

ECHO Trojlístka
Občasník neziskové organizácie Trojlístok



4. ročník, číslo 6
2019

Namiesto úvodu.....	2
„New addictions“. Novodobé nelátkové závislosti.....	3
Ako ne/predchádzať problémovému hráčstvu?	5
Politická iniciatíva štátu v oblasti hazardu.....	9
Moje dieťa sa na počítači hrá príliš často a príliš dlho. Je to zlé?	12
Závislosť od internetu (IAD - Internet Addiction Disorder)	14
Aktuálne projekty organizácie	17
Novinky spod dáždnika.....	19
Prípravujeme	24
Tím Trojlístka	27

Trojlistok, n. o.
Konštantínova 3
080 01 Prešov
Tel. kontakt 051/775 44 79, 0948 078 997
E-mail: trojlistokno@gmail.com

Online poradňa: <http://www.trojlistokno.sk>

Redakčná rada:

Mgr. Karolína Dopiráková (šéfredaktorka)
Doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD.
PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková
Mgr. Kristína Poláková
Mgr. Matúš Adamkovič, PhD.
Ing. Dalibor Čudek

Tlač: Expressná tlačiareň Prešov

Namiesto úvodu

Milí čitatelia, milé čitateľky,

sme radi, že Vám môžeme predstaviť ďalšie číslo nášho občasnika Echo Trojlístka. Aktuálne číslo je zamerané na problematiku nelátkových závislostí, nakoľko je v súčasnosti pozorovateľný nárast počtu nelátkových závislostí v širokej populácii obyvateľstva. Považujeme za potrebné upriamiť pozornosť aj na túto aktuálnu problematiku, a to hlavne v oblasti prevencie.

Zaujímavými pre Vás môžu byť taktiež príspevky týkajúce sa už zrealizovaných aktivít – Novinky spod dáždnika, rovnako tak aj rubrika Pripravujeme, kde je možné dozvedieť sa viac o aktivitách, ktoré plánujeme realizovať v najbližšom období. Váš záujem o účasť na pripravovaných podujatiach nás bude veľmi tešiť a privítame akúkoľvek spoluprácu.

Veríme, že ako predošlé čísla, aj toto aktuálne obohatí Váš obzor na danú problematiku, dozviete sa niečo nové a pre Vás užitočné.

Budeme vďační za akúkoľvek spätnú väzbu, na samotný časopis, aj na našu organizáciu a jej činnosť.

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať priamo v organizácii Trojlístok, n. o. (Konštantínova 3, 080 01 Prešov), telefonicky na čísle 051/775 44 79 alebo 0948 078 997, e-mailom na adrese: trojlistokno@gmail.com. Online poradňu nájdete na adrese <http://www.trojlistokno.sk>.

Mgr. Karolína Dopiráková
šéfredaktorka

„New addictions“. Novodobé nelátkové závislosti

Mgr. Kristína Poláková

Úvod

Náša prax v súlade s názormi iných odborníkov a odborníkov, Jurkovej (2012), Lichnera a Illéšovej (2016), Adamkoviča a Polákovvej (2017), poukazuje na fakt, že tak, ako je možné pozorovať v súčasnom období vzostup závislostí od psychoaktívnych látok, tak je možné sledovať aj zvyšujúci sa výskyt nelátkových závislostí. Novodobé nelátkové závislosti sú často spájané s pokrokom súčasnej doby, technickým pokrokom a rýchlym životným štýlom, zameraným na výkon a krásu. Všetky spomínané aspekty v sebe nesporne nesú množstvo výhod. Veď čo je zlé na tom byť „online“, výkonny alebo krásny? Problém však spočíva v prekročení určitých hraníc, noriem, keď človek nadmerne venuje pozornosť, energiu, čas a financie len jednej činnosti, ostatné sú v úzadí, čím trpí psychické zdravie, vzťahy a často aj naše telo. V tomto prípade už spomíname základné charakteristiky závislostí.

Cieľom príspevku je predstaviť sondu do problematiky novodobých nelátkových závislostí, nazývaných tiež new addictions. Príspevok stručne predstavuje novodobé nelátkové závislosti so zreteľom na ich charakteristiky, oblasti, s ktorými súvisia a možné riešenia predmetnej problematiky

Charakteristiky novodobých nelátkových závislostí

Novodobé nelátkové závislosti majú podľa Nešpora (2011) mnoho spoločných charakteristík so závislosťou od psychoaktívnych látok. Medzi základné charakteristiky novodobých nelátkových závislostí patria podľa Benkoviča (2007); Hupkovej a Liberčanovej (2012); Adamkoviča a Polákovvej (2017):

- silná túžba po príjemných zážitkoch a zaujatosť týmito činnosťami (hrou, počítačovými hrami, prácou, nakupovaním, surfovaním po internete, telefonovaním a posielaním SMS);
- problémy s kontrolovaním spomínaných činností;
- zvýšená frekvencia a dĺžka času strávená uvedenými činnosťami;
- preferencia uvedených činností pred inými činnosťami;
- jedinec zanedbáva svoje povinnosti, iné aktivity, záujmy a pod.;
- pokračovanie v tomto správaní aj napriek závažným dôsledkom - ekonomickým (finančné dlhy), vzťahovým (vážne konflikty a rodinné problémy), pracovným, spoločenským, sociálnym, telesným a psychickým.

Oblasti novodobých nelátkových závislostí

Ako predznačuje názov, jedná sa o pomerne nové, ale zároveň aj veľmi široké problematiku v mnohých aspektoch. Hupková a Liberčanová (2012) výstižne konkretizujú 3 najčastejšie sa vyskytujúce oblasti:

- závislosťné správanie súvisiace s tzv. „kultom tela“ - súvisí so vznikom porúch príjmu
- potavy, mentálnej anorexie, mentálnej bulimie, zachvatovitého kompulzívneho prejedania, ortorexie (zdravá životospráva), bigorexie (nespokojnosť so svalmi),
- drunkorexie (sledovanie si kalórií – pre užívanie alkoholu), diétovania, tanorexie (závislosť od opalovania);
- správanie súvisiace s konzumou a na výkon orientovanou spoločnosťou - workoholizmu, patologické nakupovanie, ontómánia;
- správanie súvisiace s modernými informačnými a komunikačnými technológiami - internet a jeho služby, mobilný telefón, online tipovanie, internetový sex.

V našej praxi sa najčastejšie stretávame so závislým správaním súvisiacim s modernými informačno-komunikačnými technológiami.

Pomoc pri novodobých nelátkových závislostiach

Podľa poznatkov z praxe a odborných štúdií (Benkovič 2007; Hupková a Liberčanová 2012; Adamkovič a Poláková 2017) sa ako účinné podmienky pri pomoci osobám s novodobými nelátkovými závislosťami javia:

- vyhládanie odbornej pomoci – špecializované, či už zdravotnícke, alebo iné zariadenia (najmä v prípade samovoľných myšlienok a pokusov);
- ošetrovanie somatických komplikácií (dostať pod kontrolu zhoršený zdravotný stav);
- práca na psychike, zahŕňajúca:
 - zmenu životného štýlu, reorganizáciu hodnotového rebríčka; spôsobu trávenia času;
 - identifikáciu a kontrolu spúšťačov (kontrolu aj pri užívaní iných psychoaktívnych látok);
 - harm reduction therapy - postupné znižovanie času trávneného problémovou činnosťou, s narušením starých vzorcov návykového správania
- však potvrdzuje účinnosť aj iných terapeutických smerov, systematického, gestalt alebo psychodynamického;
- práca na sociálnej oblasti, reorganizácii vzťahov, optimalizácii sociálneho fungovania, zahŕňajúca:
 - aj prácu s financiami, splácanie dlhov, finančnú kontrolu a pod.

Záver

Problematika novodobých nelátkových závislostí je stále viac predmetom skúmania. Prví klienti s týmito poruchami, využívajúci služby našej organizácie, boli aj pre naše pracovisko významným krokom k cenným poznatkom pre prax a následnú pomoc. Domnievame sa tiež, že pozornosť by mala byť danej problematike venovaná už na úrovni primárnej prevencie.

Použitá literatúra

- ADAMKOVIC, Matuš a Kristína, POLÁKOVÁ, 2017. Novodobé závislosti - „online závislosti“. In: ŠOLTĚSOVÁ, Denisa, 2017. *Celostný manažment pomoci závislým osobám a ich rodinám. Zborník príspevkov z odborných konferencií*. Prešov: Nezisková organizácia Trojlistok. ISBN 978-80-972942-9-8.
- BENKOVIC, Jozef, 2007. Novodobé nelátkové závislosti. In: *Psychiatria pre prax*. Roč. 8, č. 6, s. 263 – 266. ISSN 1213-0508.
- HUPKOVÁ, Ingrid a Kristína LIBERČANOVÁ, 2012. *Drogové závislosti a ich prevencia*. Trnava: Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-802-563-8.
- LICHNER, Vladimír a Gabriela ILLEŠOVÁ, 2016. *Sociálne dôsledky patologického hráčstva*. In: *Význam a miesto resocializácie a redukcie v sociálnej práci. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou konanej dňa 25. 11. 2016 v Košiciach*. Košice: FF UPJŠ, s. 49-56. ISBN 978-80-8152-502-5.
- NESPOR, Karel, 2011. *Návykové chováni a závislosti*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.

hráčstva a ministerstvo zdravotníctva v Ontariu, následne vydaná *Národným monitorovacím strediskom pre drogy a drogovú závislosť*, pracoviskom *Úradu vlády Českej republiky*).

