

ECHO TROJLÍSTKA



OBČASNÍK
NEZISKOVEJ ORGANIZÁCIE
TROJLÍSTOK

IX. ročník
číslo 1 | december 2024



Trojlistok, n. o.

Konštantínova 3, Prešov / Stöcklova 9, Bardejov

Tel. kontakt: 0948 078 997, 051/77 544 79 / 0917 775 237

E-mail: trojlistokno@gmail.com

Web: www.trojlistokno.sk

FB: Trojlístok n.o.

Instagram: trojlistokno

Redakčná rada

Mgr. Ľubica LIBÁKOVÁ, PhD. (šéfredaktorka, grafické spracovanie)

PhDr. Kristína KUNDROVÁ

PhDr. Kristína POLÁKOVÁ

Mgr. Barbora SISÁKOVÁ

doc. PhDr. Denisa ŠOLTÉSOVÁ, PhD.

PhDr. Mgr. Gabriela ŠOSTÁKOVÁ

Mgr. Zuzana VATEHOVÁ

Tlač: Expresná tlačiareň - Prešov



Obsah

Namiesto úvodu	4
Alkoholová demencia	5
Seniorské pitie - výzva na destigmatizáciu	10
Stres náš každodenný	23
Príspevky od našich klientov a klientok	27
Tlačové správy	31
Správa o spokojnosti klientely NO Trojlístok s poskytnutou pomocou za rok 2023	33
Rodičia pozor!	34
Novinky spod dáždnika	42
Pripravujeme	57
Preventívne programy NO Trojlístok	60
Aktuálne projekty	63

Namiesto úvodu

Milí čitatelia, milé čitateľky,

aktuálne vydanie občasníka ECHO Trojlístka sa opäť venuje témam, ktoré reflektujú potreby našich klientov a klientok i komunity, ako aj aktuálne trendy v problematike závislostného správania.

Prvá časť časopisu tradične patrí príspevkom nášho odborného tímu. Je zrejmé, že dlhodobé nadmerné užívanie alkoholu poškodzuje fyzické aj duševné zdravie. Prvý príspevok (*Alkoholová demencia*) objasňuje dôsledky nadužívania alkoholu na funkcie a štruktúry mozgu, upriamuje pozornosť na rizikové faktory, možnosti diagnostiky a liečby alkoholovej demencie. Rizikám nadužívania alkoholu v seniorskom veku, so špecifickým zameraním na prostredie zariadení sociálnych služieb, sa venuje príspevok *Seniorské pitie - výzva na destigmatizáciu*. Tretí príspevok (*Stres náš každodenný*) sa venuje jednému z rizikových faktorov podieľajúcich sa na vzniku závislosti - (ne)schopnosti človeka odolávať nadmernej psychickej záťaži a možnostiam efektívnych stratégií zvládania stresu.

Autentické príspevky spracované našimi klientmi a klientkami (*Ja...; Závislosť od alkoholu; Otvárať tému závislosti je pre mňa veľmi osobné aj citlivé dotknutie sa môjho „ja“; Hľadanie, nájdenie nešťastia*), v ktorých popisujú vlastnú skúsenosť so závislosťou, cestu k zmene a rozhodnutiu vyhľadať pomoc, tvoria pomyselnú druhú časť časopisu. V závere tejto časti ponúkame vyhodnotenie spokojnosti klientely NO Trojlístok s poskytnutou pomocou za rok 2023.

V časopise nechýba ani prehľad aktivít a podujatí, ktoré Trojlístok realizoval alebo na ktorých participoval v roku 2024 - a to najmä v sekcii *Novinky spod dáždika*. Ak sa chcete dozvedieť viac o tom, čo v Trojlístku chystáme v nasledujúcom roku - v časti *Pripravujeme* nájdete informácie o plánovaných podujatiach i prehľad ponúkaných preventívnych programov.

Prajeme Vám príjemné čítanie!

Mgr. Ľubica Libáková, PhD.
šéfredaktorka

Alkoholová demencia

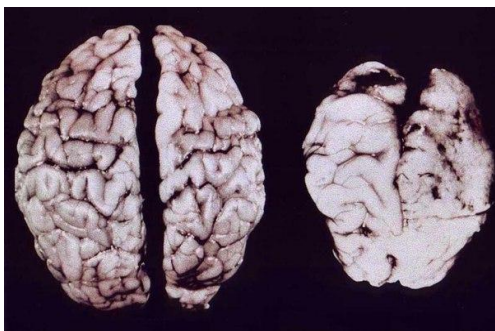
Mgr. Barbora Sisáková

Syndróm demencie je charakterizovaný ako pokles v jednej alebo viacerých poznávacích (kognitívnych) oblastiach (učenie a pamäť, jazyk, exekutívne funkcie, komplexná pozornosť, vizuálno-priestorové funkcie), bez prítomnosti delíria. Deficity musia predstavovať pokles z predchádzajúcej funkčnej úrovne a musia byť natoľko závažné, že zasahujú do bežného fungovania človeka. Syndrómu demencie často predchádza tzv. štádium miernej kognitívnej poruchy, pričom tento stav je možné chápať ako predchádzajúce štádium syndrómu demencie (Petersen 2004, in: Režnáková 2018).


Alkoholová demencia je definovaná ako demencia zapríčinená dlhodobým nadmerným užívaním alkoholu. Prispievanie alkoholu k rozvoju demencie je celkom jasné: jedným z účinkov etanolu a jeho vedľajších produktov je to, že poškodzujú štruktúru mozgu a jeho funkčné schopnosti. Charakteristické pre túto skupinu ochorení je, že dochádza k strate neurónov v určitých častiach mozgu a následne sa už nemusia obnovovať. U chronických alkoholikov vedie konzumácia nadmerného a pravidelného užívania alkoholických nápojov k poškodeniu pečene, a tým k úniku čpavku do krvného obehu a mozgu, čo ešte zhoršuje mozgové funkcie (Režnáková 2018).

Ide už o trvalý, neodstrániteľný defekt, spôsobený rozsiahlym poškodením mozgu. Predchádza mu postupná zmena osobnosti, prejavujúca sa v citovej oblasti, spoločenskom vystupovaní, záujmoch a rozumových schopnostiach, ako sú poruchy pozornosti, pamäti, kritičnosti, úpadok intelektu. Reálne je človek „spomalený“ v pohyboch, reakciách, vyjadrovanie je veľmi prosté so zabúdaním. Človek s nadobudnutou alkoholovou demenciou často pôsobí ako opitý, no je to dôsledok toho, ako spomalene fungujú jeho kognitívne procesy. Demencia znamená predčasnú telesnú a duševnú starobu, dezorientáciu a obmedzenie sa na uspokojenie základných biologických potrieb. Dochádza k celkovému ochudobneniu a sprimitívneniu duševného života (Kráľová 2017).

Obrázok č. 1: vľavo znázornený zdravý mozog abstinenta, vpravo mozog človeka závislého od alkoholu s rozvíjajúcou sa alkoholovou demenciou



Zdroj: www.biosferaklub.info




Až 75 % ľudí so závislosťou od alkoholu má určitý stupeň poškodenia centrálnej nervovej sústavy, vrátane mozgu. Alkohol pôsobí primárne neurotoxicky (je škodlivý na nervovú sústavu) a sekundárne prostredníctvom mnohých komplikácií spojených s jeho užívaním, ako celkovo nedostatočný výživový stav (nedostatok vitamínov, minerálov), závislý životný štýl (málo dôrazu na dostatok odpočinku, vyváženú stravu, potrebnú pohybovú aktivitu, prítomné ďalšie rizikové správanie - zvýšené riziko nehôd a úrazov, prenosných chorôb a pod.), riziká spojené s kombináciou alkoholu a iných látok (napr. liekov, nelegálnych drog). Alkoholová demencia patrí jednoznačne medzi najčastejšie sekundárne demencie, ale pri včasnej a správnej liečbe existuje vysoká možnosť návratnosti zdravia. V liečbe je prioritou abstinencia od alkoholu, liečba závislosti, liečba odvykacieho stavu a prípadných psychiatrických a somatických komplikácií. Posúdenie kognitívneho stavu by sa malo vykonávať priebežne, lebo takto umožňuje zistiť každé zlepšenie, stabilizáciu či zhoršenie stavu. Pozitívnejšiu prognózu majú osoby mladšie, s menej výrazným poškodením nervového systému a kompletne uzdravenie je možné hlavne u ľudí, ktorí dosiahli stabilnú abstinenciu pred dosiahnutím 50-teho roku veku (Brüne 2012, in: Režnáková 2018).

Rizikové faktory a diagnostika

Náchylnosť na vznik alkoholovej demencie je individuálna u každého klienta a môže byť ovplyvnená samotným vekom, obdobím (vek) začiatku pitia alkoholu, pohlavím, genetikou, rodinnou anamnézou, výživou a všeobecným zdravotným stavom. Rizikové faktory rozvoja alkoholovej demencie úzko súvisia s rizikovými faktormi rozvoja syndrómu závislosti od alkoholu. Ľudia s alkoholovou demenciou sú typicky mladší ako ľudia s inými formami demencie, vo väčšine prípadov ide o osoby vo veku 50-60 rokov. Ženy sú citlivejšie na pôsobenie alkoholu, pretože zmeny mozgu sa u nich objavujú skôr, avšak na druhej strane pri abstinencii sa ich stav aj rýchlejšie upraví (Martinove et al. 2001).

