilie* [online]. Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky. Dostupné z: <https://www.employment.gov.sk/sk/linka/>
- TASR: *V čase koronavírusu sú pri domácom násilí najzraniteľnejšie deti*. 2020. In: *Teraz. sk* [online]. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.teraz.sk/spravy/v-case-koronavirusu-su-pri-domacom-n/458902-clanok.html>
- TASR: *V čase koronavírusu sú pri domácom násilí najzraniteľnejšie deti*. 2020. In: *Teraz. sk* [online]. [cit. 2020-04-08]. Dostupné z: <https://www.teraz.sk/spravy/v-case-koronavirusu-su-pri-domacom-n/458902-clanok.html>

COVID-19 = Koronavírus

Bc. Mária Kostrábová

V súvislosti s aktuálnou situáciou ohľadom šírenia koronavírusu COVID-19 nás dennodenne atakujú do značnej miery negatívne správy, ktoré u nás môžu vyvolať vlnu rôznych emócií. Zachovať si chladnú hlavu je v týchto dňoch náročné. No, je potrebné si uvedomiť, že v čase pandémie je normálne cítiť sa smutne, v strese, zmätene, vystrašene alebo naštvane. Preto je dobré rozprávať sa s rodinnými príslušníkmi, či členmi domácnosti, ktorým dôverujete. Tak isto môžete rodine a priateľom zavolať. Prípadne, svoje neistoty povedať svojmu terapeutovi.

Aj Trojlístok, n.o. poskytuje naďalej svoju pomoc všetkým, ktorí sú ohrození závislosťou na telefóne, e-mailom, či online:

 051/ 7754479, 0948 078 997

 trojlistokno@gmail.com

Ak chcete tieto náročné chvíle prekonať sami, ponúkame Vám zopár rád, ktoré môžete využiť ak sa budete cítiť smutne, v strese alebo budete napríklad pociťovať zvýšenú chuť na návykovú látku. Tieto rady sme zapísali do prehľadu na ďalšej strane.

V čase, ak by ste nás nezastihli na telefóne, Vám uvádzame ďalšie kontakty, na ktoré sa môžete obrátiť v čase krízy.

Linka dôvery nezábudka: **0800 800 566**

Linka nádeje: **055/ 644 11 55**

*Informačná a poradenská linka pre ľudí s problémami s alkoholom alebo drogami: **02/ 5341 7464***

Bezplatná Linka pomoci pre problémy s hraním: **0800 800 900**
Pondelok – Piatok 9:00 – 17:00 hod.

*Linka pomoci na odvykanie od fajčenia: **0908 222 722***
Pondelok – Piatok 8:00 – 15:00 hod.

ZÁVISLOSŤ V OBDOBÍ KARANTÉNY



Čo môže nastať

- ✘ väčšia chuť na návykové látky
- ✘ nutkavé správanie
- ✘ silnejšie abstinénčné príznaky
- ✘ nervozita a úzkosť
- ✘ návaly zlosti
- ✘ nezvyčajné situácie doma aj v práci

Čo pomáha

- ✓ **Stanovte si a dodržiavajte denný režim**
- ✓ **Obmedzte čas sledovania krízového spravodajstva**
- ✓ **Kontaktujte (telefonicky) svojich blízkych**
- ✓ **Povedzte ľuďom vo svojom okolí čo prežívate**
- ✓ **Pomáhajte (bezpečne) ľuďom vo Vašom okolí**
- ✓ **Nezvyšujte spotrebu návykových látok**
- ✓ **Neprerušujte odvykanie, ak ste už začali**
- ✓ **Pokračujte v odvykaní aj napriek drobným zakolísaniam**
- ✓ **Vymyslite si náhradné činnosti, ktoré Vás tešia**
- ✓ **Opakujte nádych a dlhý výdych pri úzkosti**
- ✓ **Kontaktujte odbornú pomoc**

Trojlistok n.o.



0948 078 997



trojlistokno@gmail.com



051/ 775 449



trojlistokno.sk/contact.php



Sociálne opatrenia prijaté v súvislosti s pandémiou COVID.19

Mgr. Karolína Dopiráková

V nasledujúcom príspevku prinášame komplexný zoznam sociálnych opatrení, ktoré sú aktuálne v čase trvania pandémie COVID-19. Pre viac informácií a na stiahnutie jednotlivých žiadostí navštívte internetovú stránku Sociálnej poisťovne www.socpoist.sk.