V publikácii je odporúčané tzv. generické zameranie prevencie – teda koordinovaná, systematická a viaczožková orientácia na širokú škálu problémov **súborom vzdelávacích a politických iniciatív** pre rôzne vekové kategórie. V tomto ohľade dokument kopíruje súčasnú odbornú spisbu konštatujúcu, že účinná prevencia, ako rekapituluje Vacek (2014), je zameraná na rizikové správanie v celej jeho šírke (nielen na samotné hranie hazardu), so snahou o zmenu postojov a správania, rozvoj sebaúcty a zodpovedného rozhodovania, hlavne interaktívnymi a zážitkovými metódami. **Rozhodne nie sú účinné akékoľvek jednorazové aktivity, poskytovanie informácií bez ďalších aktivít (t. j. prednáška či ukážka), odstraňovanie zakazovania, prehánanie negatívnych rizík. Primárnu prevenciu teda nie je absolvovanie ukážky, prednášky, ani organizovanie či podpora kultúrnych alebo športových aktivít** (paradoxne, niektoré športy sú práve s hazardom úzko spojené).

K **vzdelávacím iniciatívam** radia Williams a kolektív (2014) najmä **intervencie zamerané na rodiny** (realizované v detstve, s posilovaním rodičovských spôsobilostí); **informačné / osvetové kampane** (pre širokú verejnosť, využívajúce hlavne varovania a informácie, niekedy aj s inštrukciami pre neproblémové hranie, uvádzané na herných zariadeniach, plagátoch v herniach a iných miestach, oznamy v rôznych médiách, aj na internete, ktoré sú v zásade len lacným spôsobom informovania veľkej populácie, avšak bez dosahu na správanie); **informovanosť o štatistike** (lepšie porozumenie štatistickej a matematickej podstate náhodnosti nemá vplyv na správanie, ale znižuje hrácke omyly); **školské preventívne programy** (časť, zväčša zamerané aj na rozvoj osobnosti, nielen na informácie, zvyšujú informovanosť, nemenia však správanie). V zahraničí fungujú aj tzv. **informačné centrá pre zodpovedný hazard**, ako podpora pre zákazníčky a zákazníkov herní, poskytujú pomoc a informácie, vplyv na správanie však nebol preukázaný.

V tomto ohľade by preventívna činnosť mala byť dlhodobá, prebiehať nielen v školskom prostredí, ale zároveň v prevádzkach hazardu, komunitných organizáciách..., rôznymi médiami (aj plagáty, informačné letáky, v rádiu, televízii, prostredníctvom internetu, a to aj elektronickým kontaktovaním rizikových jedincov). V rámci vzdelávania či informovanosti je nevyhnutné zamerať sa na poznanie vlastného hráčskeho profilu aj rizik nadmerného hazardu, modifikovať mylné predstavy, tzv. hrácke omyly (nepochopenie náhodnosti, nemožnosti predvídať výsledkov, záporná návratnosť, neexistencia logických stratégií a i.) a podporovať adekvátne postoje a znalosti vedy k zmene v správaní.

Politické iniciatívy publikácia popisuje v troch oblastiach – s orientáciou na obmedzenie dostupnosti hazardu, prístupu k hazardu alebo spôsobov poskytovania hazardu.

Pri **obmedzení všeobecnej dostupnosti** je často presadzované **obmedzenie počtu herní** (toto opatrenie však nebyva dodržiavané presne, ostávajú miesta pre bingo, dosťhoľné stávk, predajne lotérií, stávkové kancelárie...). K dispozícii je aj možnosť **obmedzenia rizikovejších foriem hazardu**. Ide najmä o neprerizité formy, ktoré sa hrajú rýchlo s vysokou početnosťou a tak rýchlo posilujú problémové správanie (herné automaty, videoloterijné terminály, terminály kurzového stávkovania, elektronické bingo a i., ale tiež stávkové hry v kasíne, ako baccarat, black-jack, ruleta, a „nepretržitú lotériu“ prebiehajúce opakovane počas dňa, ako elektronické keno, rapido a iné) a hazard na internete, ktorý je dostupný, a to celodenne, poskytuje anonymitu, možnosť hrať v stave intoxikácie, bez prítomnosti postupov zodpovedného hrania (ide aj o online lotérie, športové a dosťhoľné stávk). Niektoré krajiny realizujú úplný či čiastočný zákaz, niektoré umožňujú internetový hazard na domácich stránkach, ale nie na zahraničných, iné povolujú hazard, ale zakazujú vstup vlastným obyvateľom... dostatočné výskumné zistenia, jednoznačne preukazujúce preventívny vplyv, aktuálne nie sú k dispozícii.

Ako ne/predchádzať problémovému hráčstvu?

doc. PhDr. Denisa Šoltéssová, PhD.

Otázka prevencie vo vzťahu k pitiu alkoholu či užívaniu drog je venovaná pomerne rozsiahla pozornosť, hoci skôr v zmysle opakovaného, dlhodobého a multirezortného kváziznáznenia, nie v súvislosti s jej reálnou efektívnosťou. Iné je to ale v oblasti tzv. patologického hráčstva. Tu vnímam prevenciu ako obzvlášť podceňenú (v zásade absentujúcu), a to i napriek obrovským dopadom na jednotlivcov, ich rodiny a blízkych, komunitu i celú spoločnosť. V našom prostredí je národné spomenúť si na akúkoľvek preventívnu aktivitu v tejto oblasti (prirôdzené, nie politickú diskusiu ohľadom počtu herní na metre štvorcové či „tradičnú“ občiansku petičnú iniciatívu za obmedzenie počtu herní).

V príspevku neponúkam vyčerpávajúci súhrn neúčinných možností prevencie s detailnou analýzou. Mojim cieľom je skôr poďnieť ďalšiu diskusiu a podporiť reálny výskumný záujem o predmetnú oblasť v našich podmienkach.

Patologické vs. problémové hráčstvo

Pojem **patologické hráčstvo** je používaný pomerne rozsiahlo, hoci *Medzinárodná klasifikácia chorôb* a rovnako *Diagnostický a štatistický manuál dusevných porúch* ich vymedzujú pomerne jasne. Ide v zásade o závislosť od hrania hazardných hier, o poruchu (návykov a impulzov), pri ktorej časté a opakované epizódy hrania dominujú nad spoločenskými, profesionálnymi, materiálnymi, zdravotnými, rodinnými záväzkami a hodnotami. Typické je zvyšovanie stávk, strata kontroly nad hraním, nepokoj a podráždenosť pri pokusoch o zmiernenie alebo zastavenie hrania, kľamstvá, podvody, pričom v snahe o zmenu sú časté neúspechy (relapsy) a správanie sa opakuje aj napriek individuálnemu presvedčeniu nehrať.

V bežnom jazyku však nie je prítomná (a ani možná) terminologická precíznosť, často sa tak stáva, že pre ten istý jav sú používané rôzne pojmy. Aj v rámci zamerania príspevku je možné sa stretnúť s rôznymi označeniami, napr. kompulzívne hráčstvo, hráčska závislosť, škodlivé hráčstvo, problémové hráčstvo, hranie hazardu, problémový hazard.

V tomto ohľade sa v texte prikloním k názoru Williama a Simpsona (2014), ktorý prezentujú v publikácii s názvom *Prevenca problémového hráčstva: komplexní přehled důkazů a zjištěné dobré praxe*. Preferujú používanie pojmu **problémové hráčstvo**, lebo tento pojem nie je konotácie zaťažený (patologický v zmysle chorobný) a dichotomický (ide o fenomén na istom kontinuu, nie o protipóly: zdravý vs. chorý s jasnou hranicou). Mojim zámerom je ponúknuť výber preventívnych iniciatív (na celom kontinuu správania, od hrania ako druhej záchvat s minimálnymi dôsledkami, cez škodlivé hranie až k vzniku ochorenia). Aj preto vnímam ich názor ako relevantný a v texte budem používať pojem problémové hráčstvo.

Vzdelávacie a politické iniciatívy v prevencii problémového hráčstva

Pri voľbe zdrojovej literatúry som sa po štúdiu viacerých dokumentov napokon priklonila najmä k jednému, ponúkajúcemu vysoko komplexný prehľad aktuálnych zistení, čo v prevencii funguje a čo nie, s adekvátnou argumentáciou (spracovaná pre stredisko výskumu problémového

Rozhodne nie sú účinnými opatrenia ako **obmedzenie počtu formátov hazardu** (kvôli hráčskej univerzálnosti); **obmedzenie hazardu na vyhradené prevádzky** (niektoré hry, ako bingo či kasinové hry, sa často hrajú v konkrétnych prevádzkach, ale bežne sú dostupné loterijné tikety a losy, stávkové kancelárie, nie je vždy obmedzené hranie na automatoch – tie sú v baroch, herniach, kluboch, hoteloch, reštauráciách, na čerpacích stanicách, v obchodoch... a teda dostupnosť hazardu sa nemení) či **obmedzenie otváracie doby prevádzok** (takto sa neobmedzia riziká dlhotrvajúceho hrania). Mierne preventívny vplyv má **obmedzenie lokálí, kde sa prevádzkuje hazard** (lebo problémové hranie sa viac vyskytuje v chudobnejších lokalitách s obyvateľstvom nižších príjmových kategórií).

V rámci **obmedzenia prístupu k hazardu** je typickým opatrením **zákaz hrania mládeži** (čo však nebýva uplatňované dôsledne, napr. sa netýka výherných tiketov a losov s okamžitou výhrou). Často dochádza k **obmedzeniu prístupu do prevádzky pre nerozidentov** a **obmedzenie vstupu na vyššie socioekonomické triedy** (s cieľom chrániť miestnych obyvateľov či minimalizovať riziká, lebo nízke socioekonomické postavenie súvisí s problémovým hraním). Niektoré prevádzky (hlavne kasína) umožňujú **samovyúčtenie** (čo je účinnéjšie opatrenie, hoci krátkodobé, ak je dôraz kladený na precízne dodržiavanie pravidiel – vo vzťahu k ne/odovolateľnosti záказu, dobe záказu, pôsobnosť záказu, možnosť odhalenia, dôsledky odhalenia, resp. dôsledky neodhalenia a dostupnosť liečby).