Alkoholové kognitívne poruchy sa spoločne radia do kategórie látkami/liekmi navodené veľké alebo mierne neurokognitívne poruchy. Podľa *Medzinárodnej klasifikácie chorôb* (MKCH-10) je alkoholová demencia uvedená pod kódom F10.73 a nemá osobitne vymedzené diagnostické kritériá. Pre stanovenie diagnózy platia všeobecné kritériá pre demenciu: zhoršenie pamäti a myslenia je takého stupňa, že narušuje každodenný život; typicky



je zhoršené prijímanie, uchovávanie a vybavovanie nových informácií; vyskytuje sa zhoršenie myslenia, úsudku, spomalený tok myšlienok; zhoršuje sa proces prijímania informácií; je narušená pozornosť.


Špeciálnymi technikami, napr. magnetickou rezonanciou, sa dá odhaliť poškodenie špecifických mozgových častí. Funkčnou magnetickou rezonanciou je možné zobrazíť v mozgových častiach zvýšenú aktivitu podporujúcu chuť na alkohol v kombinácii so zníženou aktivitou vo funkciách, ktoré za normálnych okolností zabraňujú alebo zastavujú neadekvátne správanie, ako je nadmerná konzumácia alkoholu a zodpovedajú tak za rozhodovacie procesy (Martinove at al. 2001).

Kľúčovými charakteristikami kognitívnych porúch pri alkoholovej demencii sú stabilizácia alebo zlepšovanie poznávania pri dlhodobej abstinencii (približne po roku abstinencie sa zvyšuje aj objem mozgovej hmoty), vizuálno-priestorových, pamäťových deficitov a porúch pozornosti pri zachovaných rečových schopnostiach a prítomnosť neurologických príznakov typu porúch koordinácie telesných pohybov (Kráľová, Cséfalvay a Marková 2016). Vznik alkoholovej demencie nie je jediným znepokojením - alkohol má množstvo ďalších vedľajších účinkov na mozog. Patrí medzi ne napr.:

- syndróm Wernicke-Korsakoff - vážny stav, ktorý zahŕňa duševný zmätok, paralýzu očí, stratu svalovej koordinácie a psychózu;
- fetálny alkoholový syndróm u nenarodených detí matiek - alkoholičiek;
- zmenšená veľkosť mozgu;
- strata pamäti;
- strata pozornosti a schopnosti tvorivo myslieť (Režnáková 2018).

Fajčenie tabaku a alkoholová demencia

Fajčenie cigariet sa tiež spája s abnormalitami v štruktúre mozgu, prietoku krvi a funkciách mozgu. V kombinácii s pitím alkoholu umocňuje fajčenie škodlivé účinky na mozog. Mechanizmus, akým fajčenie poškodzuje mozgové tkanivo, môže byť priamy - množstvom potenciálne toxických častíc v cigaretovom dyme, tvorbou voľných radikálov, zvýšenou hladinou oxidu uhoľnatého a zníženou schopnosťou erytrocytov prenášať kyslík. Nepriamo môže spôsobiť chronickú obštrukčnú chorobu pľúc, nedostatok kyslíka v tkanivách v tele, aterosklerózu, zníženie alebo prerušenie prívodu krvi do mozgu a náchylnosť k ischémií srdca (Kolibáš a Novotný 2007).



Kombinovaná závislosť od alkoholu a tabaku zvyšuje úmrtnosť z 34 % (pri alkoholovej závislosti samotnej) na 54 %. V neposlednom rade chronické fajčenie tabaku môže mať vplyv na kognitívne funkcie, čo ešte viac umocňuje poškodenie funkcií mozgu v dôsledku alkoholovej demencie (Brüne 2012).


Manažment klienta s alkoholovou demenciou

Prvým krokom v diagnostike je starostlivá anamnéza samotného klienta, aj jeho blízkych, s dôrazom na minulé i súčasné zdravotné ťažkosti. Abstinencia od alkoholu je prioritná aj vo fáze, kedy je už rozvinuté organické poškodenie mozgu.

Z farmakoterapeutického hľadiska sa pri liečbe alkoholovej demencie odporúča adekvátna úprava vnútorného prostredia, doplnenie vitamínov, najmä skupiny B. Možné je využiť podpornú neuroprotektívnu liečbu, napr. antioxidanty alebo nootropné látky, ktoré ovplyvňujú aktivitu neurónov, zlepšujú prietok krvi v mozgu, zlepšujú metabolizmus neurónov, priepustnosť membrán, zvyšujú účel glukózy a kyslíka. V podpornej liečbe môžeme využiť i doplnky stravy ako omega-3 mastné kyseliny a antioxidanty. Z nefarmakologických postupov je nevyhnutný tréning pamäti, primerané psychické zaťažovanie, psychosociálna rehabilitácia, dôležitá je aj práca s rodinou chorého, je možné využiť doplnkové postupy, ako je pet-terapia, muzikoterapia, aromaterapia a mnohé ďalšie (Martinove et al. 2001).

Záver

Dá sa s určitosťou povedať, že dlhodobé a nadmerné užívanie alkoholu jednoznačne škodí človeku vo všetkých biologických funkciách. K najintenzívnejšiemu poškodeniu však dochádza práve v neurologickej oblasti a s ohľadom na vyššie spomínané je tento stav poškodenia už nezvratný. Dá sa zastaviť jeho zhoršovanie dosiahnutím plnohodnotnej abstinencie človeka, čo samozrejme závisí od jeho motivácie. Alkoholová demencia je diagnóza rovnako ako závislosť. Preto si treba uvedomiť, že choroba si vyžaduje liečbu a samotná liečba je proces dlhodobý a nezanedbateľný. U každého človeka závislého od alkoholu je kľúčový jeho postoj k liečbe a k nazeraniu na možné následky jeho stavu. Najdôležitejšia je však prevencia, aby k takémuto stavu vôbec nemuselo dôjsť.



Použitá literatúra

- BRŮNE, Martin, 2012. *Evolučná psychiatria: Pôvod psychopatológie*. Trenčín: Vydavateľstvo F. ISBN 978-8-0889-5269-5.
- KOLIBÁŠ, Eduard a Vladimír NOVOTNÝ, 2007. *Alkohol - drogy - závislosti*. Bratislava: Vydavateľstvo Univerzity Komenského. ISBN 978-8-0223-2315-4.
- KRÁLOVÁ, Mária, Zsolt CSÉFALVAY a Jana MARKOVA, 2016. *Kognitívno-komunikačné poruchy pri demencii*. Bratislava: Vydavateľstvo Univerzity Komenského. ISBN 978-8-0223-4112-7.
- KRÁLOVÁ, Mária. 2017. *Demencie*. Bratislava: Univerzita Komenského, Lekárska fakulta. ISBN 978-8-9345-5647-2.
- MARTINOVE, Mária, Oleg MARTINOVE a Edita KOPRDOVÁ et al., 2001. *Alkoholické demencie*. In: *Alkoholizmus a drogové závislosti (protialkoholický obzor)*. Roč. 36, č. 1, s. 11-17. ISSN 0862-0350.
- MKCH-10. *Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize. Duševní poruchy a poruchy chování: Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka*. Praha: Psychiatrické centrum Praha. ISBN 978-80-904259-1-0.
- REŽŇÁKOVÁ, Veronika, 2018. *Alkoholová demencia. Kapitoly modernej psychiatrie*. Bratislava: Lundbeck. ISBN 978-80-89434-37-4.

Seniorské pitie - výzva na destigmatizáciu

Mgr. Zuzana Vatehová


Príspevok je zameraný na užívanie alkoholu ľuďmi v staršom veku, ktorí sú často „nepovšimnutou“ skupinou v rámci preventívnych opatrení, hoci ide, z hľadiska užívania alkoholu, o vysoko rizikovú skupinu vo vzťahu k vzniku a rozvoju rôznych ochorení. Riziká vyplývajúce z nadmerného pitia alkoholu sú dlhodobo známe, keďže alkohol je psychoaktívna a návyková látka, výrazným spôsobom poškodzujúca telesné aj duševné zdravie s dosahom škôd na samotného človeka so závislosťou, jeho rodinu, blízkych či pre celú spoločnosť.

Závislosť od alkoholu bola a stále je stigmatizovanou poruchou psychiky a správania. Po celé desaťročia bola odsudzovaná ako porucha vôle či nemorálnosť, a to nielen laickou, ale i odbornou verejnosťou. Človek so závislosťou bol vnímaný ako človek so slabým charakterom, neschopný odolať pitiu alkoholu a s nedostatkom vôle (Ühlinger a Tschui 2009). V súčasnosti je závislosť od alkoholu jednou z najčastejších porúch zdravia, má narastajúcu prevalenciu (zastúpenie v populácii), nevynímajúc skupinu osôb vo vyššom veku, u ktorých v posledných desaťročiach dochádza k veľkému nárastu nadmernej konzumácie alkoholu (Pavlová a Telepjanová 2015).