Zmeny v dávkach ošetrovné a nemocenské účinné od 27. 3. 2020

I. Ošetrovné

Do 26. 3. 2020:

Poistenec má nárok na ošetrovné, ak

- osobne a celodenne ošetruje choré dieťa, manžela/manželku, rodiča, rodiča manžela/manželky (potrebné potvrdenie pediatra/lekára) alebo
- ak sa stará o dieťa do 10 rokov veku (10+364 dní), ak dieťaťu
 - bolo nariadené karanténne opatrenie (potvrdené hygienikom) alebo
 - ak škola/škôlka/zariadenie sociálnych služieb, ktoré dieťa navštevuje bolo rozhodnutím príslušného orgánu uzatvorené (potrebné potvrdenie príslušnej školy, zriaďovateľa) alebo
 - ak fyzická osoba, ktorá sa inak o dieťa stará, ochorela alebo jej bolo nariadené karanténne opatrenie (potrebné potvrdenie lekára).

Nárok na ošetrovné trvá najviac 10 kalendárnych dní, pričom v tom istom prípade môže ošetrovať len jeden poistenec.

Po novele zákona od 27. 3. 2020 – teda len v čase trvania krízovej situácie v súvislosti s COVID-19 (mimoriadna situácia, núdzový stav, výnimočný stav)

Poistenec má nárok na ošetrovné, ak

- osobne a celodenne ošetruje dieťa do dovŕšenia 16. roku veku (potrebné potvrdenie pediatra, keď ide o dieťa po dovŕšení 11. roku veku) alebo
- ak sa stará o dieťa do dovŕšenia 11. roku veku alebo do dovŕšenia 18. roku veku, ak ide o dieťa s dlhodobou nepriaznivým zdravotným

- stavom (bez potvrdenia pediatra a bez potvrdenia hygienika či príslušných orgánov o uzatvorení školy), ak dieťaťu
- bolo nariadené karanténne opatrenia alebo
 - ak škola/škôlka/zariadenie sociálnych služieb, ktoré dieťa navštevuje bolo rozhodnutím príslušného orgánu uzatvorené alebo
 - ak fyzická osoba, ktorá sa inak o dieťa stará, ochorela alebo jej bolo nariadené karanténne opatrenie (potrebné potvrdenie lekára/hygienika) alebo
- sa stará o príbuzného v priamom rade, súrodenca, manžela / manželku alebo rodiča manžela / manželky, ak zariadenie sociálnych služieb, v ktorom sa takejto osobe poskytuje sociálna služba ambulantnou formou alebo pobytovou formou, bolo rozhodnutím príslušných orgánov uzavreté alebo v ňom bolo nariadené karanténne opatrenie podľa osobitného predpisu (bez potvrdenia príslušného zariadenia).

Nárok na ošetrovné bude trvať do skončenia potreby ošetrovania / starostlivosti, pričom v tom istom prípade sa v ošetrovaní / starostlivosti môžu poistenci striedať.

II. Nemocenské

Do 26.3.2020:

Zamestnanec, ktorý je uznaný za dočasne práceneschopného z dôvodu choroby, úrazu alebo nariadeného karanténneho opatrenia, má nárok na nemocenské od 11. dňa vo výške 55 % denného vymeriavacieho základu (DVZ) od 11. dňa dočasnej pracovnej neschopnosti.

Samostatne zárobkovo činná osoba (SZČO) a dobrovoľne nemocensky poistená osoba (DNPO) majú nárok na nemocenské od prvého dňa dočasnej pracovnej neschopnosti za prvé tri dni dočasnej pracovnej neschopnosti vo výške 25 % DVZ a od 4. dňa vo výške 55 % DVZ.

Po novele zákona od 27. 3. 2020 – teda len v čase trvania krízovej situácie v súvislosti s COVID-19 (mimoriadna situácia, núdzový stav, výnimočný stav)

Zamestnanec, SZČO a DNPO, ktorý bude uznaný za dočasne práceneschopného z dôvodu nariadenia karanténneho opatrenia alebo izolácie, bude mať nárok na nemocenské vo výške 55 % DVZ **od prvého dňa dočasnej pracovnej neschopnosti**, tzn. nemocenské od prvého dňa dočasnej pracovnej neschopnosti bude vyplácať Sociálna poisťovňa.

Ako je to s uznaním PN pri uzatvorení prevádzok?

Aktuálna právna úprava hovorí, že ak zamestnanec nemôže pracovať z dôvodu, že jeho zamestnávateľovi bola zastavená činnosť na základe rozhodnutia príslušného orgánu alebo v dôsledku vyhlásenia mimoriadnej situácie, núdzového stavu alebo výnimočného stavu, **ide o prekážku na strane zamestnávateľa**. Zamestnávateľ neprítomnosť zamestnanca v práci ospravedlní a vyplatí mu 80 % jeho priemerného zárobku, najmenej však v sume minimálnej mzdy. To isté platí aj v prípade, ak zamestnávateľ uzatvoril prevádzku na základe vlastného dobrovoľného rozhodnutia.

PN z dôvodu karantény pre COVID-19 na obdobie trvania karantény sa uznáva iba v prípade, ak má osoba alebo osoby žijúce s ňou v jednej domácnosti regionálnym úradom verejného zdravotníctva nariadenú izoláciu v domácom prostredí.