Tretiu skupinu politických iniciatív tvoria **opatrenia obmedzujúce alebo upravujúce spôsob poskytovania hazardu**. Ide napr. o **hráčske limity**, **vernosť / bonusové karty** či **zmena ich parametrov** (aby nepodporovali hranie); **operátorom stanovené limity maximálnej prehrý** (zvyčajne chýbajú); **obmedzenie prístupu k peniazom v hotovosti** (nepřitomnosť bankomatov v prevádzke, neposkytovanie úverov priamo v prevádzke, neprijímanie šekov a kreditných kariet), čo je potenciálne účinná intervencia; **zvýšenie ceny hazardu** (účinné pri alkohole, nie pri hazarde); **obmedzenie, resp. zákaz súčasného užívania alkoholu a tabaku** (účinná stratégia pre minimalizovanie rizík – znižuje sa dĺžka hrania a miera riskovania); **obmedzenie reklamy** (jej preventívny vplyv je nízky a jej obmedzenie nemá zásadné dopady) a **vybavenie priestorov prevádzok** (má vplyv na správanie – napr. ak poskytujú pohodlné sedenie, väčšie súkromie, slabé osvetlenie, bez přitomnosti hodín, okten a priestor vytvára dojem bludiska, potom zvyšuje mieru problémového hrania). Ďalším opatrením je **aktívna intervencia u „rizikových“ hráčov**, zamestnancami prevádzok (vzdelanými na rozpoznanie týchto osôb a ich motiváciu k pomoci) alebo aj automatickou intervenciou (so zasláním informácie o diagnostických kritériách a možnostiach pomoci).

Často sú tiež **upravované parametre elektronických herných zariadení**, napr. vzorce výhier a prehier; rýchlosť hry; častot' zobrazovania „takmer výhier“; výška stávky a výhry; interaktívne prvky (napr. tlačidlo „zastaviť valec“ len podporuje ilúziu kontroly); vyskakovacie informácie (informácie o náhodnosti, slovo „preslávka“, otázka na možnosť pokračovať s informáciou o odohratom čase znižujú počet stávok) a iné. Ako potenciálne užitočné sa javia: **zníženie rýchlosti hier** (znižuje čiastky a čas trávený hraním); **zníženie počtetnosti tesne za sebou idúcich prehier**; **zníženie minimálnej aj maximálnej výšky stávky**; **nemožnosť prijímať bankovky**; **zavedenie dynamických vyskakovacích informácií**.

Záver

Hoci na Slovensku sa najčastejšie stretávame s nízkou alebo vôbec neúčinnými spôsobmi prevencie (kampane, prednášky, jednorazové podujatia), ktorých možností sú výrazne obmedzené, nedostatočne uplatňované a celkovo nedostatočné, k dispozícii máme mnoho variabilných spôsobov **efektívnej** prevencie problémového hrania, ako vyplýva zo skúseností a na poznatkoch založenej praxe iných krajín.

Niektoré z iniciatív vykazujú vyšší preventívny potenciál (napr. výrazné obmedzenie všeobecnej dostupnosti, s výrazným znížením počtu prevádzok, i to mimo ohrozené lokality, spolu so zásadným znížením škodlivejších foriem hazardu a obmedzením súčasného užívania alkoholu a tabaku), sama o sebe však nemá ani jedna zásadnú moc. Zvýšiť informovanosť a meniť postoje sú dôležité preventívne nástroje, ale majú obmedzený potenciál – nevedú k zmene správania, čo je podmienkou účinných opatrení. Preto je nevyhnutné kombinovať a účelne spájať rôzne metódy a formy a zohľadniť aj špecifickú lokalitu či regiónu.

V každom prípade, adekvátne je vyberať spomedzi tých, u ktorých je možné predpokladať účinnosť, a netvať na stereotypnej optike „overených tradičných postupov“ (žiaľ, zväčša neefektívnych).

Použitá literatúra

- Diagnostický a štatistický manuál duševných porúch (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*, 2013. Dostupné z: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Medzinárodná klasifikácia chorôb*, 2019. Dostupné z: <http://www.nczisk.sk/Standardy-v-zdravotnictve/Pages/Medzinarodna-klasifikacia-chorob-MKCH-10.aspx>
- VACEK, Jaroslav, 2014. *Identifikace a řešení rizik spojených s hraním hazardních her. Příručka pro obce a jejich zastupitele*. Praha: Úřad vlády České republiky, Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. ISBN 978-80-7440-102-2.
- WILLIAMS, Robert J., Beverly L. WESTOVÁ a Robert I. SIMPSON, 2014. *Prevenice problémového hráčství: Komplexní přehled důkazů a zjištěné dobré praxe*. Praha: Úřad vlády České republiky, Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. ISBN 978-80-7440-096-4.

Politická iniciatíva štátu v oblasti hazardu

PhDr. Mgr. Gabriela Sostáková,

Medzi dostupnosťou hazardu a prevenciou problémového hrania existuje určitý vzťah, preto iste nie je prekvapením, že obmedzenia dostupnosti hrania bývajú často témou (najmä pred komunálnymi voľbami) rôznych iniciatív. Štát sa v tejto téme prezentuje najmä politickými iniciatívami prostredníctvom opatrení, ktorých cieľom je prevencia problémového hrania prostredníctvom zavedenia kontrolných mechanizmov v oblasti dostupnosti hazardu, no zároveň politickými opatreniami vytvára pozíciu regulátora. Kontext takejto iniciatívy zo strany štátu, ktorý prezentuje reguláciu hazardu najmä smerom k ochrane verejného zdravia na úrovni účinnej prevencie a liečby a zároveň možného nedosiahnutia maximálnych príjmov z hazardu otvára otázku, ktoré koncepčné opatrenia regulátor (štát) uprednostní ako prioritné. Nech je už zámer politických iniciatív štátu viac či menej úprinný vo vzťahu k ochrane jednotlivca, organizácie poskytujúce starostlivosť hazardným hráčom a ich rodinám vítajú každé opatrenie, ktoré môže prispieť k zmierneniu dôsledkov hazardu na občana, ktoré sú často fatálne.

Aktuálnu politickú iniciatívu prináša zákon č. 30/2019 Z. z. o hazardných hrách, ktorý nadobudol účinnosť 1. 7. 2019 a ktorý prináša zmeny v legislatíve, z ktorých za najvýznamnejší pokladáme:

- vznik Úradu pre reguláciu hazardných hier, ktorého hlavným poslaním je vytvorenie podmienok na ochranu verejného poriadku,
- vytvorenie Registra vylúčených osôb, o ktorom v tomto príspevku prinášame základné informácie.

Čo predstavuje Register vylúčených osôb

Register vylúčených osôb je informačným systémom verejnej správy, v ktorom sa evidujú všetky fyzické osoby vylúčené z účasti na hazardných hrách podľa § 33, ods. 2 zákona č. 30/2019 Z. z. o hazardných hrách. Správcom registra vylúčených osôb je podľa zákona č. 275/2006 Z. z. o informačných systémoch verejnej správy v znení neskorších predpisov a v nadväznosti na § 99, ods. 9 zákona č. 30/2019 Z. z. o hazardných hrách Úrad pre reguláciu hazardných hier, ktorý môže prevádzkovaním registra písomne poveriť právnickú osobu, zriadenú orgánom verejnej správy. Za týmto účelom Úrad pre reguláciu hazardných hier ako správca registra vylúčených osôb podľa § 34, ods. 3 zákona č. 30/2019 Z. z. o hazardných hrách poveril prevádzkovaním registra Data centrum, Cintorínska 5, 814 88 Bratislava, IČO: 00151564. Sídlo Úradu pre reguláciu hazardných hier: Krížkova 949/9, 811 04 Bratislava. Úrad zverejnil aj kontakt na zodpovednú osobu: +421 910 707 071.

Kto je dotknutá osoba?

Dotknutou osobou sú všetky fyzické osoby, vylúčené z účasti na hazardných hrách, ktorými sú podľa § 34, ods. 2 zákona č. 30/2019 Z. z. o hazardných hrách, ktorí dovŕšili 18 rokov veku a:

- a) ktoré na účely poskytovanej pomoci v hmotnej núdzi tvoria domácnosť,
- b) ktoré sami požiadali o vylúčenie,
- c) ktorým bola diagnostikovaná choroba patologického hráčstva (podľa medzinárodnej klasifikácie chorôb),

- d) ktoré študujú na verejnej vysokej škole v dennej forme štúdia, v študijnom programe prvého stupňa, v študijnom programe druhého stupňa alebo v študijných programoch spoločného prvého a druhého stupňa a zároveň im bolo priznané sociálne štipendium,
- e) ktorej bol súdom uložený zákaz na hazardných hrách,
- f) ktorej bola rozhodnutím súdu alebo súdom schválenou dohodou uložená povinnosť platiť výživné nezaopatrenému dieťaťu, ktoré má nárok na náhradné výživné,
- g) voči ktorej bolo začaté trestné stíhanie pre trestný čin zanedbania povinnej výživy.

Kto je poskytovateľom osobných údajov o dotknutých osobách do registra vylúčených osôb?

- a) Národné centrum zdravotníckych informácií (zdrojom informácií sú odborné zdravotnícke zariadenia),
- b) Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny,
- c) Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR,
- d) Dotknuté osoby, ktoré samé požiadali o vylúčenie z účasti na hazardných hrách,
- e) f) g) príslušné súdy, ktoré vo veci rozhodli.

Žiadosť o zápis do registra vylúčených osôb

Žiadosť dotknutej osoby v súvislosti s registrom je možné doručiť Úradu pre reguláciu hazardných hier osobne v listinnej podobe s úradne osvedčeným podpisom alebo v elektronickej podobe podpísanej kvalifikovaným elektronickým podpisom. Súčasťou žiadosti v predpisanej podobe je fotokópia dokladu totožnosti (napr. občiansky preukaz, cestovný doklad a pod.), na základe ktorého Úrad pre reguláciu hazardných hier vierohodne overí totožnosť oprávneného žiadateľa. Formulár žiadosti (na zápis i výmaz z registra) dotknutej osoby je sprístupnený na stránke Úradu – Register vylúčených osôb (RVO) na linku „formulár“.