Podľa *Národného centra zdravotníckych informácií* (2023) je alkohol najčastejšou príčinou hospitalizácií na psychiatrických oddeleniach. Ročne sa v SR realizuje vyše 100 000 ambulantných vyšetrení s diagnostickým záverom závislosť od alkoholu (F10.2 v MKCH-10), pričom 99,9 % sú dospelí pacienti, 70 % z nich tvoria muži. Incidencia nových prípadov závislosti je približne 5000 prípadov ročne. Podľa aktuálneho odhadu WHO je podiel alkoholu na úmrtiach v SR 8,3 %, čo u nás predstavuje 4 500 úmrtí ročne (Turček et al. 2023).

V roku 2022 bolo ukončených 13 502 hospitalizácií na ochorenia súvisiace s užívaním alkoholu, čo je 10% nárast oproti roku 2021. Počet hospitalizácií mužov bol trojnásobne vyšší ako hospitalizácií žien. Dlhodobo sú dominujúce hospitalizácie na poruchy psychiky a správania zapríčinené užívaním alkoholu (Dg. F10.0 - F10.2) a v priebehu sledovaných rokov 2014 - 2022 tvorili od 80 % do 84 % z chorôb zapríčinených alkoholom (*Zdravotnícka ročenka* 2022).

Dôležité je upozorniť na skutočnosť, že opakovaná a dlhodobá konzumácia alkoholických nápojov môže viesť ku vzniku závislosti, ktorá je vždy spojená s poškodením fyzického, psychického i sociálneho zdravia, ako rozvoj rôznych zdravotných komplikácií, rizikové správanie, psychiatrické kom-




komplikácie, narušenie vzťahov, a to nielen u ľudí v mladom či produktívnom veku, ale aj u ľudí v staršom veku. Práve táto veková skupina je osobitne zraniteľnou vzhľadom na fakt, že seniorský vek je prirodzene sprevádzaný mnohými životnými zmenami v celkovom sociálnom fungovaní.

Vplyv alkoholu na zdravie seniorov - následky a komplikácie

Starnutie je prirodzeným biologickým procesom, ktorý zachytáva bio-psycho-socio-spirituálne aspekty života človeka. Problematika závislosti je veľmi rozsiahla a vymedzenie jej dôsledkov nie je jednoduché, pretože zasahuje do všetkých oblastí života človeka (Balážiová a Pavelová 2012). Pribeh starnutia urýchľujú rôzne životné zmeny, vrátane vonkajších škodlivých vplyvov prostredia (Šuľová 2013). O počtoch starších ľudí závislých od alkoholu nie sú spoľahlivé štatistiky, avšak u väčšiny ľudí, u ktorých sa závislosť rozvinula v mladšom veku, sa zásadne skraca vek dožitia (v dôsledku zdravotných komplikácií) pod 65 rokov (Kovářová 2002, in: Ochaba a Bartošovič 2010).

Kvalita života starších ľudí je podmienená celkovo zmenami v zdravotnom stave, znížením psychických a fyzických síl, životným štýlom, zníženou fyzickou aktivitou, špecifikami prostredia, v ktorom žijú, ale aj zväčša slabším finančným zabezpečením. Mnoho starších ľudí s nástupom na dôchodok stráca motiváciu venovať sa ďalej predtým hodnotným činnostiam a aktivitám, mizne odhodlanosť meniť svoj životný štýl, životosprávu, návyky, staršie osoby bývajú zraniteľnejšie pri konfrontácii a pri strete s náročnými životnými situáciami (Hangoni a Cehelská 2014).

Tieto rôznorodé zmeny môžu byť zásadne ovplyvnené nadužívaním alkoholu. Aj napriek tomu majú osoby vyššieho veku k pitiu alkoholu len zriedka kritický postoj, zväčša pitie racionálne zdôvodňujú (ide o obranný mechanizmus v snahe zdôvodniť sebe aj okoliu, že riešenie ich situácie nie je potrebné), ich motivácia k abstinencii je často neistá a problematická, s častým výskytom recidívy, a to najmä z dôvodu, že v psychickej oblasti je starnutie často spojené s kognitívnymi deficitmi (narušenie kognitívnych funkcií, ako poruchy pamäti, oslabená pozornosť, zmeny v myslení...), niekedy vo forme organických psychosyndrómov alebo až demencií. Sprievodnými príznakmi bývajú často poruchy správania rôzneho druhu (agresivita, impulzivita, poruchy osobnosti, konfliktnosť a pod.) a žiarlivosť (Žigová



a Hrdličková 2000, in: Benkovič 2006). Medzi ďalšie obranné mechanizmy, ktoré závislé osoby často využívajú, je bagatelizácia (zľahčovanie, skresľovanie závažnosti problému závislosti), negácia (odmietanie a vyhýbanie sa informáciám o nadmernom užívaní alkoholu) a skotimizácia (nepripúšťanie si negatívnych dôsledkov závislosti, vyhýbanie sa konfrontácii problému so závislosťou a pod.).


Problémy spôsobené alkoholom u osôb v staršom veku majú celý rad rôznych špecifik, následkov a komplikácií. Zistilo sa, že pri vzniku závislosti u starších osôb zohrávajú dôležitú úlohu najmä sociálne, resp. psychosociálne faktory. Častejšie to boli práve starší ľudia bez rodinného zázemia, osamelo žijúci, žijúci v zariadeniach alebo u nepríbuzných (André 2001, in: Ochaba a Bartošovič 2010).

Starší ľudia, ktorí nadužívajú alkohol, sú v porovnaní s mladými ľuďmi oveľa náchylnejší k rozvoju somatických porúch spojených s alkoholom. Častokrát sa stáva, že závislosť od alkoholu je pre staršiu osobu únikom od problémov, zdravotných ťažkostí, od bolesti, samoty (Mühlpachr 2008, in: Pavlová a Telepjanová 2015).

Nešpor (2013) v tomto ohľade odlišuje dve skupiny starších ľudí užívajúcich psychoaktívne látky s následným rozvojom závislosti. Do prvej skupiny zaradzuje seniorky a seniorov, u ktorých došlo k nadužívaniu psychoaktívnych látok až v priebehu staroby. Títo seniori sú častokrát v relatívne lepšom celkovom zdravotnom stave a nadužívanie alkoholu sa záťažovou životnou udalosťou (napr. odchodom do dôchodku alebo ovdovením). V druhej skupine seniorov nadužívanie alkoholu začalo v mladšom veku, s kontinuálnym prechodom do pitia v starobe. U týchto osôb sa prejavujú zväčša závažnejšie telesné a duševné problémy.

Nešpor (2005) uvádza niektoré špecifické rysy problémov spôsobených alkoholom u starších osôb:

- problémy s alkoholom sú často skryté najmä u osamelo žijúcich dôchodcov,
- alkohol vo vyššom veku vo zvýšenej miere prináša riziko pádov a zlomenín s ohľadom na častú osteoporózu,
- alkohol výrazne zvyšuje krvný tlak a rovnako aj riziko cievnych mozgových príhod,
- alkohol zhoršuje priebeh mnohých častých ochorení, okrem vyššie zmieneného vysokého krvného tlaku sú to napr. cukrovka, poruchy




výživy, ochorenia pankreasu, pečene, ale aj duševných porúch (depresie, poruchy pamäti, stavy zmätenosti).

Najčastejšie zdravotné riziká a komplikácie konzumácie alkoholu

Dlhodobá nadmerná konzumácia alkoholu spôsobuje viacero somatických a psychických komplikácií, ktoré sa spolupodieľajú na ich vzniku a ďalšieho priebehu so zhoršujúcou sa prognózou. Odhaduje sa, že až 10 % ľudí nadužívajúcich alkohol má závažné komorbídne duševné ochorenie (napr. bipolárna afektívna porucha, schizofrénia), 50 % má poruchu osobnosti a do 80 % mierne poruchy nálady. K psychiatrickým komplikáciám môžeme zaradiť najmä neurokognitívny komplex, ktorý je označovaný ako poškodenie mozgu súvisiace s alkoholom, kam patrí Wernickeho encefalopatia, Korsakova psychóza, pelagra, centrálna myelínolýza a alkoholová demencia. Okrem toho má závislosť od alkoholu vysokú mieru komordibity s depresiou, úzkosťami, poruchami osobnosti, poruchami príjmu potravy, posttraumatickou stresovou poruchou a bipolárnou afektívnou poruchou. K somatickým ochoreniam patria najmä alkoholová choroba pečene, zápalové a onkologické ochorenia, gastrointestinálne ochorenia, diabetes mellitus, artériová hypertenzia, polyneuropatia, poruchy imunitného systému, úrazy či fetálny alkoholový syndróm. Častým fenoménom u ľudí o závislosťou je, že aj napriek zdravotným ťažkostiam a dôsledkom konzumácie alkoholu, nerešpektujú dodržanie abstinencie počas liečby (Turček et al. 2023).

Ľudia v staršom veku sú tiež častými užívateľmi liekov, ktorých interakcie s alkoholom môžu spôsobovať ďalšie zdravotné komplikácie (Nešpor 2018). Tie môžu súvisieť s tým, že alkohol ako psychoaktívna látka ovplyvňuje fungovanie centrálného nervového systému (tlmivý účinok, nepriaznivý vplyv na pamäť, úsudok, rozhodovanie, vôľu) (Janeková 2021).