Žiadosť o ošetrovné NETREBA podať okamžite po vyhlásení karantény

Sociálna poisťovňa informuje, že poistenci sa nemusia obávať, že by im dávka nebola priznaná, ak sa hneď po vyhlásení karantény telefonicky do pobočky nedovolia alebo nepošlú žiadosť o ošetrovné. Rodičia si v súvislosti s koronavírusom môžu nárok na ošetrovné uplatniť aj spätne. Môžu tak urobiť aj v nasledujúcich dňoch – týždňoch. Premlčacia doba na uplatnenie nároku na ošetrovné je **tri roky** odo dňa, za ktorý dávka patrila.

Sociálna poisťovňa zároveň upozorňuje, že dávky sa riadne vyplácajú všetkým, ktorí na to spĺňajú zákonné podmienky, vždy nasledujúci kalendárny mesiac za predchádzajúci kalendárny mesiac.

Znamená to, že napr. žiadosť na dávku ošetrovné podaná v marci bude vyplatená najskôr v aprílovom výplatnom termíne pobočky.

Sociálna poisťovňa AUTOMATICKY predĺži aktuálne začaté 14-dňové OČR-ky

Ústredný krízový štáb odporučil, aby Sociálna poisťovňa priznala ošetrovné pri osobnej a celodennej starostlivosti o dieťa vo veku do 10 rokov (10 rokov + 364 dní) počas celého obdobia, na ktoré príslušný orgán vyhlásil mimoriadnu situáciu / núdzový stav a svojim rozhodnutím uzavrel školské a predškolské zariadenia. V takýchto prípadoch sa poistencom nebude ani prerušovať povinné sociálne poistenie.

Sociálna poisťovňa **automaticky predĺži trvanie** bez to, aby si rodič musel podávať novú žiadosť. O dávku bude poistenec žiadať novou žiadosťou len vtedy, ak sa na OČR rodičia potrebujú vystriedať. Rodičia sa môžu striedať najskôr po uplynutí 10 dní, pričom každý nástup do zamestnania musia Sociálnej poisťovni ohlásiť najneskôr do konca kalendárneho mesiaca.

Ako vybaviť ošetrovné pre osoby starajúce sa o zdravotne postihnutých

Poistenci, ktorí sa starajú o zdravotne postihnutých vo veku dovŕšených 11 a viac rokov, majú v súčasnej mimoriadnej situácii nárok na dávku ošetrovné iba na 10 dní. Môžu si ju však novou žiadosťou opakovane predlžovať. Nárok na ošetrovné na 14 dní budú mať iba v prípade opatrovania postihnutých detí do 11 rokov (10 rokov + 364 dní) a len v prípade uzatvorenia zariadenia z dôvodu nariadenej karantény.

Ak bude uzatvorenie zariadenia pre zdravotne postihnutých pokračovať, na každých ďalších 10 dní nároku na dávku ošetrovné je potrebné podať novú žiadosť (vystavenú ošetrojúcim lekárom), pričom ošetrovať bude môcť stále tá istá osoba – v súčasnej mimoriadnej situácii to bude Sociálna poisťovňa považovať za nový prípad potreby ošetrovania, lebo inak by ten istý ošetrovateľ už nárok na túto dávku nemal.

Žiadosť o dávku ošetrovné (vyplnený formulár) aj pri jej predlžovaní o ďalších 10 dní na základe rozhodnutia daného zariadenia treba poslať

príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne poštou alebo ju vhodíť osobne do schránky v priestoroch pobočky.

Rodičia na OČR musia poslať Sociálnej poisťovni čestné vyhlásenie

Sociálna poisťovňa upozorňuje všetkých poistencov, ktorí si v súvislosti s pandemiou koronavírusu uplatnili alebo ešte len uplatnia nárok na dávku ošetrovné (OČR), že musia do príslušnej pobočky poslať **čestné vyhlásenie**, v ktorom poistenec oznámi skutočnosti potrebné pre nárok na výplatu ošetrovného za príslušný mesiac. Toto čestné vyhlásenie musí Sociálnej poisťovni poslať každý rodič osobitne za seba ku koncu každého mesiaca, za ktorý žiada vyplatiť ošetrovné.

Na tento účel Sociálna poisťovňa pripravila formulár / tlačivo: **Čestné vyhlásenie k žiadosti o ošetrovné v súvislosti so šírením nákazy koronavírusu** aj s postupom **Ako vyplniť čestné vyhlásenie**.

Tlačivá sú dostupné na internetovej stránke **www.socpoist.sk** v sekcii opatrenia sociálnej poisťovne v súvislosti s novým koronavírusom.