Osoby uvedené v Registri vylúčených osôb majú zakázané zúčastňovať sa hazardných hier v kasinách, v prevádzkach prostredníctvom výherných prístrojov, ale aj prostredníctvom internetu. Legislatíva v tomto kontexte vytvára priestor na evidenciu, respektíve zoznam zakázaných webových sídel, ktorý zostavuje a zverejňuje Finančné riaditeľstvo SR na svojom webe. Zoznam zakázaných webových sídel obsahuje internetové stránky, prostredníctvom ktorých právnické alebo fyzické osoby poskytujú zakázané ponuky.

Poskytovaním zakázanej ponuky zákon č. 30/2019 Z. z. o hazardných hrách rozumie – programovanie hazardných hier alebo prevádzkovanie hazardných hier dostupných na území SR bez licencie, prostredníctvom elektronickej komunikácie. Na prijatie novej právnej úpravy o hazardných hrách reagovala aj samospráva mesta Prešov, a to prijatím dvoch Všeobecných záväzných nariadení:

- Všeobecné záväzné nariadenie mesta Prešov číslo 6/2019, v ktorom ustanovilo dátumy dňa, počas ktorých bude zakázané prevádzkovať hazardné hry počas kalendárneho roka 2020, sú to dni: 1.1. 2020, 6.1. 2020, 11.4. 2020, 12.4. 2020, 13.4. 2020, 1.5. 2020, 8.5. 2020., 5.7. 2020, 1.9. 2020, 15.9. 2020, 1.11. 2020, 17.11. 2020,
- Všeobecne záväzné nariadenie mesta Prešov, číslo 7/2019, ktorým sa obmedzuje umiestňovanie herní na území mesta, toto nariadenie cituje zákon, že herňa nesmie byť umiestnená vo vzdialenosti menej ako 200 metrov od: školy, školského zariadenia, zariadenia sociálnych služieb pre deti a mládež, zariadenia pre liečbu nealkoholických závislostí (také v meste nemáme) a ubytovne mládeže, rovnako nariaďuje, že herňa nesmie byť umiestnená vo vzdialenosti menej ako 200 metrov od inej herne.

Záver

Domnievame sa, že prijaté legislatívne opatrenia štátu (zákon č. 30/2019 Z. z. o hazardných hrách), či opatrenia následne prijaté samosprávou (VZN mesta) môžu mierne ovplyvniť dostupnosť hazardu, avšak jeho dôsledky na jednotlivca či rodiny bez prijatia komplexných opatrení riešenia problematiky ako celku sa javia ako nedostatočné. Opatrenia prinesú do štátneho rozpočtu viac finančných prostriedkov (nové a aj vyššie odvody prevádzkovateľov), no štát touto politickou iniciatívou neprináša, resp. opomína vlastnú zodpovednosť a neдекларuje, aké % z vyšších príjmov adresuje na zabezpečenie cieľavedomej osveety, účinnej primárnej prevencie, ba dokonca štát v tejto iniciatíve až akoby ignoroval oblasť zdravotnej a sociálnej starostlivosti, ktorou ako jedinou môžeme dosiahnuť zmiernenie dôsledkov hazardu na občana. Zároveň štát v kontexte dostupnosti spomínanej starostlivosti vnímame ako ignorancia Ústavy SR.

Záverom jeden príklad dobrej praxe. Naša organizácia dlhodobo spolupracuje s Alianciou za čistú hru Clarify, najmä v pripomienkovaní legislatívy, a s Asociáciou zábavy a hier, ktorá profесијне zastreňuje prevádzkovateľov herní. Spoločnou spoluprácou sa nám od roku 2015 podarilo upozorniť a následne riešiť porušovanie zákona niektorými prevádzkovateľmi hazardu v našom meste. Išlo napríklad o tolerovanie úžery na prevádzkach, sprístupňovanie hry za stravné lístky či tolerovanie psychoaktívnych látok (najmä THC) na prevádzkach. Rovnako Asociácia bez nároku na akúkoľvek reklamu sa finančne podieľala na usporiadaní osvetových či odborných podujatí určených pre laickú aj odbornú verejnosť v témach hazardu. V roku 2019 prostredníctvom OZ „Rozvíjame naše mestá“ Asociácia zábavy a hier sumou 17 € z jedného výherného prístroja prešovských prevádzok prispela našej organizácii k stabilizácii pracovného miesta – odborného zamestnanca – ktorý zabezpečuje dlhové poradenstvo pre klientov organizácie, na podporu stabilizácie odborného vedenia kodependentného poradenstva v individuálnej i skupinovej forme, predliečebného poradenstva a krízovej intervencie pre klientky a klientov našej organizácie.

Moje dieťa sa na počítači hrá príliš často a príliš dlho. Je to zlé?

Závislosť na hraní počítačových hier: perspektívny výskum na UNIP0
podporený APVV-18-0140

Marcel Martončík, Matúš Adamkovič

Na slovenskom internete sa v posledných rokoch objavuje čoraz viac populárno-náučných príspevkov informujúcich o závislosti na hraní počítačových hier, vyjadrení praktických psychologov/psychologičiek o náraste klientely s týmto problémom či príspevkov - otázok rodičov na diskusijských fórach, ktorí hľadajú pomoc pre svoje deti, ktoré majú tento problém. Je to prirodzený dôsledok neodvratiteľných trendov digitalizácie mnohých oblastí nášho života, nielen zábavy a komunikácie. Predovšetkým ide o rozmach multi-playerového (hranie s viacerými hráčmi cez internet) hrania digitálnych hier, rozšírenosť mobilných telefónov, tabletov či notebookov u detí a absentyujúcej regulácii ich používania zo strany rodičov.

Výsledky prieskumov sú alarmujúce, napr. v USA hrá digitálne hry viac ako 90 % detí vo veku od 2 do 17 rokov (Granic, Lobel & Rutger, 2014). Ešte donedávna prebiehali debaty, či vôbec niečo také ako závislosť na hraní počítačových hier existuje, keďže oficiálne žiadna takáto diagnóza neexistovala. Plnohodnotnou diagnostickou kategóriou sa stala až jej zavedením do jedného nášteho, aktuálneho vydania *Medzinárodnej klasifikácie chorôb* (skrátene ICD-11), vydaného 18. 6. 2018 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) s názvom kategórie 6C51 Internet Gaming Disorder, skrátene IGD.

Ako jedna z behaviorálnych závislostí je v ICD-11 spolu s látkovými závislosťami zaradená do spoločnej kategórie Užívania drog a závislostné správanie. Závislosť na hraní digitálnych hier, IGD je v ICD-11 charakterizovaná najmä „1) neschopnosťou kontrolovať hranie (napr. frekvenciu, intenzitu, trvanie, začiatok, ukončenie, kontext); 2) zvyšujúcou prioritizáciou hrania do tej miery, kedy už hranie získava prednosť pred inými záľubami a inými dennými aktivitami a 3) pokračovaním a zvyšovaním hrania aj napriek prítomnosti negatívnych dôsledkov. Vzorom tohto správania je dostatočne závažný na to, aby viedol k významnému poškodeniu osobných, rodinných, sociálnych, vzdelávacích, pracovných alebo iných dôležitých oblastí fungovania“. Prevalencia takéhoto patologického hrania medzi hráčmi sa odhaduje na úrovni 2 až 27,5 % (Gentile, Coyne & Bricolo, 2013; Mihara & Higuchi, 2017). Veľké rozdiely v uvádzanej prevalencii súvisia s „chaosom“ (Aarseth a kol., 2017; Kuss, Griffiths & Pontes, 2017), ktorý je prítomný v každej línii výskumu tejto závislosti, od chýbajúcej teórie, chýbajúcim konsenzu v diagnostických kritériách a výrazných odlišnostiach meracích nástrojov. Po zavedení aktuálneho vydania ICD-11 do platnosti (horizont nasledujúcich 2 rokov) budú môcť odborníčky a odborníci v klinickej psychológii a psychiatrii aj na Slovensku, za účelom hradenia úkonov poisťovníami, oficiálne diagnostikovať IGD. K tomu však potrebujú validné a spoľahlivé diagnostické nástroje, napr. testy či manuály k vedeniu klinického rozhovoru, ale najmä potrebujú poznať diagnostické kritériá (relevantné symptómy), na základe ktorých majú prítomnosť tejto poruchy potvrdiť.

Na túto aktuálnu výzvu reagovali členky a členovia Inštitútu psychológie Prešovskej univerzity v Prešove, ktorých výskumný zámér bol podporený Aгентурou na podporu výskumu a vývoja na základe Zmluvy č. APVV-18-0140. Jeho cieľom je identifikovať relevantne diagnostické kritériá, nakoľko doteraz nebol dosiahnutý konsenzus v tejto oblasti, odhaliť rizikové faktory, ktoré

prispievajú k rozvoju závislosti, odhaliť faktory, ktoré odlišujú patologické hranie od nepatologického a v neposlednom rade vytvoriť diagnostický nástroj určený pre slovenskú populáciu. Riešitelia tohto projektu zároveň v nadväznosti na vysokú prevalenčiu pochybných výskumných praktík (Questionable Research Practices, pozri Simmons, Nelson & Simonsohn, 2011; John, Loewenstein & Prelec (2012) budú všetky čiastkové výskumy realizovať v súlade s aktuálnym trendom dodržiavania princípov otvorenej vedy (Open Science). Dôsledkom používania QRP je aktuálna kríza v mnohých vedných odboroch stúvajúca s neprimerane vysokým výskytom falšovaných pozitívnych výsledkov a nadhodnocovaním efektov (Simmons, Nelson & Simonsohn, 2011), čo vyúsťuje do nízkej dôveryhodnosti vedeckých poznatkov. Napriek tomu, že dodržiavanie princípov otvorenej vedy (napr. apriórny výpočet veľkosti vzorky, zdieľanie dát a materiálov, reportovanie kódu do štatistických analýz, explicitné vyjadrenie o reportovaní všetkých meraní, experimentálnych podmienok a zásahov do dát, korektné reportovanie výsledkov, predregistrácia konfirmačných výskumov) by malo byť vo vedeckom výskume samozrejým štandardom, je naozaj extrémne zriedkavým (pozri Van Rooij a kol., 2018). Ich dodržiavaním tak chcú riešitelia zabezpečiť vysokú dôveryhodnosť a aplikovateľnosť získaných výsledkov a zároveň šíriť povedomie o otvorenej vede aj medzi širšou domácou vedeckou komunitou.