Rozvoj závislosti od alkoholu je v starobe spojený aj s farmakokinetickými zmenami (pôsobenie liečiva v organizme, vstrebávanie) - vzhľadom na vek sa zvyšuje množstvo tuku v organizme a ubúda svalová hmota. Tým dochádza k zníženiu celkového množstva vody v organizme a aj menšie množstvá vypitého alkoholu spôsobujú vyššie hladiny v krvi, pretože je distribuovaný v malom priestore (Lucey 1989, in: Shahpesandy et al. 2006). Starší ľudia majú taktiež fyziologicky nižšie množstvo žalúdočnej alkoholdehydrogenázy teda enzýmu, ktorý rozkladá alkohol. Z tohto dôvodu je množstvo alkoholu metabolizovaného v žalúdku znížené. Pri väčšom



množstve vypitého alkoholu je alkohol transportovaný do pečene, ktorá ale nemá schopnosť túto zvýšenú ponuku metabolizovať, čo vedie k zvýšeniu hladiny alkoholu v krvi (AMA 1997; Liberto a Oslin 1995; NIAA 1988, in: Shahpesandy et al. 2006).

Interakcie liekov a alkoholu sa rozdeľujú do dvoch skupín (Janeková 2021):

- **farmakokinetické interakcie** - ovplyvňujúce metabolizmus liekov,
- **farmakodynamické interakcie** - keď alkohol ovplyvňuje účinok liekov v centrálnom nervovom systéme.

Kombináciou liekov a alkoholu vznikajú variabilné vedľajšie účinky, ktoré sa vyskytujú aj v kombináciách a imitujú nové ochorenia.

Typy interakcií v jednotlivých liekových skupinách:

- **analgetiká** (liečba bolesti) - aspirín zrýchľuje vyprázdňovanie žalúdka, čo spôsobuje zrýchlenú absorpciu alkoholu tenkým črevom, acetaminophen - alkohol zosilňuje metabolizmus acetaminophenu a tvorbu toxických produktov,
- **antibiotiká** (mikrobiálna infekcia) - erytromycin zrýchľuje vyprázdňovanie žalúdka, čo spôsobuje zrýchlenú absorpciu alkoholu tenkým črevom,
- **isoniazid** - alkohol zvyšuje riziko izoniziadom navodené poškodenie pečene,
- **antihistaminiká** (alergie, nádcha) - alkohol zvyšuje účinky liekov na centrálny nervový systém (ospalosť, sedácia, zníženie pozornosti), interakcie sú výraznejšie u starších ľudí,
- **antidiabetiká** - zvýšenie rizika hypoglykémie,
- **benzodiazepíny** - (Frontin, Neurol, Xanax, Defobi, Elenium, Rivotril, Apaurin, Diazepam, Stesolid, Dormicum, Midazolam, Oxazepam) - konzumácia alkoholu znižuje pozornosť a zvyšuje sedatívne účinky,
- **NSAID** - nesteroidné protizápalové látky s analgetickými, antipyretickými a protizápalovými účinkami (Ibuprofen, Ketoprofen, Naproxen, Diclofenac) - zvýšenie rizika gastrointestinálneho krvácania,
- **opiáty** - (Codein, Hydromorphon, Fentanyl, Morphine) - alkohol vplýva na účinky CNS týchto liekov, ako ospalosť, zníženie pozornosti,
- **sedatíva** - (Chloral hydrate, Meprobamat) - alkohol znižuje metabolizmus týchto liekov, podporuje tvorbu účinkov na CNS, a to ospalosť, dezorientáciu,

- **H2 - blokátory** - (Cimetidin, Ranitidin) - zrýchľujú vyprázdňovanie žalúdka, čo spôsobuje zrýchlenú absorpciu alkoholu tenkým črevom a vyššiu hladinu alkoholu v krvi,
- **imunomodulátory** - (Methotrexat) - interakciou s alkoholom sa zvyšuje poškodenie pečene,
- **tricyklické antidepresíva** (Amitriptyline, Clomipramine, Doxepin, Imipramin, Nortriptyline) - s interakciou s alkoholom je vzostup rizika sedácie, náhly pokles krvného tlaku,
- **rastlinné lieky** (Chamomilla, Echinacea, Valeriana) - alkohol akcentuje únavu, spôsobené týmito preparátmi (Janeková 2021).


International Agency for Research on Cancer IACR/WHO v Európskom kódexe proti rakovine upozorňujú aj na zdravotné riziká vzniku rakoviny v súvislosti so všetkými druhmi alkoholických nápojov, ako aj vzniku iných ochorení a poškodení zdravia. Zvlášť za nebezpečnú sa považuje kombinácia konzumácie alkoholu a fajčenia.

Nadužívanie alkoholu staršími osobami v zariadení sociálnych služieb

V zariadeniach sociálnych služieb pre seniorov môže práve nadužívanie alkoholu alebo závislostné správanie spôsobovať problémy nielen samotným užívateľom (zdravotná devastácia, sociálne odlúčenie sa od spoluobyvateľov, finančná devastácia), spoluobyvateľom (zníženou kvalitou bývania, súkromia a celkovej pohody), ale aj personálu (zvýšenou nutnosťou zásahov opatrovateľských úkonov, zdravotných zásahov, sociálnych intervencií) (Podmajerský 2009).

Téma nadužívania alkoholu či závislosti od alkoholu u prijímateľov pobytových zariadení sociálnych služieb (najmä zariadení pre seniorov) je slovenskou aktuálnou témou, najmä z hľadiska zavedenia vhodných a včasných intervencií, liečebných postupov a alternatív v rámci prístupu rešpektujúceho ľudské práva a základné slobody.

Zákazy, príkazy, obmedzenia konzumácie alkoholických nápojov v zariadeniach sociálnych služieb boli v predchádzajúcom období zo strany orgánov dohľadu *Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR* kvalifikované ako porušovanie ľudských práv a základných slobôd prijímateľov sociálnych služieb (Košútová 2015, in: Repková 2015).




Podmajerský (2009) preto považuje za dôležité, aby v bol v prvom rade personál v zariadeniach pre seniorov oboznámený so špecifikami užívania alkoholu staršími osobami, najmä:

- že v dôsledku prirodzených zmien starnutia je starší človek oveľa citlivejší a zraniteľnejší a alkoholizmus môže byť dlhší čas nespoznávaný,
- aby si boli vedomí rizík interakcie alkoholu a liekov,
- aby bolo viac povedomia a informovanosti o vážnosti a následkoch konzumácie alkoholu u starších ľudí, v prípade ak sa personál alebo rodina snažia problém popierať či bagatelizovať.

V rámci štandardov kvality v pobytových a ambulantných sociálnych službách je v prevencii zdravia vhodná:

- motivácia prijímateľov k uvedomovaniu si pochybení v prístupe k vlastnému zdraviu a ich následkov pre seba, ale i okolie (preto odporúčame využívať metódu motivačného rozhovoru),
- zabezpečenie edukácie v oblasti zdravého stravovania, podpory pohybových aktivít ako podmienky zdravého životného štýlu, upevňovania pozitívnych vzťahov a duševného zdravia ako predpokladu celkového zdravia; poukazovanie na negatívne vplyvy návykových látok (tabak, alkohol, drogy) osobitne v staršom veku,
- zabezpečenie edukačných a preventívnych aktivít v oblasti zdravia využívaním služieb externého prostredia (napr. besedy s odborníkmi v oblasti zdravia, spolupráca s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v oblasti verejného zdravia a prevencie, konzultácie o zdravom životnom štýle, správnych hygienických návykoch, atď.) (Šlosárová et al. 2023).

Z vyššie uvedeného vyplýva, že v súčasnosti narastá potreba vhodne reagovať na nové trendy v dosahovaní efektivity sociálnej práce s osobami so závislostným správaním a závislosťou, a to aj prostredníctvom zvyšovania dostupnosti špecializovaného „adiktologického“ poradenstva a terapie ako dôležitého faktora zlepšovania sociálneho fungovania, duševného zdravia a celkovej pohody v živote každého človeka (Hrozenská a Pavelová 2011). Zároveň je potrebná informovanosť o zvláštnostiach alkoholovej závislosti vo vyššom veku nielen u členov a členiek odborného personálu zariadení sociálnych služieb, ale aj v radoch širokej laickej verejnosti. Taktiež je dôležité pracovať aj na kontinuálnom odbornom vzdelávaní personálu, formovania ich postojov a vzorcov správania v tejto oblasti tak, aby reflektovali predsud-



ky a stereotypy spojené s pitím alkoholu a so závislosťou, ktoré sú často významnými prekážkami v efektívnom zvládaní závislostného správania a závislosti (nielen) u osôb v staršom veku.