O predĺženie podporného obdobia v nezamestnanosti nie je potrebné žiadať

Vzhľadom na aktuálnu situáciu súvisiacu so šírením ochorenia Covid-19 bola schválená novela Zákonníka práce, účinná od 4. apríla 2020, ktorou sa dopĺňa aj zákon o sociálnom poistení. Novelou dochádza k **predĺženiu podporného obdobia v nezamestnanosti o jeden mesiac**. Predĺženie podporného obdobia sa vzťahuje na tých poistencov, ktorým uplynulo podporné obdobie odo dňa vyhlásenia krízovej situácie, to znamená od 12. marca 2020, a sú vedení v evidencii uchádzačov o zamestnanie. Sociálna poisťovňa týmto poistencom predlíži podporné obdobie **AUTOMATICKY** – bez podania žiadosti o predĺženie podporného obdobia.

Predlížiť podporné obdobie o jeden mesiac je možné **najskôr od 4. apríla 2020**. Dávka v nezamestnanosti za predĺžené podporné obdobie bude **vyplatená** spôsobom uvedeným poistencom v žiadosti o dávku v nezamestnanosti, na základe ktorej mu bol priznaný nárok na dávku v nezamestnanosti, **najskôr v mesiaci máj 2020**.

Kto a ako si bude môcť odložiť splátky sociálneho poistného za marec?

Zamestnávateľom a SZČO, ktorým v dôsledku mimoriadnej situácie poklesol čistý obrat alebo príjmy z podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti **o 40 % a viac**, umožní novela zákona o sociálnom poistení odklad splatnosti sociálnych odvodov. Možnosť odkladu odvodov sa týka:

- zamestnávateľov v časti ich odvodov za zamestnávateľa. Možnosť odkladu odvodov sa teda netýka časti poistného, ktoré odvádza zamestnávateľ za zamestnanca, kde naďalej platia pôvodné termíny splatnosti.
- povinne poistených samostatne zárobkovo činných osôb.

Predĺžená splatnosť **až do 31. júla 2020** platí pre poistné za marec 2020 (pôvodne splatné v mesiaci apríl 2020).

Nárok na odklad platenia odvodov si môžu podnikatelia uplatňovať vyplnením a odoslaním elektronického formulára, ktorý na tento účel pripravila Sociálna poisťovňa a zverejnený je na jej webovej stránke. Ak niekto nedisponuje prístupom k internetu, je možné využiť aj listinnú podobu formuláru. Po vyplnení a podpísaní ho treba zaslať poštou na adresu príslušnej pobočky Sociálnej poisťovne, prípadne doručiť do schránky v jej priestoroch.

Sociálna poisťovňa prizná ošetrovné (OČR) aj rodičom po rodičovskej dovolenke

Sociálna poisťovňa v čase koronakrízy **rozšíri okruh rodičov**, ktorým vznikne nárok na dávku ošetrovné na deti v rôznych životných situáciách. Ide o rodičov, ktorým sa končí obdobie rodičovskej dovolenky a **nemajú možnosť umiestniť dieťa** do predškolského zariadenia, ako aj o rodičov, ktorí **dieťa odhlásili zo súkromných zariadení** a teraz rovnako nemajú možnosť umiestniť ho do iného zariadenia alebo nájsť opatrovatelku, ktorá by sa mohla o dieťa postarať. O dávku ošetrovné môžu požiadať aj rodičia, ktorí sú nemo-censky poistení, a doteraz sa im o dieťa starala iná osoba (opatrovatelka, starí rodičia a pod.). Všetky tieto kategórie rodičom nepotrebujú na priznanie dávky **potvrdenie od lekára**.

Aby si rodičia mohli nárok uplatniť, je potrebné zaslať pobočke Sociálnej poisťovne (zamestnanci pobočke podľa sídla zamestnávateľa; SZČO a dobrovoľne poistené osoby podľa trvalého pobytu) aktualizovaný formulár **Žiadosť o ošetrovné pre koronavírus** a na konci mesiaca potom vždy aj vyplnený formulár **Čestné vyhlásenie k žiadosti o ošetrovné**, v ktorom poistenec vyznačí obdobie, v ktorom poskytoval dieťaťu starostlivosť (tlačivá sú dostupné na internetovej stránke sociálnej poisťovne).

Sociálna poisťovňa pri splátkovom kalendári odpúšťa dlžníkom úroky

Počas mimoriadnej situácie v súvislosti s koronavírusom sa dlžníkovi, ktorému príslušná pobočka Sociálnej poisťovne schválila splátkový kalendár, odpúšťa úrok. Tento úrok predstavuje 10 % z dlžnej sumy a dlžník ho platí priebežne mesačne spolu s istinou.