Priebežné výsledky výskumu budú pravidelne zverejňované a voľne dostupné na stránkach Open Science Framework (link: <https://osf.io/r73dk/>) a na stránkach ResearchGate (link: <https://www.researchgate.net/project/Internet-Gaming-Disorder-IGD-risk-factors-symptoms-and-their-measurement>). V prípade, že pracujete s klientelou, u ktorej máte predpoklad zvýšeného/patologického hrania počítačových hier, neváhajte nás, prosím, kontaktovať.

„Táto práca bola podporená Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe Zmluvy č. APVV-18-0140“.

Použitá literatúra

- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Colder Carras, M., Coulson, M., Das, D., ... Van Rooij, A. J. (2017). Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 267–270. doi:10.1556/2006.5.2016.088
- Gentile, D. A., Coyne, S. M., & Briscole, F. (2013). Pathological technology addictions: What is scientifically known and what remains to be learned. In K. E. Dill (Ed.), *The Oxford handbook of media psychology* (pp. 382–402). New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Gramic, I., Lobel, A., & Rieger, E. (2014). The benefits of playing videogames. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.
- John, L. K., Loewenstein, G. F., & Prelec, D. (2012). Measuring the Prevalence of Questionable Research Practices with Incentives for Truth-Telling. *SSRN Electronic Journal*. doi:10.2139/ssrn.1996631
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 103–109. doi:10.1556/2006.5.2016.062
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425–444. doi:10.1111/pcn.12532
- Simmons, J. P., Nelson, L. D., & Simonsohn, U. (2011). False-Positive Psychology. *Psychological Science*, 22(11), 1359–1366. doi:10.1177/0956797611417632
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., & Przybylski, A. K. (2018). *A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution*. doi:10.31234/osf.io/ke79

Závislosť od internetu (IAD - Internet Addiction Disorder)

Mgr. Karolína Dopiráková

Internet a online svet je dnes už bežnou a často aj nevyhnutnou súčasťou našich životov. Informácie, ktoré je možné na internete vyhľadať, nám v mnohých oblastiach môžu uľahčiť život – cez internet je možné objednať sa k lekárovi, pozrieť si cestovný poriadok, nájsť si prácu, získať program kina či divadla, overiť si správnosť informácií, ktoré sa k nám dostali. Prostredníctvom sociálnych sietí sa vieme spojiť s ľuďmi, ktorých sme možno dlhé obdobie nevideli alebo sme s nimi v minulosti stratili kontakt, vieme sa spojiť s rodinou či priateľmi, ktorí sú od nás vzdialení (pozrite si ich fotografie alebo zmenené životné udalosti). Takýmto spôsobom nás vie internet spojiť. Príliš veľa času stráveného na internete na úkor ostatných záujmov a povinností môže byť ale znakom nastupujúcej závislosti.

Internet je rýchly a dostupný už takmer každému a všade. Jeho nadmerné, neuvážené, nekriticke používanie ale môže viesť až ku vzniku závislosti. Podľa Benkoviča (2007) zatiaľ neexistuje definícia ani diagnostické kritériá novodobých nelátkových závislostí, kam zaraďujeme aj závislosť od internetu. Ďalej dodáva, že najbližšie ich možno priradiť ku iným návykovým a impulzívnym poruchám (v súčasnej klasifikácii duševných porúch najčastejšie pod kódom F63.8). Najväčšia odlišnosť od látkových závislostí je ale v tom, že používanie internetu, PC, telefónu či tabletu je dnes už nevyhnutnou súčasťou bežného života. Potvrdzujú to aj slová Nešpora (2004), podľa ktorého počítače a internet nevyvolávajú závislosť v pravom slova zmysle, ale ich nadmerným a neuvažovaným používaním môže dôjsť k poruche, ktorá má so závislosťou niektoré spoločné znaky:

- **baženie** (silná túžba po prijímaných zážitkoch v spojitosti s internetom,
- **strata kontroly** (zvyšuje sa frekvencia a dĺžka času stráveného na internete),
- **preferencia týchto činností pred inými činnosťami** (prioritou je internet),
- **pokračovanie v činnosti napriek zjavným škodlivým následkom** (neplnenie si povinností, zanedbávanie starostlivosti o seba, dlhy, vzťahové problémy, ...).

Dôsledky života on-line

Čoraz častejšie sa v dnešnej dobe stretávame práve s takýmto typom závislosti. Rozdiel medzi nimi je v spôsobe užívania a v jeho dôsledkoch. Holdoš (2013) v súvislosti s používaním internetu rozlišuje nadmerné používanie internetu, problematické užívanie internetu a závislosť od internetu, pričom rozlišuje závislosť od internetu a závislosť od mobilu. Pri prvej hovorí o závislosti od konkrétnej aplikácie, ktorú na internete využívame, pri tej druhej ide o závislosť spojenú s konkrétnym zariadením.

Holdoš (2013) závislosť definuje ako „správanie, pri ktorom dochádza k nadmernému používaniu internetu a u jedinca vedie ku komplikáciám v psychickej, sociálnej, pracovnej alebo školskej oblasti“. Vzhľadom na východiskový koncept v danej oblasti, ktorým je psycho-socio-spirituálny model zdravia (a choroby), opierajúce sa aj o naše skúsenosti z praxe, doplníme aj spirituálne dôsledky, najmä v kontextoch vnímania zmyslu života.

Vychádzajúc z našej praxe konštatujeme, že on-line závislosť (tak ako ostatné závislosti) so sebou nesie riziká, ktoré ovplyvňujú kvalitu života a zdravie človeka vo všetkých jeho

oblastiach (bio-psycho-socio-spirituálny aspekt), ľudia na internete trávajú stále viac času, a to na úkor svojho zdravia, záujmov, rodiny, priateľov, práce, školy, povinností. Autori (Holdoš 2013; Nešpor 2004; Benkovič 2007) zhodne popisujú najčastejšie *zdravotné dôsledky*: skolióza, problémy pohybového aparátu (dlhé sedenie za PC), ochabnutie svalov, deformity malých kostí na rukách, karpálny tunel, problémy s očami (suché oko, zápal očí), zvyšuje sa riziko vzniku epilepsie, častý býva narušený spánkový režim (problémy so zaspávaním z dôvodu dlhodobého pôsobenia žiarenia obrazovky).

K *sociálnym / spoločenským dôsledkom* spomenutí autori zaraďujú: stratu osobného kontaktu človeka s človekom - všetko sa rieši on-line, nesprávne interpretácie informácií (chýba neverbálna komunikácia) - konflikt z neporozumenia si, pri osobnom stretnutí ľudia mnohokrát nadväzujú svoj telefón namiesto priamej a osobnej komunikácie s druhou osobou, ľudia sa dlhodobým trávením za PC alebo telefónom izolujú od okolia, vedie to k pocitu osamoteniu, v osobnom kontakte nevedia komunikovať, strácajú sociálne zručnosti, konflikty s okolím pri konfrontácii s upozornením na problém, nedostatočný školský, pracovný výkon z dôvodu trávenia času on-line a neplnením si povinností, zneužitie osobných údajov, fotiek osobami, s ktorými komunikujeme v on-line svete, obťažovanie cez internet, zdieľanie osobných informácií s ľuďmi, ktorých často ani nepoznáme, mňanie financií - pri online nakupovaní (dostupné, rýchle, láka ľudí na zľavy a dopravu zdarma, výmena tovaru a vrátenie zdarma).

Spomedzi *psychických dôsledkov* závislosti od internetu spomenieme: nervozita pri odhnutí PC, telefónu, pri nedostupnosti internetu, zlosť, až agresivita, úzkostné stavy, výčitky svedomia za čas strávený on-line, depresívne stavy (ich vznik aj prehlbovanie), strata sebaobrazu - kto vlastne som (prostredníctvom sociálnych sietí si vie vytvoriť rôzne profily a byť niekým, kým v skutočnosti nie je), čo si o mne myslia iní (zbieranie „likov“, hodnotení od iných ľudí a na ich základe si vytvárajú obraz o sebe).

V neposlednom rade ide o *spirituálne dôsledky*, kde bývajú najčastejšie prítomné: pocity straty kontroly nad vlastným životom, strata záujmov, zmyslu života (jediným záujmom je on-line svet), strata životných cieľov, rozpad hodnotového systému, pocit prázdnoty, opustenosti, vnútorný úpadok, izolácia.