Včasná intervencia, liečba a následná starostlivosť

Problémy, ktoré spôsobuje konzumácia alkoholu u osôb vo vyššom veku, je potrebné včasne rozpoznať a následne liečiť. Včasná intervencia je v eliminácii rozvoja závislosti a závislostného správania kľúčová, pretože jej cieľom je identifikovať a riešiť tieto problémy čo najskôr, aby sa zabránilo tomu, že sa neskôr stanú závažnejšími. Prvým krokom k zmene je motivácia a dobrovoľnosť v podstúpení ambulantnej alebo ústavnej liečby. Dôležitým je prvý kontakt s odborníkom (psychiater, praktický lekár, detský lekár a iní špecialisti, psychológ, sociálny pracovník...), ktorý motivuje svojho klienta k liečbe. Motivácia a spolupráca k liečbe je v tomto prípade veľmi dôležitá.

V rámci krátkych intervencií je možné dosiahnuť redukciiu pitia alkoholu, ak ide o rizikové pitie, škodlivé pitie bez závislosti alebo s miernym stupňom závislosti. Ak sa v rámci krátkej intervencie nepodarí dosiahnuť abstinenciu, odporúča sa psychiatrické vyšetrenie a v prípade zistenia diagnózy aj liečba v špecializovanej psychiatrickej starostlivosti (Turček et al. 2023).

V našich podmienkach sú dostupné nasledujúce formy liečby závislosti od alkoholu:

- ambulatná forma - vhodná najmä pre osoby motivované pre abstinenciu, bez závažnejších somatických a psychických komplikácií, s dobrým sociálnym zázemím,
- ústavná forma - vhodná pre osoby s vážnejšími zdravotnými komplikáciami, s nižšou motiváciou pre liečbu / abstinenciu, pre osoby s málo kvalitným sociálnym zázemím,
- detoxikačná hospitalizácia - odporúčaná osobám so závislosťou na zvládnutie závažných abstinencných prejavov.

Typy intervencií vo vzťahu k závislosti od alkoholu:

- minimálne intervencie - odborná rada, krátka intervencia, lekárske vedenie,
- psychoterapeutické metódy - podporná racionálna psychoterapia, terapia posilňujúca motiváciu, kognitívno-behaviorálna terapia, režimová liečba, kontingenčný manažment, iné špecifické programy preven-



cie relapsu,

- doplňujúce intervencie - didaktoterapia, biblioterapia, arteterapia, relaxačné techniky, činnosťná a pracovná terapia, tréning sociálnych zručností,
- intervencie následnej starostlivosti - terapeutická komunita, svojpomocné a podporné skupiny, fyzioterapia a telesné cvičenie (Turček et al. 2023).

Pre úspešnosť liečby nepostačuje len abstinovať, ale dôležitou úlohou je zmena v predchádzajúcom spôsobe života. Liečba samotná preto zvyčajne nestačí a bez následnej starostlivosti alebo doliečovania liečené osoby rýchlo recidivujú. Odporúčané je preto po liečbe pokračovať v následnej starostlivosti, ktorej cieľom je sprevádzať osobu celkovou zmenou životného štýlu (myslenia, konania, postojov) tak, aby bol budovaný kvalitný život bez potreby pitia alkoholu (či iného závislostného správania). Toto je rozhodujúca fáza procesu zotavovania a jej súčasťou by mala byť práca so sociálnym prostredím závislej osoby.

Nešpor (2014) uvádza, že liečba zameraná na prekonávanie problémov závislosti od alkoholu u osôb v staršom veku je špecifická. Okrem medikamentózneho liečby je dôležité aj:

- rešpektovať špecifické charakteristiky starších ľudí v súvislosti s vekom (zdravotný stav, pomalšie tempo), pre účinnosť liečby zohráva dôležitú úlohu včasná intervencia,
- pri zdravotných ťažkostiach ako poruchy pamäti a orientácie je potrebné dbať na bezpečnosť postihnutého a na jeho okolie, niekedy s nutnosťou obmedzenia spôsobilosti na právne úkony,
- dôležité je zapojenie širšej rodiny do procesu pomoci, lebo rodina môže výrazným spôsobom motivovať a pomôcť s vytvorením bezpečného prostredia a zlepšením kvality života,
- podporné a/alebo svojpomocné skupiny pomáhajú rozšíriť sieť vzťahov, pričom uľahčujú abstinenciu,
- osvedčené sú skupinové stretnutia s osobami približne v rovnakej vekovej kategórii,
- nevyhnutné je viesť osoby so závislosťou k prijatiu zodpovednosti za svoju celkovú starostlivosť o zdravie,
- súčasťou procesu zotavovania zo závislosti by mala byť aj pomoc pri adaptácii na novú situáciu,

- ponúkať nefarmakologické možnosti na zmiernenie bolesti,
- dbať na stravovacie návyky a celkovo zdravú životosprávu,
- uprednostňovať zdravý životný štýl, dobré návyky, smiech, humor, záľuby...

Stigma a stigmatizácia v kontexte alkoholizmu


V súčasnosti sa často stretávame so spoločensky zakorenenými predsudkami voči závislým osobám, ktorí sú často stigmatizovaní a automaticky označovaní „nálepkou“ alkoholika, ktorí sú určitým spôsobom iní, než väčšina populácie.

Stigma je označením pre človeka, ktorá ho vo výraznej miere devaluje, deklaruje a v koncepcii normalita verzus deviácia ho odlišuje od normálnej časti populácie. Stigmatizáciou označujeme situácie, kedy človek nie je v spoločnosti akceptovaný (Goffman 2003, in: Kahan a Žiaková 2019).

Takáto stigma sa odráža v rôznych negatívnych dôsledkoch na jedinca, ktoré častokrát zapríčiňujú pokles jeho sebahodnotenia, následkom čoho pomoc radšej nevyhľadá, resp. ho to odrádza. Častou bariérou pre príbuzných či širšieho okolia je uznať, že problém s alkoholom je chorobou. Človek sa musí vyrovnávať aj so svojim ochorením, a zároveň čelí tlaku okolia, čím takéto správanie vedie k postupnému zhoršovaniu zdravotného stavu a k skráteniu života (Valková a Okruhlica 2009).

Stigmatizácia závislého človeka predstavuje celý rad rôznych záťažových situácií vo fungovaní každodenného života, jedná sa najmä o situácie:

- negatívne emocionálne stavy (označované aj ako intrapersonálne vysoko rizikové situácie) - nuda, úzkosť, depresia, frustrácia,
- interpersonálne konflikty - týkajúce sa stigmatizácie v kontexte rôznych sociálnych vzťahov (napr. sociálne vylúčenie, izolácia, diskriminácia, nedostatok záujmu zo strany okolia, výsmech, ignorácia...), stigmatizácia sa týka aj členov rodiny, vznikajú dysfunkcie vo vzťahoch, nárast napätia či zvýšenie záťažových situácií,
- sociálny tlak ľudí, ktorí konzumujú alkohol, priame verbálne alebo nepriame presvedčanie k užitiu alkoholu,
- pozitívne emocionálne stavy - vystavenie sa podnetom a narážkam z okolia, testovanie vlastnej kontroly nad pitím a craving (Marlat 1996, in: Kahan a Žiaková 2019).



Z vyššie uvedeného vyplýva, že stigmatizácia ľudí so závislosťou má zásadný vplyv na všetky oblasti ich života, rovnako dopady na rodinu a blízkych. Stigmatizácia závislého človeka sa častokrát prejavuje aj v období abstinencie, kde sa musí vyrovnávať s rôznymi druhmi záťaže:

- záťaž z neriešenia vlastného života (kumuláciou rôznych zdravotných, psychických, sociálnych, finančných, ale aj existenciálnych problémov),
- záťaž z nutnosti dodržiavať liečebný proces s doživotnou perspektívou,
- záťaž so samotnej stigmy psychiatrického pacienta,
- záťaž plynúca z nového spôsobu života abstinenta,
- záťaž spojená so stigmou abstinujúceho závislého (Kahan a Žiaková 2019).

Záverom

Ak hľadáme spôsoby riešenia závislosti od alkoholu u starších osôb, destigmatizácia duševných porúch vrátane tých závislostných, je jednou z prvých účinných intervencií z hľadiska včasnej intervencie i samotnej liečby.


Destigmatizačné snahy môžu výrazným spôsobom ovplyvniť dostupnosť i účinnosť odbornej pomoci a prekonávanie častých bariér, ktoré bránia včasnej a efektívnej pomoci. Aktívnym spôsobom v budovaní novej optiky tejto témy v spoločnosti, kladenie dôrazu na aktuálne trendy, holistický prístup s individualizovanými riešeniami, je jedným z dôležitých predpokladov podpory procesu destigmatizácie závislostných porúch.

Pri poskytovaní efektívnych opatrení formou krátkych či dlhodobých intervencií je nevyhnutné pracovať multidisciplinárne a hľadať také východiská a komplexné riešenia, ktoré vytvoria širší priestor pre účinnú pomoc aj tejto cieľovej skupine.