Použité zdroje:
www.socpoist.sk

Systemický rozhovor

Naša sociálna pracovníčka, Mgr. Karolína Dopiráková, sa v rámci ďalšieho vzdelávania zúčastnila v dňoch 31. augusta a 1. septembra 2019 v Košiciach 20-hodinového kurzu „Systemický rozhovor“, pod záštitou Košického inštitútu pre systemickú skúsenosť. Kurz, nazývaný tiež „ochutnávka systemiky“, bol určený pracovníckam a pracovníkom v pomáhajúcich profesiách. Cieľom kurzu bolo pomôcť zúčastneným získať základnú orientáciu a zručnosť pri vedení pomáhajúceho rozhovoru a prispieť tak k podnecovaniu klienta, klientky k rozvoju vlastných kompetencií pri riešení problémov.

Dny naratívni terapie

V dňoch 4.-5. septembra 2019 sa v Prahe konal odborný seminár o naratívnej terapii. Osobný záujem o tento seminár prejavili naše kolegyne, Mgr. Kristína Poláková a Mgr. Karolína Dopiráková. Komplexný program zameraný na rozvoj teoretických vedomostí, praktický tréning a sebakúsenosť s použitím nových naratívnych skúseností viedla izraelská lektorka Chana Rachel Frumin a z Prahy Markéta Závěrková a Jan Hesoun.

Podujatie bolo užitočné najmä v podpore zručností pri práci s rôznymi druhmi strát (strata blízkej osoby, zmyslu života, odchod partnera či partnerky, úmrtie...). Zároveň však bolo zamerané na rozvoj a tvorbu sociálnych sietí klientok a klientov a posilnenie odborných spôsobilostí v práci s párom a rodinou s využitím naratívneho prístupu.

Štandardy kvality v kocke

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce zorganizovala dňa 16. septembra 2019 v Poprade vzdelávaciu aktivitu Štandardy kvality v kocke. Podujatia sa zúčastnila riaditeľka organizácie, Doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD., spolu so zodpovednou zástupkyňou, pani PhDr. Mgr. Gabrielou Šostákovou. Podujatie bolo jedným zo série, ktoré komora realizovala v súvislosti s aktuálnym procesom hodnotenia kvality poskytovaných sociálnych služieb.

Akreditácia Centra pre deti a rodiny Zmena

Významnou udalosťou v činnosti našej organizácie bolo udelenie akreditácie na poskytovanie sociálnych služieb v Centre pre deti a rodiny Zmena Neziskovej organizácie Trojlístok. Dňa 18. septembra sa odborná zástupkyňa organizácie, PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková, zúčastnila zasadnutia Akreditačnej komisie MPSVaR v Bratislave. Po úspešnom obhájení odborných spôsobilostí získala naša organizácia akreditáciu na vykonávanie opatrení sociálno-právnej ochrany detí a sociálnej kurately v Centre pre deti a rodiny Zmena. Centrum vykonáva svoju činnosť v piatich programoch (Orientácia, Snaha, Stabilita, Porozumenie, Nová cesta), ktorých popis je zverejnený na webovom sídle organizácie.

Centrum pre deti a rodiny Zmena je zriadené na vykonávanie výchovných opatrení a na vykonávanie opatrení na predchádzanie vzniku, prehĺbovania a opakovania krízových situácií dieťaťa v prirodzenom rodinnom prostredí alebo náhradnom rodinnom prostredí; porúch psychického, fyzického alebo sociálneho vývinu dieťaťa z dôvodu problémov v prirodzenom rodinnom, náhradnom rodinnom, širšom sociálnom prostredí a v medziľudských vzťahoch, súvisiacich najmä s nad/užívaním psychoaktívnych látok, realizáciou škodlivých návykových činností či závislostí niektorého z členov alebo členiek rodiny.

Workshop - Psychológia rozhodovania: Naozaj sa rozhodujeme racionálne?

Naša psychologička, Mgr. Kristína Poláková, a psychológ, Mgr. Matúš Adamkovič, PhD., pripravili dňa 18. septembra 2019 v priestoroch našej organizácie workshop pre verejnosť. Aktivita prebiehala v rámci projektu Zdraví občania – zdravé komunity – zdravé mesto II. Workshop bol zameraný na naše rozhodovanie, na ich ne/racionalitu a pôsobenie tzv. kognitívnych skreslení (skratky a „omyly“ v myslení) v myslení, ako faktorov ovplyvňujúcich každodenné rozhodnutia. Cieľom workshopu bolo dopomôcť k porozumeniu vlastným kognitívnym skresleniam.

Sexuálne zneužívanie (CSA) - Dlhodobé následky traumy, znižovanie dopadu traumy, terapeutické metódy a postupy

Multidisciplinárne vzdelávanie v súvislosti s implementáciou Národného projektu Podpory ochrany detí pred násilím, sa konalo dňa 19. septembra

2019 v aule Pravoslávnej bohosloveckej fakulty PU v Prešove. Vzdelávanie bolo organizované ÚPSVaR, Odbor sociálnych vecí a rodiny. V rámci našej organizácie sa vzdelávania zúčastnila sociálna pracovníčka, Mgr. Karolína Dopiráková. Lektorkou podujatia bola doc. ThDr. Slávka Karkošková, PhD.