Riešenie

Podľa Nešpora (2000) sa pri liečbe návykového správania vo vzťahu k internetu využívajú postupy ako pri liečbe iných návykových chorôb (závislostí). Ide predovšetkým o:

- rozpoznanie rizík užívania internetu, byť si vedomí možných dôsledkov prílišného času stráveného na internete (nadmerné užívanie, problematické užívanie, závislosť), stanoviť si hranice a pravidlá času trávenia na internete - vedome si vyčleniť čas a podmienky, kedy je a kedy nie je vhodné tráviť čas na internete (denne, týždenne), stanoviť si účel/cieľ toho, čo na internete potrebujeme zistiť, určiť si priority (najprv povinnosti a potom on-line).
- sledovať a kontrolovať si čas strávený na internete, používanie PC alebo telefónu, čo považujeme za najdôležitejšie v kontexte tejto závislosti, nakoľko ako sme už spomínali, ide o bežnú a dnes už aj nevyhnutnú súčasť bežného života človeka.
- uprednostniť osobný kontakt, kontakt tvárou v tvár - „face to face“ nie pohľad do obrazovky PC alebo telefónu.
- tráviť čas s rodinou a priateľmi, komunikovať spolu, hovoriť o svojich pocitoch, problémoch, prežívani, potrebách, o tom, čo mi je a čo nie je príjemné, čo mi robí radosť,
- zodpovedne prístupovať k zmysluplnému tráveniu voľného času,

- zdravý životný štýl - dostatok pohybu, pitný režim, zdravá strava, pravidelný a dostatočný spánok,
- vyhýbanie sa pocitom nudy,
- vedomé a efektívne riešenie problémov, nie ich potlačanie,
- zaujímať sa o svoje okolie, komunitu, prírodu,
- niekedy je nevyhnutné nasadiť farmakologickú liečbu (na potlačenie cravingu),
- psychoterapia, socioterapia, iná podporná terapia (individuálna, skupinová).

Záver

Za najdôležitejšie v kontexte problematiky závislosti od internetu a jej prevencie považujeme kontrolované trávenie času na internete, ktoré nemá byť na úkor trávenia voľného času v realite. Kľúčovým faktorom je tu taktiež vplyv rodiny a prostredia, nakoľko kvalitné trávenie spoločného času s rodinou, vplyv rodiny na jedince a vplyv priateľov, známych je dôležitým prvkom v prevencii vzniku závislosti.

Použitá literatúra

BENKOVIČ, Jozef, 2007. Neličkové závislosti v ambulancii praktického lekára. In: *Via Practica*. Roč. 4, č. 11, s. 530-533. ISSN 1339-424X.
 HOLDOŠ, Juraj, 2013. Závislosť vysokoškôľakov od internetu. In: *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. Roč. 47, č. 2, s. 162-174. ISSN 0555-5574.
 NEŠPOR, Karel, 2011. *Jak prežiť počítač*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7402-069-8.
 NEŠPOR, Karel, 2000. *Návykové chováni a závislosť*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.

OTESTUJTE SA

Hranica medzi kontrolovaným a nekontrolovaným užívaním internetu stanovila prof. Youngová z USA, ktorá v roku 1996 uverejnila štúdiu, kde predstavila 8 diagnostických kritérií závislosti od internetu. Ak odpoviete kladne na minimálne 5 otázok vzťahujúcich sa na obdobie posledných 6 mesiacov, ide podľa autorky testu o závislosť. 3 - 4 kladné odpovede predstavujú riziko vystavenia sa závislosti.

1.	Čítate sa prehnane zamestnaní internetom, myslíte naň, aj keď nie ste pripojení (premysľáte o predchádzajúcich online aktivitách alebo uvažovanie o ďalších)?
2.	Predlžujete čas pripojenia sa na internet, po ktorom dosiahnete uspokojenie?
3.	Nie ste schopní kontrolovať užívanie internetu (používanie, obmedzenie, ukončenie)?
4.	Čítate sa nepokojní, zlostní, popudliví, ak sa sami pokúšate znižovať alebo úplne prestať používať internet?
5.	Zostávate pripojení dlhšie, ako ste pôvodne plánovali?
6.	Riskujete pre internet stratu významného vzťahu či už v rodine, v práci, alebo vo vzdelaní?
7.	Klamete členom rodiny, priateľom, aby ste zakryli presný čas, ktorý ste strávili pri internete?
8.	Používate internet ako únikovú cestu od problémov, pocitov úzkosti, depresie, viny, bezmocnosti...?

Zdroj: *Internet Addiction Test By Dr. Kimberly S. Young* (in: Benkovič, 2007)

Aktuálne projekty organizácie

Aby sme mohli v našej organizácii aj naďalej poskytovať odbornú pomoc, pravidelne sa zapájame do viacerých projektov.

Projekt s názvom **Z bludiska závislosti** je realizovaný v rámci operačného programu Ľudské zdroje Prioritná os 4. Sociálne začlenenie Investičná priorita 4.2.: Zlepšenie prístupu k cenovo prístupným, trvalo udržateľným a kvalitným službám vrátane zdravotnej starostlivosti a sociálnych služieb všeobecného záujmu Špecifický cieľ 4.2.1.: Prechod z inštitucionálnej na komunitnú starostlivosť. Jeho **hlavným cieľom** je podpora výkonu opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately v otvorenom a rodinnom prostredí a zefektívnenie resocializácie drogových a iných závislostí, najmä zlepšiť prístup k cenovo prístupným, udržateľným a kvalitným službám.

Cieľovými skupinami sú najmä deti, plnoleté fyzické osoby a rodiny; zamestnanci vykonávajúci politiky a opatrenia v oblasti sociálneho začlenenia; subjekty vykonávajúce opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately. Projekt je realizovaný od 1.12.2017 a bude pokračovať do 30.11.2021. Celkový rozpočet projektu je 244 286,73 € (výška NFP je 232 072,39 €).



IA MPSVR SR
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja



OPERACNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE

Projekt **Rozvoj kvality služieb v programe Celostný manažment pomoci závislým a ich rodinám** bol realizovaný na základe zmluvy č. 671/2019/OC o poskytnutí dotácie v zmysle VZN č. 57/2017 v znení VZN PSK č. 65/2018 o poskytovaní dotácií z vlastných príjmov PSK (v rámci Programu 3 „Sociálne služby“, podprogramu 3.2 bežné (neinvestičné) výdavky s podporou dotácie Prešovského samosprávneho kraja). Projekt začal v januári tohto roka. Jeho **cieľom** bolo kvalitné poskytovanie sociálnych služieb na území PSK neverejnými poskytovateľmi, a to prostredníctvom zvýšenia informovanosti o dostupnej pomoci (príprava a distribúcia informačných letákov), skvalitnenia evidencie a inovácie aktivít (zakúpenie modernejšieho technického vybavenia), humanizácie a estetizácie prostredia (dovýbavenie nábytkom a hygienické oštenie stien). **Cieľovou skupinou** boli prijímatelia sociálnych služieb. Výška podpory z PSK bola 1000,- €. Realizáciou projektu došlo k nákupu notebooku s príslušným softvérom, dvoch multifunkčných zariadení a boli pripravené a distribuované informačné letáky.

Projekt je podporený z rozpočtu Prešovského samosprávneho kraja.

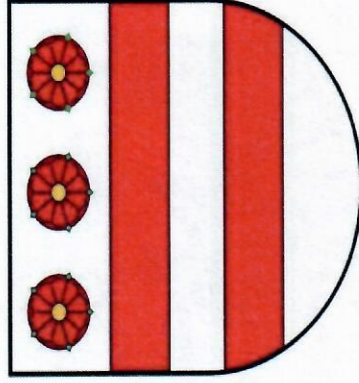


PREŠOVSKÝ
SAMOSPRAVNÝ
KRAJ

Na základe zmluvy č. 5683/2019 o poskytnutí dotácie v sociálnej oblasti v zmysle zákona č. 40/1964 Zb. Občianskeho zákonníka v znení neskorších predpisov, zákona č. 583/2004 Z. z. o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov v spojení s VZN mesta Prešov č. 17/2015 o podmienkach poskytovania dotácií z rozpočtu mesta v znení VZN mesta Prešov č. 2/2017 (ďalej len „VZN mesta Prešov č. 17/2015“) a na základe uznesenia Mestského zastupiteľstva mesta Prešov č. 169/2019 zo dňa 26.6.2019 organizácia realizuje (1.4.2019 – 15.12.2019) aj projekt **Zdraví občania – zdravé komunity – zdravé mesto II.**

Cieľmi projektu sú najmä zvýšiť povedomie o zdraví a zdravom životnom štýle v jeho komplexnej podobe; posilniť efektívnu komunikáciu a konkrétne spoluprácu pomáhajúcich profesionálov v riešenej oblasti; podporiť funkčné a zdravé vzťahy medzi jednotlivcami a ich užším sociálnym prostredím; podporiť zdravé vzťahy medzi jednotlivcami a skupinami v komunite a ich vzťahy ku komunite; rozšíriť vnímanie zdravia a zdravého životného štýlu ako zásadnej podmienky plnohodnotného zmyslu života. **Cieľovou skupinou** je verejnosť, rizikové skupiny, užívateľia psychoaktívnych látok a osoby s návykovými činnosťami, ich blízki, rovesnícke skupiny, odborníci z pomáhajúcich profesií, ktorí s nimi prichádzajú do kontaktu. Výška podpory je 1126,- €.

Projekt je podporený z rozpočtu mesta Prešov



Novinky spod dáždnika

Preventívne aktivity „Diskutujeme o závislosti“ a „Postoje“

Preventívne aktivity pod záštitou našich psychologov Mgr. Poláčkovej a Mgr. Adamkoviča, PhD., pokračovali aj v tomto období.

V Centre pre deti a rodiny Šarišské Michaľany sa deti zo samostatnej skupiny zúčastnili preventívnej aktivity „Diskutujeme o závislosti“. Diskusia sa konala dňa 26. marca 2019 v priestoroch centra. Dňa 2. apríla 2019 žiaci 5. ročníka ZŠ Lubotice absolvovali preventívny program s témou „Postoje“ a 11. apríla 2019 žiaci 8. a 9. ročníka ZŠ sv. Cyrila a Metoda Stará Ľubovňa taktiež program „Diskutujeme o závislosti“.

Preventívne programy boli vedené formou diskusie so zameraním na závislosti a ich prevenciu. Všetky preventívne aktivity sú vedené neindikativným, nehodnotiacim a nediskriminujúcim prístupom, ktorý má za cieľ motivovať k zdravému životnému štýlu a k rozvoju duševného zdravia.