Použitá literatúra

BENKOVIČ, Jozef, 2006. Pacient - alkoholik, zdravotné riziká, možnosti liečby v ambulantnej starostlivosti praktického lekára. In: *Via practica*. Bratislava: SOLEN, s.r.o. Roč. 4, č. 4, s. 197-201. ISSN 1336-4790. Dostupné z:

- <https://www.solen.sk/storage/file/article/2af94bde56e37f8dce7ecb180c4bb33d.pdf>
- HANGONI, Tomáš, Daniela CEHELSKÁ a Maroš ŠÍP, 2014. *Sociálne poradenstvo pre seniorov*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-0959-4.
- HROZENSKÁ, Martina a Luba PAVELOVÁ, 2011. Terapeutická paradigma v práci so staršími ľuďmi závislými od alkoholu. In: *Politiky a paradigma sociálnej práce. Co jsme zdedili a co s tím uděláme?* Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7318-994-5. Dostupné z: https://www.prohuman.cz/files/Politiky_a_paradigmata_soci%C3%A1lni_prace_2010.pdf
- JANEKOVÁ, Etela, 2021. Interakcie alkoholu s liekmi. *Aktuality/Varia*. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/356556487_Interakcie_alkoholu_s_liekmi
- KAHAN, Ján a Eva ŽIAKOVÁ, 2019. Stigmatizácia látkovo závislých ľudí ako významný rizikový faktor relapsu. In: *Sociálne riziká v spoločnosti XXI. storočia. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou*. Košice: UPJŠ. ISBN 978-80-8152-722-7. Dostupné na: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2019/FF/socialne-rizika-spolocnosti-21-st-web.pdf>
- MINÁRIK, Peter et al., 2021. *Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 45 ods. 1 písm. c) zákona 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov*. Bratislava: Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky.
- NEŠPOR, Karel, 2005. Alkohol u seniorů. In: *Alkoholizmus a drogové závislosti (protialkoholický obzor)*. Roč. 40, č. 1, s. 43-46. Dostupné z: <https://www.adzpo.sk/images/articles/adzpo-2005-40-1-043-046.pdf>
- NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chováni a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.
- OCHABA, Róbert a Ivan BARTOŠOVIČ, 2010. Prevencia fajčenia a užívania alkoholu u seniorov. In: *Alkoholizmus a drogové závislosti (protialkoholický obzor)*. Roč. 45, č. 1, s. 52-59. Dostupné z: <https://www.adzpo.sk/images/articles/adzpo-2010-45-1-052-059.pdf>
- ÚHLINGER, Claude a Marlise TSCHUI, 2009. *Když někdo blízký pije. Rady pro rodiny osob závislých na alkoholu*. Praha: Portál. ISBN 978-807367-610-0.
- PAVLOVÁ, Martina a Štefánia TELEPĽANOVÁ, 2015. Sociálno-patologické javy u seniorov. In: *Sociálno-patologické javy a ich vplyv na život. Zborník z odbornej konferencie*. Bratislava: VŠZSP sv. Alžbety. ISBN 978-80-8132-147-4. Dostupné z: https://www.prohuman.sk/files/Zbornik_Alumnii_2015.pdf

- 
- PODMAJERSKÝ, Pavol, 2009. Vybrané etické problémy v starostlivosti o seniorov. In: *Humanita plus*. Slovenská humanitná rada. ISSN 1336-2208, č. 7-8/2009. Dostupné z: <https://www.shr.sk/download/archiv/humanitaplus/P20090708.pdf>
- SHAHPE SANDY, Homayun et al., 2006. Alkoholizmus v starobe - následky a komplikácie. In: *Alkoholizmus a drogové závislosti (protialkoholický obzor)*. Roč. 41, č. 4, s. 215-229. Dostupné z: <https://www.adzpo.sk/images/articles/adzpo-2006-41-4-215-229.pdf>
- ŠLOSÁROVÁ, Beáta et al., 2023. Podpora pri zabezpečovaní zdravotnej starostlivosti a prevencia v oblasti zdravia. In: *Štandardy kvality v pobytových a ambulantných sociálnych službách pre deti, mladých ľudí a dospelé osoby so zdravotným postihnutím*. IM- PLEA. Bratislava. ISBN 978-80-89837-80-9. Dostupné z: <https://www.employment.gov.sk/files/sk/uvodna-stranka/inspekcia-socialnych-veciach/postupy-inspekcie-socialnych-veciach/kalendarny-rok-2023/slosarova-b-sedivcova-v-repkova-k-2023-standardy-kvality-pobytovych-ambulantnych-socialnych-sluzbach-deti-mladych-ludi.pdf>
- ŠULOVÁ, Michaela, 2013. Súčasný stav rezidenciálnej starostlivosti v Slovenskej republike. In: *Rezidenciálna sociálna práca na Slovensku a vo vybraných krajinách EU*. ISBN 978-80-7165-914-3. Dostupné z: <https://www.prohuman.sk/files/rezidencionalna-socialna-praca.pdf>
- TURČEK, Michal et al., 2023. Štandardný diagnostický a terapeutický postup: Komplexný manažment pacienta so závislosťou od alkoholu - 1. revízia. In: *Alkoholizmus a drogové závislosti (Protialkoholický obzor)*. Bratislava: Obzor, s.r.o. Roč. 58, č. 3-4. ISSN 0862-0350.
- VALKOVÁ, Ivana a Lubomír OKRUHLICA, 2009. Môže byť slušný človek zároveň alkoholikom? In: *Alkoholizmus a drogové závislosti (protialkoholický obzor)*. Roč. 44, č. 2, s. 67-82. Dostupné z: <https://adzpo.sk/images/articles/adzpo-2009-44-2-067-082.pdf>
- Zdravotnícka ročenka Slovenskej republiky: Zdravotný stav obyvateľstva*, 2023. Bratislava: Národné centrum zdravotníckych informácií. ISBN 978-80-89292-86-8. Dostupné z: https://www.nczisk.sk/Documents/rocenky/2022/Zdravotnicka_rocenka_Slovenskej_republiky_2022.pdf

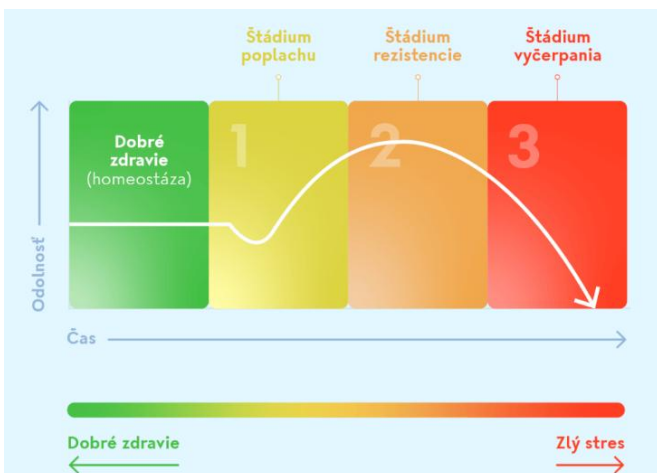
Stres náš každodenný

PhDr. Kristína Poláková

Príčiny vzniku závislosti je stále možné označiť ako multifaktoriálne, a teda hovoríme o rôznych spolupôsobiacich podnetoch. Z najčastejšie vyskytujúcich sa faktorov je možné spomenúť genetický predpoklad; psychologickú, osobnostnú výbavu človeka; jeho sociálny kontext a psychickú záťaž. Za značne rizikový faktor podieľajúci sa na vzniku závislosti, je tak možné označiť schopnosť človeka odolávať nadmernej psychickej záťaži, ktorá je úzko prepojená s prežívaním stresu.

V jednoduchosti za **stres** môžeme označiť akúkoľvek životnú situáciu, ktorá je pre nás nadlimitná, nadmieru zaťažujúca. Od Hoffmanna a Hochapfela (in: Heretik et al. 2007) pochádza definícia stresu, ktorá ho približuje ako vnímanie nesúladu medzi podmienkami, buď vonkajšími alebo vnútornými a vnímaním neschopnosti na tieto podnety dostatočne reagovať a spracovať ich tak. Z optiky fyziológie pri uvádzanom nesúlade dochádza k zmenám na neurohormonálnej úrovni, aktivizáciou hypofýzy, nadobličiek a sympatických nervov, čo zabezpečuje behaviorálnu odpoveď, a to v podobe reakcie: úniku alebo úteku (Křivohlavý 2001; Joshi 2007).


Stres môžeme vnímať aj pozitívne, keď napríklad potrebujeme určitú mieru stresového prežívania na prekonávanie prekážok (pri športe alebo plánovaní svadby a pod.), vtedy hovoríme o **eustrese**. Poznáme však aj **distres**, negatívny stres a ten popisujeme práve vtedy, ak sa jedinec cíti ohrozený a s nedostatočnou výbavou situáciu zvládnuť (Křivohlavý 2001; Daniel et al. 2003). Či už ide o eustres alebo distres, ak sa naše telo a myseľ vyrovnáva so stresovou situáciou, predstavuje to pre nás vždy obrovský energetický výdaj.



Zdroj: www.akobuk.sk

Hans Selye popísal **3 fázy stresovej situácie** (Atkinson et al. 2003):


1. fáza poplachu - nabudenia (spomínaný „útok alebo útek“),
2. fáza rezistencie - odolávania, prispôbenie sa stresu,
3. fáza vyčerpania - prejavujúca



sa apatiou, depresiou, rezignáciou, chorobami a v extrémnych prípadoch až smrťou.