Vzdelávanie ponúklo celistvý pohľad na problematiku sexuálneho zneužívania, jeho súčasťou bolo aj identifikovanie faktorov zmiernujúcich i zhoršujúcich následky traumy a sprostredkovanie poznatkov o možnostiach pomoci obetiam sexuálneho zneužívania pri prekonávaní tejto traumy.

Pre viac informácií k tejto téme odporúčame navštíviť internetovú stránku www.sexualne-zneuzivanie.sk a www.stalosato.sk

„PRETEKY ZA DUŠEVNÉ ZDRAVIE“

S podporou mesta Prešov sme v rámci projektu Zdraví občania – zdravé komunity – zdravé mesto II. pripravili veľmi príjemné podujatie pre väzňov z otvoreného oddelenie ÚNVTOS Prešov. Preteky boli realizované 22. septembra 2019 na Kmeťovom stromoradí. S ÚNVTOS spolupracujeme dlhodo- bo, preto nás veľmi potešil veľký záujem zo strany väzňov o možnosť aktívne sa preteku zúčastniť.



Športový deň – zameraný na podporu zdravia, získanie informácií o jeho komplexnosti, posilnenie duševného zdravia, budovanie funkčných sociálnych vzťahov a posilnenie zdravých interakcií ku komune bol prínosný nielen pre účastníkov preteku, ale aj pre celý náš odborný tím.

Najväčším ocenením pre nás boli pozitívne ohlasy a spätné väzby, ktoré sme dostali ako od účastníkov preteku, tak aj od zamestnancov ÚNVTOS.

Podporou v príprave a realizácii podujatia boli aj dobrovoľníčky a dobrovoľníci, najmä Amy Baršayová, Michal Scheibel a Martina Hambaleková.

Lektorský kurz

V dňoch 23. až 30. septembra sa členky a členovia odborného tímu našej organizácie, Doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD.; PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková, Mgr. Kristína Poláková, Mgr. Matúš Adamkovič, PhD. a Mgr. Karolína Dopiráková zúčastnili lektorského kurzu, ktorý prebiehal na Fakulte humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity v Prešove.

Lektorský kurz sme 7. októbra 2019 úspešne ukončili písomnou a ústnou skúškou a stali sme sa tak akreditovanými lektormi a lektorkami.

Multidisciplinárne intervencie

Podujatia, organizovaného neziskovou organizáciou Ave Prosperita v dňoch 2. a 3. októbra vo Zvolene, sa zúčastnili Doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková. Workshop bol určený odborníckam a odborníkom z rôznych oblastí (psychológia, právo, sociálna práca, mediácia, pedagogika...) a jeho zámerom bolo posilniť kľúčové odborné kompetencie pri práci s dieťaťom a rodičmi počas predrozvodovej a porozvodovej starostlivosti, porozumieť špecifikám prežívania detí a dospelých vo vysoko konfliktných situáciách rodinného systému, vedieť viesť rozhovor s členkami a členmi rodiny takým spôsobom, aby sa stal zmysluplným a užitočným pre všetky strany konfliktu, poznať rôzne modely práce, prístupy a stratégie v jednotlivých fázach konfliktu a rozvodového procesu, poznať špecifiká a možnosti rozvodovej mediácie, sociálnej práce s deťmi v rozvode, psychologickéj a psychoterapeutickej práce s deťmi a dospelými v rozvode, vedieť vytvárať kontrakty s jednotlivými časťami spolupracujúceho systému, vedieť vytvárať dohody o spolupráci s inými pomáhajúcimi profesiami. Kurz lektorovali Mgr. Vladimír Hambálek a Mgr. Zuzana Zimová.

Preventívna aktivita na Úrade práce sociálnych vecí a rodiny a vo väznici

Psychologička, Mgr. Kristína Poláková, a psychológ, Mgr. Matúš Adamkovič, PhD. pokračovali aj v tomto období v preventívnych aktivitách zameraných na podporu duševného zdravia. Tentokrát navštívili Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny v Prešove a v Sabinove. Dňa 8. a 22. októbra 2019 sa preventívneho programu pod ich vedením zúčastnili dlhodobo nezamestnaní uchádzači o zamestnanie z okresu Prešov a Sabinov.

Preventívne aktivity pokračovali 12. novembra 2019 vo väznici v Sabinove. Aktivita aj tentokrát priniesla pozitívne ohlasy zo strany väzňov a tiež zo strany pracovníkov väznice.