Osobné stretnutie a diskusia o súčasnom dianí na Slovensku s prezidentom Slovenskej republiky Andrejom Kiskom

Pani riaditeľka, PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková, bola osobne pozvaná prezidentom Slovenskej republiky Andrejom Kiskom na stretnutie s osobnosťami prešovského kraja. Stretnutie sa konalo 9. mája 2019 v Parku kultúry a oddychu – Čierny orol v Prešove. Zámerom bolo spoločne diskutovať o súčasnom dianí na Slovensku, taktiež predstaviť svoje postrehy, názory a skúsenosti.

Stretnutie bolo pre pani riaditeľku podnetné najmä v kontexte súčasného politického smerovania na Slovensku a vo vzťahu k výmene názorov na aktuálne dianie na politickej scéne.



Na ceste k rozvoju dlhodobej starostlivosti

16. mája 2019 sa v aule Vysokej školy medzinárodného podnikania ISM v Prešove konalo informačno-vzdelávacie podujatie v rámci projektu Lepšia sociálna politika mesta prostredníctvom platformy SeniorSiTy. Podujatia sa zúčastnila sociálna pracovníčka Mgr. Dopiráková.

Cieľom podujatia bolo poskytnúť celistvý obraz o tom, akým smerom by sa mohla uberať dlhodobá starostlivosť na Slovensku. Boli predstavené technologické novinky, ktoré môžu ľudom v nepriaznivej sociálnej situácii prispieť k zlepšeniu kvality ich života.

Multidisciplinárne pracovné stretnutie

Multidisciplinárne pracovné stretnutie, ktoré sa konalo dňa 23. mája 2019 v Centre pre deti a rodiny Prešov bolo organizované v rámci Národného projektu Podpora ochrany detí pred násilím. Realizáciou národného projektu ochrany detí pred násilím sa vytvoria podmienky pre zvýšenie efektivity a profesionality subjektov pri riešení problematiky násilia na deťoch. Pracovného stretnutia sa zúčastnili zástupcovia subjektov pôsobiacich v oblasti ochrany detí pred násilím – Okresná prokuratúra Prešov, OS Prešov, OR PZ Prešov, OÚ Prešov, UPSVaR – SPODaSK, PSK, Mesto Prešov, Mesto Sabinov, Mesto Veľký Šariš, FNŠP Prešov, CPPPAP Prešov, CPPPAP Sabinov, DC Prešov, DC Šarišské Michaľany, Detské kočovné divadlo - DRAM, o.z., DC Pre Teba, n.o., MyMamy, o.z., Familiam o.z., KC Rómsky inštitút – Roma institute, n.o. Za organizáciu Trojlístok sa stretnutia zúčastnila sociálna pracovníčka Mgr. Dopiráková.

Cieľom stretnutia bolo zabezpečenie profesionality a kvality výkonu politik súvisiacich s ochranou detí pred násilím na regionalnej úrovni.

Národná cena Dobré srdce 2019

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb organizovala 1. ročník celoslovenskej ankety Národná cena starostlivosti - Dobré srdce, o najlepších pracovníkov a iných aktérov v oblasti poskytovania sociálnych služieb na Slovensku. Galaväčeru, ktorý sa konal v Bratislave, v Starej Tržnici, sa zúčastnili naše kolegyne PhDr. Mgr. Šostáková (špecializovaná sociálna poradkyňa) a Mgr. Poláková (psychologička).

PhDr. Mgr. Šostáková postúpila v tomto národnom ocenení medzi tri najlepšie adepty na cenu Odborný pracovník v sociálnych službách, k čomu jej úprimne gratulujeme. V oblasti špecializovaného sociálneho poradenstva pre závislých a ich rodiny pracuje viac ako 19 rokov. Jej preventívne a osvetové projekty sú prínosom nielen pre závislých, ich rodiny, ale pre celú odbornú a laickú verejnosť.



Prednohorské dni 2019

Ako po minulé roky, aj tento sa organizácia, v zastúpení PhDr. Mgr. Šostáková a doc. Dr. Šoltéssová, PhD., zúčastnila Prednohorských dní, významného každoročného podujatia, ktoré organizoval Odborný liečebný ústav psychiatrický, n.o. (OLÚP Predná Hora). Vo štvrtok 30. mája 2019 sa uskutočnila odborná diskusia za okrúhlym stolom zameraná na tému Adiktológia na Slovensku so špecifickou pozornosťou na štandardné terapeutické a diagnostické postupy v medicíne drogových závislostí. Nasledujúci deň, 31. mája 2019, bol orientovaný na prezentáciu projektu Výmena skúseností a šírenie dobrej praxe v oblasti riadenia kvality služieb pre užívateľov psychoaktívnych látok. Veľmi dôležitým výstupom podujatia a prezentovaného projektu, o. i., sú aj Štandardy odbornej spôsobilosti pre zariadenia a programy poskytujúce odborné služby pre užívateľov psychoaktívnych látok (legálnych a nelegálnych), ktoré spracovali odborníčky a odborníci v danej oblasti pod autorským vedením PhDr. Mgr. Vladimíra Stanišlava, PhD., MPH. K ich finálnej verzii prispela doc. PhDr. Šoltéssová, PhD., recenzným posúdením textov. Štandardy vydal OLÚP Predná Hora v printovej podobe a publikácia je k dispozícii v organizácii.



Zvládanie agresívneho správania u klientov s psychiatrickou diagnózou v sociálnych službách

Vzdelávacie podujatie pod záštitou organizáciou 3P – Projekt n.o. bolo organizované 3. júna 2019 v Tatrá Hoteli v Poprade. Lektorom podujatia bol Mgr. Marcel Slivka, psychológ, psychoterapeut a supervízor pracujúci v sociálnych službách. Podujatie prinieslo účastníkom množstvo informácií, vedomostí, poznatkov týkajúcich sa problematiky agresívneho správania a jeho zvládania u klientov s psychiatrickou diagnózou (čo je to agresivita – definícia, typy, formy, prejavy agresívneho správania. Najčastejšie psychiatrické diagnózy a psychické ťažkosti klientov v sociálnych službách). Za agresívneho klientov je mnohokrát ich samotný strach či neadaptovanie sa na situáciu, v ktorej sa ocitli. Rozpoznanie týchto strachov, prekážok v adaptácii klientov, rozpoznanie prejavov správania v kontexte ich psychiatrickej diagnózy, vedie odborníkov k nadobudnutiu vedomostí, zručností, schopností ako efektívne pristupovať ku klientovi vzhľadom ku konkrétnej diagnóze, rešpektujúce nediskriminujúci, humanistický prístup ku klientovi s dôrazom na jeho ľudské práva a ľudskú dôstojnosť. Vlastnými kazuistikami a príkladmi dobrej praxe sme si vedomosti utvrdili. Vzdelávacieho podujatia sa zúčastnila sociálna pracovníčka Mgr. Dopiráková.



Formy sexuálneho zneužívania

Dňa 6. júna 2019 sa v priestoroch ÚPSVaR Prešov uskutočnilo multidisciplinárne vzdelávanie v súvislosti s implementáciou Národného projektu Podpory ochrany detí pred násilím. Multidisciplinárneho vzdelávania sa v rámci našej organizácie zúčastnila sociálna pracovníčka, Mgr. Karolína Dopiráková. Lektorom podujatia bola doc. ThDr. Mgr. Slávka Karkošková, PhD. Obsahom prednášky boli témy týkajúce sa zadefinovania kritérií, ktoré musia byť splnené, aby sme mohli hovoriť o sexuálnom zneužívaní detí (CSA), vymedzenie foriem CSA a problematika foriem oznamovania sexuálneho zneužívania detí.

Cieľom prednášky bolo účastníkom poskytnúť celistvý a komplexný obraz CSA. Problematika sexuálneho zneužívania a sexuálnych deliktov páchaných na deťoch patrí k novým fenoménom. Oproti iným formám násilia je pri tomto type násilia vysoká miera utajení, čo sťažuje jeho odhalenie. Odborníčky a odborníci z oblasti školstva, sociálnych služieb, zdravotníctva, polície, prokuratúry a ďalších diskutovali o spôsobe, ako toto násilie odhaliť, dokázať a ako správne pristupovať k dieťaťu, ktoré bolo alebo stále je sexuálne zneužívané, alebo máme podozrenie, že toto násilie je na ňom páchané.

Viac k problematike CSA odporúčame pozrieť si dokument Vít Klusák – V sieti, alebo videá na youtube: Súhlas je všetko, Je v poriadku ak 22 ročný muž chodí s 13 ročným dievčaťom?

Festival sociálnych inovácií

Dňa 17. júna 2019 sa v priestoroch klubu Stromoradie v Prešove organizovalo medzinárodné podujatie, ktoré organizovala British Council spolu s partnerskými organizáciami v rámci projektu People to people Slovakia – Festival sociálnych inovácií.

Cieľom podujatia bolo predstaviť a sprostredkovať príklady dobrej praxe a sociálnych inovácií. V rámci festivalu bolo možné zapojiť sa do panelovej diskusie, zúčastniť sa workshopov či navštíviť nové kontakty a spoluprácu so zúčastnenými organizáciami. Festival sa v rámci organizácie postupne zúčastnil celý odborný tím našej organizácie (PhDr. Mgr. Šostáková, doc. PhDr. Šoltéssová, PhD., Mgr. Poláková, Mgr. Adamkovič, PhD., Mgr. Dopiráková).

Preventívna aktivita vo väznici

Nadväzujúc na už akúsi tradíciu, Mgr. Poláková a Mgr. Adamkovič, PhD. dňa 18. júna 2019 realizovali ďalšie stretnutie v rámci preventívneho programu na otvorenom oddelení Ústavu na výkon väzby a Ústavu na výkon trestu odňatia slobody v Prešove.