Opakovaný, nadmerný a dlhotrvajúci stres sa podieľa na vzniku viacerých závažných chorôb, nevynímajúc poruchu závislosti. Zvyšuje tiež riziko relapsov a recidív. Zhŕňajúc uvedené, stresu sa nemožno vyhnúť úplne, dokážeme však stresové situácie kompenzovať tým, čo nám saturuje potrebnú energiu, načo nám môžu užitočne poslúžiť:

- **efektívne stratégie zvládania stresu, tzv. copingové stratégie** - ako efektívne a funkčné copingové stratégie boli výskumne potvrdené **stratégie zamerané na problém**, kedy sa osoba snaží aktívne hľadať spôsoby riešenia pre danú záťažovú situáciu. Táto stratégia nemení len vonkajšie podmienky, ale pracuje aj s vlastným vnútorným nastavením (Nešpor 2003). Ako efektívna sa ukazuje aj **inštrumentálna opora**, t.j. hľadanie sociálneho supportu, rád, získavanie informácií a konkrétnej pomoci u ostatných ľudí. **Humor** môže tiež pomôcť prehodnotiť stresory (podnety, na základe ktorých vzniká stresová situácia) tým, že poukazuje na svetlú stránku záťaže a ponúka priestor na zmenu pohľadu podobne ako **stratégia pozitívneho preformulovania** (Kubáková et al. 2023),
- **pohyb** - primeraný a vhodne volený pohyb pomáha uvoľňovať fyzické napätie podmienené stresom, znižuje hladinu cholesterolu v krvi, ktorý je častým dôsledkom stresu, reguluje krvný tlak, podporuje subjektívny pocit pohody a vyrovnanosti, zvyšuje rezilienciu (odolnosť) organizmu voči záťaži. Človek môže cvičiť sám alebo v kolektíve, čo supportuje aj sociálny aspekt prežívania jedinca, formuje postavu, pomáha s redukciou hmotnosti a výrazne podporuje funkčnosť viacerých sústav ľudského organizmu, do krvi sa nám tiež uvoľňujú rôzne hormóny, ktoré zlepšujú náladu a samotné prežívanie (Kalinková 2001; Onderčová 2003),
- **zdravá životospráva** - v tejto oblasti je dôležitá pravidelná a vyvážená strava, zameranie na prevahu zdravého jedla, podľa možností bez veľkého množstva tukov, cukrov a umelých látok ako sú rôzne dochucovadlá, konzervanty a farbivá (British Medical Association 2019). V zdravej životospráve hrá kľúčovú rolu aj spánok. Počas spánku v našom organizme prebiehajú rôzne fyziologické procesy, ktoré nám fyzicky, ale aj mentálne pomáhajú dobiť batérie. Vďaka spánku sa po-



silňuje naša imunita, posilňujú kognitívne funkcie ako koncentrácia, pamäť a zabezpečuje sa celková emocionálna pohoda (Stevenson 2017; Lederle 2021),

- **dýchacie cvičenia a relaxácia** - hlboké dýchanie vplýva na upokojenie a harmonizovanie nášho organizmu aj psychiky. Z účinných relaxačných cvičení je možné spomenúť autogénny tréning¹ alebo Jacobsonovu relaxačnú techniku (Křívohlavý 2001).

Na základe spracovanej odbornej literatúry a skúsenosti z praxe sme uviedli len časť stratégií, vďaka ktorým je možné zmierňovať príznaky prežívaného stresu alebo stresovým situáciám predchádzať. Ich využívanie znižuje kumuláciu stresu, čím bráni predčasnému opotrebovaniu sa a vyťaženiu organizmu a našej psychiky a pomáha predchádzať rozvoju poruchy závislosti, respektíve vzniku relapsu a nežiadúcej recidívy.

Použitá literatúra

- ATKINSON, Rita L. et al., 2003. *Psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-640-3.
- BRITISH MEDICAL ASSOCIATION, 2019. *Access to health records. Updated to reflect the General Data Protection. Regulation and Data Protection Act 2018. Guidance for health professionals in the United Kingdom May 2018*. Londýn: BMA House [online]. Dostupné z: <https://www.bma.org.uk/media/1868/bma-access-to-health-records-nov-19.pdf>
- DANIEL, Jozef et al., 2003. *Prehľad všeobecnej psychológie*. Nitra: ENIGMA. ISBN 80-89132-05-7.
- HAŠTO, Jozef, 2020. Stručná informácia. Autogénny tréning. In: *Psychiatria psychoterapia-psychosomatika*. Roč. 27, č. 3, s. 32. ISSN 1338-7030.
- HERETIK, Anton et al., 2007. *Klinická psychológia*. Nové Zámky: Psychoprof, s.r.o. ISBN 978-80-89322-00.
- JOSHI, Vinay, 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portál. ISBN 8073672119.
- KALINKOVÁ, Mária, 2007. Pohyb ako dominantná zložka výchovy v predškolských zariadeniach. In: *Studia Kinanthropologica. The Scientific journal for Kinanthropology*.

¹ Autogénny tréning (AT) je terapeutická metóda s protistresovými účinkami. Je vedená psychoterapeutom s AT výcvikom. Zámerom je navodenie stavu prehlbeného uvoľnenia. Jacobsonova relaxácia je založená na systematickom striedaní napínania a uvoľňovania kostrového svalstva, pomocou ktorého možno odstrániť svalové napätie, čo prispieva aj k psychickému uvoľneniu (Hašto 2020).



Roč. 8, č. 1, s. 45-47. ISSN 1213-2101.

KŘIVOHLAVÝ, Jaroslav, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 8071787744.

KUBÁKOVÁ, Katarína et al., 2023. Copingové stratégie a škodlivé užívanie alkoholu v mužskej populácii. In: *Česká a slovenská psychiatrie*. Roč. 119, č. 1, s. 9-16. ISSN 2570-9828.

LEDERLE, Katharina, 2021. *Spánkem ke zdraví: Zlepšete svůj spánek, zlepšete své zdraví*. Olomouc: Anag. ISBN 9788075543271.

NEŠPOR, Karel, 2003. Alkohol, jiné látkové závislosti a stres. Alkoholizmus a drogové závislosti. In: *Protialkoholický obzor*. Roč. 38, č. 2, s. 155-160. ISSN 0862-0350.

ONDERČOVÁ, Viera, 2003. *Kto je vyhorený učiteľ?* Prešov: Metodicko - pedagogické centrum v Prešove [online]. Dostupné z: <http://www.rocepo.sk/modules/mydownloads/visit.php>.

STEVENSON, Shawn, 2017. *Spánek je umění: 21 klíčových strategií, jak zlepšit kvalitu spánku a života*. Praha: Euromedia. ISBN 2086063.

Príspevky od našich klientov a klientok

Ja... - Xénia

Do Trojlístka som sa dostala vďaka manželovi, ktorý to všetko zariadil. Musím sa priznať, že zo začiatku som mala na neho obrovskú zlosť, že to musím absolvovať. Nechcela som si pripustiť, že také niečo potrebujem. Ani som len netušila, čo všetko tam budem musieť absolvovať. Ale postupom času mi došlo, že som vlastne chorá a treba s tým niečo robiť. Už asi na treťom sedení som pochopila, čo všetko zlé som robila. Ani neviem, čo ma k tomu pitiu viedlo.


Začalo to všetko len tak nevinne - oslavy, svadby, dovolenky a všelijaké možné akcie. Pomaličky sa moje pitie začalo stupňovať. Najviac to vyvrcholilo, keď sme sa presťahovali k svokrovi a stále som bola sama. Takže to bývanie a samota mi k tomu pitiu dopomohlo. Párkrát som bola hospitalizovaná na psychiatrii, kde ma tiež dal manžel, keď si už nevedel dať rady, keď som začala to moje ľahové pitie.

Možno to všetko začalo v mojom detstve, keď som vyrastala v prostredí, kde bol alkohol na dennom poriadku. Otec mal vypité skoro každý deň a mama mala vypité aspoň dvakrát do týždňa. Myslela som si, že je to normálne, že na tom nie je nič zlé, že to takto má byť. Ale dnes už viem, že to bolo nesprávne.

Alkohol som vyskúšala, keď som mala 15 rokov, veď to bola len oslava. Postupne, keď som dospievala, bolo už tých príležitostí viac. Svadby, oslavy, návštevy. Teraz viem, aké je to všetko zlé a návykové, ako rýchlo do toho človek spadne. Môj najdlhší ťah bol deväť dní, keď sme boli na dovolenke a tam to nejak prepuklo, že už som to začínala potrebovať skoro každý deň. Zo začiatku som si neuvedomovala a ani sa nezamýšľala nad tým, že už nie je niečo v poriadku. Brala som to ako normálne, ale keď sme sa vrátili z dovolenky, začalo to znovu. Návštevy, oslavy a pokračovalo to ďalej.

Neskôr sa mi narodil synček. Zo začiatku bolo všetko v poriadku, ale keď mal malý štyri roky, tak nejak som tomu zasa podľahla, ani na neho som nebrala ohľad. O pol roka na to som ostala tehotná, ale ani to ma v pití nezastavilo. Bolo to ešte horšie, lebo som si už začala schovávať fľaše vína doma. Hocikeď mi to našiel manžel a už sa kvôli tomu začali hádky, že čo to robím, že mám dieťa a druhé čakám, že sa mám spamätať.