Ako, s kým a za čo zabezpečiť kvalitu sociálnych služieb

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb organizovala v dňoch 16. – 17. októbra 2019 v priestoroch bratislavského hotela Hotel Bratislava odbornú konferenciu pod názvom Ako, s kým a za čo zabezpečiť kvalitu sociálnych služieb. Podujatia sa zúčastnila odborná zástupkyňa organizácie, PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková. Pre vedúcich pracovníkov zariadení sociálnych služieb, riaditeľov a štatutárov boli pripravené prednášky a panelové diskusie.

Krídla túžby

Dňa 24. októbra 2019 sa v priestoroch Divadla Jonáša Záborského v Prešove konal 9. ročník regionálnej súťaže Krídla túžby. Podujatie sa konalo pod záštitou predsedu Prešovského samosprávneho kraja, PaedDr. Milana Majerského.

Veľmi príjemného podujatia sa zúčastnili naše kolegyne, Mgr. Kristína Poláková a Mgr. Karolína Dopiráková. Cieľom súťaže je nájsť v sociálnych službách na území Prešovského samosprávneho kraja poskytovateľa, zamestnanca a prijímateľa, ktorí môžu byť príkladom dobrej praxe v sociálnych službách.

Workshop – Obraz verzus realita a niečo medzi tým

Workshop pre naše klientky i širšiu verejnosť sa konal v priestoroch organizácie. Lektorkou kurzu bola Doc. Mgr. Monika Bosá, PhD. V obsahu workshopu sa zameriavala na to, aké sú obrazy ženskosti, s ktorými sa vyrovnávame počas nášho života, a ako sa s nimi vyrovnávame. Či je možné im odolať, alebo im podliehame. V rámci workshopu lektorka ponúkla kombiná

ciu diskusných, zážitkových a prezentačných aktivít zameraných na identifikáciu vlastných stratégií žien, ako sa vyrovnávať so spoločenským tlakom a očakávaniami od žien. Na workshope sme diskutovali aj o ďalších úlohách žien, o ženskej kráse, sexualite, a všeličom inom v rôznych životných etapách.

Vzdelávanie odborníkov pri výkon preventívnych aktivít

Naša kolegyňa, Mgr. Kristína Poláková, prezentovala príklady dobrej praxe pri výkone preventívnych aktivít v Bratislave, ktoré prebiehalo 11. novembra 2019. Na neformálnom školení vzdelávala ďalších odborníkov a odborničky v Bratislavskom kraji v tom, ako plánovať a realizovať aktivity primárnej prevencie na školách efektívne a tak, aby u mladých ľudí vyvolali očakávané zmeny v zmysle zmeny správania a smerovali tak podpore duševného zdravia. Cieľom preventívnych aktivít je tak podporiť mládež v tom, aby konala zodpovedne v dlhodobej perspektíve.

Neformálna beseda

Ďalšou našou aktivitou, s finančnou podporou mesta Prešov, bola neformálna beseda v rámci projektu Zdraví občania – zdravé rodiny – zdravé komunity II. Beseda sa konala 19. novembra 2019 v priestoroch kaviarne BotaniQue Art v Prešove. Špeciálnym hosťom besedy na tému Závislosť v kontexte duchovna, duchovno v kontexte závislosti, bol PhDr. Peter Novyvedlák. Podujatím hostí sprevádzala moderátorka Doc. Mgr. Monika Bosá, PhD.

Práca s problémovou rodinou – Využívanie restoratívnych praktík pri riešení násillia v komunite a v rodinách

Multidisciplinárneho vzdelávania, realizovaného v súvislosti s napĺňaním cieľov Národnej stratégie na ochranu detí pred násillím a implementácie národného projektu Podpora ochrany detí pred násillím, sa zúčastnila sociálna pracovníčka organizácie, Mgr. Karolína Dopiráková.

Vzdelávanie na tému Práca s problémovou rodinou – Využívanie restoratívnych praktík pri riešení násillia v komunite a v rodinách sa uskutočnilo 25. novembra 2019 v aule Pravoslávnej bohosloveckej fakulty PU v Prešove a bolo orientované na témy filozofia restoratívnej spravodlivosti; vybrané modely restoratívnej spravodlivosti; riziká a potenciál využívania modelov restoratívnej spravodlivosti pri riešení násillia na deťoch. Zaujímavou témou

do diskusie bola téma „Odpustenia“, ako aktu a prejavu dobrej vôle. To, čo odpúšťame, je nesplateľné. Preto je to zväčša na samotnej obeti trestného činu, či páchateľovi alebo páchateľke dokáže odpustiť. Je to ale proces, ktorý príde často až potom, kedy obeť vidí v páchateľovi zmenu a vníma nápravu správania.