Preventívna aktivita prebiehala pod názvom Prevencia pred rozvojom, prehlbovaním a opakovaním sociálno-patologického správania so zameraním na duševné zdravie. Jej cieľom bolo poukázať a ozrejmiť oblasti, ktoré prispievajú k rozvoju duševného zdravia vo všetkých jej kontextoch.

Aktivita priniesla spokojnosť nielen na strane pracovníkov väznice, ale taktiež na strane odsúdených, ktorí boli aktívni a zapájali sa do diskusie.

Pripravujeme

Trojlistok n. o. pripravuje v najbližšom období sériu podujatí, ktoré sú určené nielen našim klientom a klientkam, ich príbuzným, ale taktiež širšej verejnosti. Sú zamerané tak, aby oslovili čo najväčšiu komunitu ľudí s rôznymi záujmami.

Pre viac podrobností o konkrétnych udalostiach (dátum, čas, miesto, podmienky) sledujte našu facebookovú stránku.

1. Otvorené utorky

Odborný tím neziskovej organizácie Trojlistok

Možnosť využiť priestor na ventiláciu, posilnenie, získanie podpory a informácií pri riešení otázok zdravia, zdravého životného štýlu a zmyslu života a najmä v súvislosti s ich banerami v podobe užívania psychoaktívnych látok, návykových činností, závislostí, spoluzávislosti. Ide o možnosť pre občanov mesta, ktorí majú záujem o tieto otázky pri podpore svojho zdravia a zdravia svojich.

2. Čítanie pri čaji

PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková

(každý druhý týždeň v mesiaci, vždy vo štvrtok, od 16.00 do 17.30).

Neformálne stretnutia s inšpiratívnymi ľuďmi a originálnymi myšlienkami z viac či menej známych kníh. Stretnutia sú pre všetkých priaznivcov a priateľov organizácie. Je to miesto a čas na diskusie o všetkom, čo nás podnecuje v každodennom živote a v medziľudských vzťahoch, s atmosférou oživenia vzájomných kontaktov a debaty o bežných veciach v našich životoch.

3. Peer skupina

Mgr. Matúš Adamkovič, PhD.

Nezisková organizácia Trojlistok otvára skupinku pre mladých. Cieľom skupinky je, aby mladí ľudia vzájomne zdieľali svoje názory, skúsenosti či problémy a diskutovali o nich. V rámci skupiniek si okrem toho budú môcť vyskúšať rôzne aktivity na zlepšenie svojich schopností – napr. komunikácie, rozhodovania sa alebo zvládania problémov. Členmi skupinky budú aj študentky/študenti psychológie, čo zabezpečí odbornosť a bezpečnosť realizovaným aktivitám. Skupinka je vhodná pre mladých ľudí, ktorí majú chuť zlepšovať sa a sú tolerantní voči iným.

4. Psychológia rozhodovania: Naozaj sa rozhodujeme racionálne?

Mgr. Adamkovič, PhD. a Mgr. Poláková

(18.9.2019, od 10.00 do 11.30 hod., cena 10 / 8 eur, max. počet účastníkov je 12).

Denne vykonáme desiatky až stovky rôznych rozhodnutí. Niektoré robíme vedome, iné nie. Hoci sa to na prvý pohľad možno nezdá, väčšina našich rozhodnutí nie je racionálna. Takzvané kognitívne skreslenia (skratky a „omyly“ v našom myslení) sú jedným z hlavných faktorov, ktoré ovplyvňujú naše každodenné rozhodnutia. Workshop dopomôže účastníkom porozumieť, čo sú kognitívne skreslenia, prečo je dôležité o nich vedieť, ako sa im vyvarovať, respektíve naopak, kedy podľahnúť intuícii.

5. Duševné zdravie: Čo by sme mali (ne)vedieť?

Mgr. Adamkovič, PhD. a Mgr. Poláková

(16.10.2019, od 10.00 do 11.30 hod., cena 10 / 8 eur, max. počet účastníkov je 12).

Približne tretina osôb sa počas života potýka s duševnou poruchou. V praxi to znamená, že v našom okolí je niekto, kto má takéto problémy, aj keď o tom zväčša ani len netušíme. In-

formovanosť v oblasti duševného zdravia je nízka, pričom aj to malé množstvo dostupných informácií je často krát založené na poloprávdach a mýtoch. Cieľom workshopu je priblížiť problematiku duševného zdravia, a to špecificky, prostredníctvom diskutovania spomínaných nepresných tvrdení. Zároveň, v rámci workshopu spoločne identifikujeme, akým spôsobom môžeme naše duševné zdravie podporovať.

6. Religiozita a duševné zdravie

PhDr. Peter Novysedlák

(23.10.2019, od 16.00 do 17.30 hod., tematická skupina, max. počet účastníkov je 15)

Zameraním workshopu je diskutovať o otázkach religiozity, viery, a to najmä v kontextoch zmyslu života a životného štýlu a teda aj v nadväznosti na problematiku duševného zdravia a jeho bariér, ako nadväzovanie psychoaktívnych látok či škodlivé návykové činnosti.

7. Partnerská komunikácia - zvládanie konfliktných situácií - konfliktný vs. násilný vzťah

Mgr. Lenka Kvašňáková, PhD.

(22.10.2019, od 16.00 do 17.30 hod., max. počet účastníkov je 15).

Cieľom workshopu je upriamiť pozornosť účastníčok a účastníkov na aspekty partnerskej komunikácie, ktoré môžu byť pre rodinné spoložitie užitočné a zároveň na tie, ktoré poukazujú na narušenie partnerskej komunikácie. Budeme hovoriť o rozdieloch medzi konfliktným a násilným vzťahom. O možnostiach zvládania konfliktov v partnerskej komunikácii, zvlášť ak ide o rodičovský konflikt. Súčasťou bude aj aktivita zameraná na nácvik zručností zvládania konfliktných situácií.

8. Obraz vs. realita a niečo medzi tým

Doc. Mgr. Monika Bosá, PhD.

(5.11.2019, od 16.00 do 17.30 hod.).

Aké sú obrazy ženskosti, s ktorými sa vyrovnávame počas nášho života? Ako sa s nimi vyrovnávame? Odolávame im, alebo podliehame, či niečo medzi tým? Podujatie ponúka kombináciu diskusných, zážitkových a prezentačných aktivít na identifikáciu vlastných stratégií žien pre ženy, ako sa vyrovnávať so spoločenským tlakom a očakávaniami od žien – od dievčatiek, tínedžeriek, manželiek, milieniek, matiek, pracovníčok a senioriek. Budeme hovoriť o úlohách žien, o ženskej kráse, sexualite, a všeličom inom v rôznych životných etapách.

9. ...a budú hrať, ako ja budem tancovať ...

Doc. Mgr. Monika Bosá, PhD.

(17.12.2019, od 16.00 do 17.30 hod.)

Keď sme malé, snívame o tom, aké to bude, keď budeme veľké, a keď veľkými sme, snívame o tom, aké to bolo úžasné, keď sme boli malé. Niekde medzi týmito dvoma hranicami sme stratili orientáciu – nasledovali sme fálošné mapy. Kde sa vzali, ako si vytvoriť vlastný svet a definovať reálne ciele samé pre seba? Podujatie ponúka interaktívne a zážitkové aktivity spojené s diskusiou o vlastných hraniciach, o formulovaní vlastných cieľov. Je určené hlavne ženám, ale vítani sú aj muži, ktorí niekde medzi detstvom a dospelosťou stratili svoj smer.

10. (Ne)výchova

Mgr. Karolína Dopiráková

(január 2019, termín bude upresnený, od 10.00 do 17.30 hod.)

Skutočnosť, v akej rodine vyrastáme, nás výrazným spôsobom ovplyvňuje do nášho ďalšieho života. Cieľom workshopu je ozrejmiť jednotlivé vývinové obdobia dieťaťa od narodenia po dospelosť, predstaviť výchovné štýly alebo tiež výchovné spôsoby, ktoré formujú správanie dieťaťa. Druhá časť workshopu bude zameraná na praktické rady, skúsenosti z oblasti výchovy. Budeme hovoriť o tom, čo vo výchove podporovať, ktoré stratégie voliť, ktorým chybám je vhodné vo výchove sa vyvarovať a o tom, Ako hovoriť, aby nás deti počúvali?

Ďalšie podujatia budú realizované v rámci projektu *Zdraví občania – zdravé komunity – zdravé mesto II.*, tento rok so zameraním najmä na spirituálnu dimenziu zdravia a v tejto rovine aj na otázky religiozity, t. j. náboženského založenia. Budú realizované nasledujúce podujatia:

1. **neformálne besedy** – s odborníkmi na danú tému, v neformálnych priestoroch kaviarne,
2. **odborné workshopy** – na vybrané témy v kontexte problematiky bio-psycho-socio-spirituálneho modelu zdravia (a choroby, teda aj závislosti),
3. **športový deň** – v spolupráci s Ústavom na výkon väzby a výkon trestu odňatia slobody
4. **odborná diskusia formou okrúhleho stola** – je plánovaná na mesiac november 2019, na podujatí s hlavným zameraním najmä na prevenciu, aktívne vystúpenia odborníčky a odborníci z viacerých relevantných oblastí, a budú diskutovať v rámci problematiky so špecifickým zameraním na lokálne charakteristiky, potreby komunity, možnosti a bariéry efektívnej a dostupnej pomoci.

Tím Trojlístka



Doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD.
štatutárna zástupkyňa, sociálna poradkyňa a socioterapeutka



PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková
odborná garantka n.o., špecializovaná sociálna poradkyňa, socioterapeutka,
poskytovateľka krízovej intervencie



Mgr. Kristína Poláková
poskytovateľka psychologického poradenstva, psychoterapie a krízovej
intervencie, vedie edukačný program a preventívny program



Mgr. Matúš Adamkovič, PhD.
psychológ, preventívny program



Mgr. Karolína Dopiráková
sociálna pracovníčka, vedie edukačný program