Odborná diskusia za okrúhlym stolom



V rámci projektu Zdraví občania – zdravé rodiny – zdravé komunity II., ktorý bol orientovaný na posilnenie povedomia verejnosti o duševnom zdraví v jeho komplexnosti so zameraním na problematiku predchádzania závislostiam, ako bariér zdravého a plnohodnotného života, bola 28. novembra 2019 realizovaná aj záverečná aktivita, odborná diskusia za okrúhlym stolom. Tento rok sa diskutovalo na tému Prevencia v oblasti užívania psychoaktívnych látok a škodlivých návykových činností. Odborníčky a odborníci predstavili expertné názory v tejto téme aj v snahe nájsť a rozvíjať potenciál preventívnych aktivít realizovaných v našich podmienkach.





Diskutujúcimi boli JUDr. Vladimír Feľbaba (1. zástupca primátorky, Mesto Prešov, Mestský úrad v Prešove), Mgr. Beáta Horváthová (členka Komisie MZ SR pre tvorbu nových a inovovaných postupov pre výkon prevencie, Slovenská

komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce),

PhDr. Viera Hybenová (riaditeľka, Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Prešov), Mgr. Peter Knapík (klinický psychológ, OLÚP Predná Hora), PhDr. Vladimír Stanislav, PhD. MPH (námestník riaditeľa pre psychoterapeutickú starostlivosť, OLÚP Predná Hora), Mgr. Kristína Poláková (psychologička, Trojlístok, n.o., Prešov), Michal Scheibel (študent IV. ročníka Gymnázia na Konštantínovej ul. v Prešove), PhDr. Iveta Tarabčáková (Odbor školstva Prešovského samosprávneho kraja, Oddelenie školstva, oddelenie metodických činností a športu), Bc. et Bc. David Věchet (adiktológ, adiktologická ambulancia Remedis, s. r. o., Brno).



Online krízová intervencia

Aby sme podporili kvalitu našich služieb a zvýšili dostupnosť pomoci aj pre osoby, ktoré z určitých dôvodov nemôžu alebo nechcú prísť na osobnú konzultáciu, považujeme za dôležité špecifické vzdelanie. Aj z tohto dôvodu sa v dňoch 9.-10. januára 2020 naša kolegyňa, Mgr. Karolína Dopiráková, zúčastnila dvojdňového kurzu Online krízová intervencia, ktorý realizovala v Bratislave internetová poradňa pre mladých, IPčko. Kurz, zameraný tak na teoretické vedomosti, ako aj rozvoj odborných spôsobilostí, lektorovali PhDr. Marek Mardo a Mgr. Dominika Rajznerová.

Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov pri práci s jednotlivcom a skupinou

Kurzu Aplikovanie „Motivačných rozhovorov“ v praxi odborných zamestnancov, konajúceho sa v priestoroch Domu Quo Vadis v Bratislave, sa zúčastnili kolegyne Mgr. Zuzana Vargová a Mgr. Karolína Dopiráková. Podujatie sa konalo v dňoch 5.-6. marca 2020. O kvalite podujatia už vopred nasvedčovalo lektorské zloženie, Mgr. Vladimír Hambálek a Mgr. Marta Špaleková. Zámerom kurzu bolo rozšíriť špecifické vedomosti a rozvíjať odborné spôsobilosti práce s motiváciou klientov a klientok pomáhajúcich profesií. Vedomosti a spôsobilosti získané na vzdelávaní naše kolegyne už využívajú pri svojej práci.

Výskum

Milí naši čitatelia a čitateľky,

v súvislosti s celosvetovou mimoriadnou situáciou spojenou s pandémiou COVID – 19 sme sa rozhodli realizovať výskum zameraný na zisťovanie subjektívneho vnímania zdravia v kontexte bio – psycho – socio – spirituálneho modelu zdravia. Zaujíma nás vaše prežívanie a spôsob, ako zvládáte túto situáciu. Radi by sme o Vás získali viac informácií a tým prispeli k lepšiemu porozumeniu prežívania jednotlivcov počas pandémie. Zároveň vnímame, že vďaka získaným informáciám môžeme zefektívniť naše služby ponúkané klientom a klientkam.

Preto by sme Vás chceli poprosiť o zodpovedanie nasledujúcich otázok a výrokov, ktoré nájdete:

<https://docs.google.com/forms/d/1YX1sg4EIJ1KsgtdniWxfEd07ERxjgoFvAbIm2KLo0tc/edit>

Ďakujeme.

Ako znížiť riziko infekcie koronavírusom?



Umývajte si ruky mydlom a vodou
alebo prostriedkom na báze alkoholu

Zakrývajte si nos a ústa, keď kašlete
a kýchate vreckovkou, alebo ohnutým
laktom



Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu
s ľuďmi, ktorí majú príznaky nádchy
alebo chrípky

Mäso a vajíčka dôkladne prevarte



Zabráňte nechránenému kontaktu
s divými alebo hospodárskymi
zvieratami



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



World Health
Organization