Ako som už spomínala, bola som na psychiatrii viackrát, no pomohlo mi to na nejaký týždeň, dva a zasa som do toho spadla. Až ma nakoniec manžel upozornil, že buď liečenie alebo rozvod, lebo to už nie je normálne. Samo-




zrejme, že ja som nechcela ani jedno, ani druhé. Keď som nesúhlasila, tak mi medzi tým, ako som bola v nemocnici zariadil, aby som chodila do Trojlístka, začo som mu dodnes veľmi vďačná, lebo úprimne neviem ako by som bola dopadla a čo by bolo s mojimi deťmi, kde by skončili. Nechce sa mi na to ani len pomyslieť.

Prvé, čo som začala v Trojlístku absolvovať, bola edukácia. Tam som pochopila, že som naozaj chorá a závislá a že už je naozaj potrebné s tým niečo robiť, keď chcem žiť normálny život. Dnes som naozaj vďačná, že som absolvovala tie sedenia a vypočula si veci, o ktorých som ani len netušila, aká to je zákerná choroba a kam až môže zásť. Keď sa ma na návšteve niekto opýta, čo si dám, nemám problém povedať kávu alebo nejakú vodu. Predtým som pohár vína nevedela odmietnuť. Dnes som za to na seba hrdá. Naozaj ma tu naučili veľa vecí, veľa mi to dalo a veľa vecí som pochopila. Aj to, že bez alkoholu je život oveľa krajší a plnohodnotnejší, ako s ním. Človek rozmýšľa stále s triezvou hlavou. Chránim sa od takých ľudí alebo priateľov, jednoducho od takéhoto prostredia, lebo najhoršie je, keď človek stráca svoju vlastnú dôstojnosť a ja som ju naozaj strácala. Som naozaj vďačná, že to takto dopadlo a hlavne, ako veľa mi to do života dalo. Teraz som šťastná, že všetko je tak, ako má byť a hlavne, že som neprišla o svoju rodinu. Tie sedenia mi veľmi pomáhajú, začala som o sebe viac premýšľať. Občas som si vyčítala, koľko utrpenia a problémov som si mohla odpustiť, keby som s alkoholom prestala oveľa skôr. No snažím sa na minulosť nemyslieť, myslieť iba na prítomnosť a na budúcnosť, že všetko bude dobré.

Od tej doby, čo nepijem, mám oveľa lepšie vzťahy v rodine a v manželstve, čo ma veľmi teší. Závislosť nevzniká len tak zo dňa na deň, ale má už nejaké korene od detstva a to, v akom prostredí dieťa už od malička vyrastá. Preto chcem ísť svojim deťom príkladom, ako najlepšie to budem schopná zvládať a vychovať z nich dobrých ľudí, len s tým najlepším základom. Naučilo ma to, že človek sa má mať rád a vážiť si samého seba.

Závislosť od alkoholu - Vlado

Sychravý februárový deň. Rozhodol som sa. Miestnosť, štyria ľudia a ja. Pohľady blúdiace po miestnosti. Pohľady láskavé, plné bezmocnosti, ľútosti, nádeje. Ešte raz som skontroloval potrebné: doklady, mobil, nabíjačka, objemná cestovná taška. Lenže tentokrát moje kroky neviedli na dovolenku do reklamou ospevovanej destinácie, ale do ústavu. Do ústavu pre liečbu zá-



vislosti. Tretie, v mojom pomerne „mladom“ veku, keď chrbát neťažil ešte piaty krížik a od získania štvrtého neubehlo veľa času.


Prečo ja? Spôsob života k tomu smeroval, muselo to prísť. Nie, nemyslím tým cestu na liečenie, myslím tým závislosť, ktorú som si vypestoval, závislosť, ktorá zo mňa urobila iného človeka, závislosť, ktorá z mojich blízkych urobila iných ľudí. Závislosť od alkoholu. Tri slová, ktoré mi prekopali život od základov. Tri slová, ktoré mi znejú v ušiach a nie a nie prestať. Štyri postavy v byte - ja a moja závislosť. Vo vzduchu visia nevyriešené výčitky, prosby. Má to význam? Človek ovládaný alkoholom - tolerovaný, ukrývaný, nepochopený? Nič nie je prednejšie, nič. Láskať sa s fľašou, ktorej obsah mi poskytne to, čo mi nemôže ponúknuť nik. Úľavu, únik a slobodu. Nad každým tým slovom sedí červený tvor s rohami a mädlí si ruky s diabolským úškrnom v tvári. Falošné slová, ktorým verím. Viem čo bude nasledovať. Ten diabolský úškrn je príjemnejší ako pohľady štyroch ľudí v byte. Ľudí ochotných pomôcť - predtým, teraz, potom. Hanbím sa. Koľkokrát? Odhodlanie prestať ako už mnohokrát predtým. Pohľady, z ktorých možno vyčítať nedôveru, pretože sklamaní a sľubov bolo viac ako je hviezd na nebi. Ale predsa sa v nich nájde aj záblesk nádeje a viery, zbadal som ho?

Ak existuje v našich životoch vyššia moc, bez akejkoľvek konkrétnosti, ktorej by som sa mohol poďakovať zato, že v jeden sychravý deň, v prítomnosti štyroch osôb som sa rozhodol. Rozhodol zostať doma. Prekvapenie bolo veľké. Pre všetkých, pre mňa. Teraz som sa rozhodol, bez plánovania a spontánne. A viac ako jednu dekádu žijem spôsobom, ktorý si určujem sám, slobodne, bez pretvárok, bez alkoholu. A aby som nezabudol: Ďakujem.

Otvárať tému závislosti je pre mňa veľmi osobné aj citlivé dotknutie sa môjho „ja“ - Júlia

A predsa! Boli to roky otroctva, tajné schôdzky s fľašou a klamstvami, skrývané pocity hanby a výčitky, zlé rozhodnutia, hádky a plané slová. A potom už len každodenné pády. Koľkokrát som sa cítila bezmocná, bezcenná a neúčinná, plachá aj agresívna, napriek tomu som stále siahala po fľaši.

Prečo? Bolo to také prvoplánové rozhodnutie. Aby som vyriešila vlastné problémy, prekryla vlastnú nedokonalosť, cítila sa lepšie a ľahšie, mala odvahu skryť všetky svoje slabosti. Z rodiny si prinášame za batoh rôznych neuhov, nevhodných príkladov, zlovykov. Tak niečo som si priniesla aj ja.



V rodine bola tolerancia pitia vysoká. Spomínajúc na svoju menejcennosť vznikali bolesti duše, hádky, zapíjané sviatky. Práve tak ľahko ako som pila, som ľahko prijímala svoju závislosť, ospravedlňovala, ľutovala seba, svoje počiny aj správanie. Tak som sa stávala silne závislou.

Až myšlienka dotyku so smrťou ma prebrala. Chcem žiť! To bol ten najzásadnejší moment k mojej ceste uzdravenia. Nebolo to predsavzatie. Chcela som len - žiť a nepiť! Možno to bol pud sebazáchovy, taký obyčajný ľudský strach. Ten moment rozhodnutia si uchovávam, pretože bol kľúčový. Bez úzkosti som túžila tešiť sa zo života, spontánne, prirodzene, so všetkými jeho odtieňmi. Prijala som pravdu o sebe, o svojej sebaľútnosti, nedokonalosti, obnažila som sa a pomaly roztrhávala putá zo svojich vytesnených pocitov. Akoby som to ani nebola ja. Nutkavé myšlienky boli ako „plíživé“ hady.

V začiatkoch abstinencie bol svet zrazu bez farieb a úsmevu. Nebolo to pekné obdobie, bolo až fyzicky bolestivé. Bola som smutná, úzkostlivá, potom často nahnevaná. Ale hlavne som pustila k sebe ľudí, dovolila som im pomôcť mi, prísne, ale s láskou. Dovolila som - mať sa rada, odpustiť si, ale aj robiť pekné a dobré veci pre seba. Určila som si hranice, vnímala svoje emócie, počúvala svoje telo. Upratala som a vyhodila to, čo bolo škodlivé, čo ma ťažilo. Abstinujem, lebo chcem. Môj svet je krajší, živý a reálny. Má iné kontúry, ale mám ho vo svojich rukách. Stále sa učím pokore a vďačnosti a teším sa, že už štvrtýkrát zažívam šťastný, pokojný a triezvy rok.

Hľadanie, nájdenie nešťastia - Jozef

Zvykol som problémy riešiť tým, že som chodil na pivo. Aspoň na chvíľu nad nimi nerozmýšľať a cítiť sa voľný. Voľný od dlhotrvajúceho stresu v práci a vo svete naokolo. Po čoraz častejšom chodení na pivo do miestnej krčmy, som sa tam zas raz vybral s kamarátom. Tentokrát som sa tam vybral s tým, že som sa chcel trocha odreagovať. A ako sme tam sedeli a rozprávali sme sa, pozeral som sa na tváre ľudí a hľadal som v nich radosť. Díval som sa intenzívne, opakovane, no radosť som v ich tvárach nenachádzal. Všetci tí, čo tam chodili, nepili od radosti, ale hubili posledné zvyšky šťastia, ktoré v nich ostalo. Vedel som, že ak takto budem pokračovať ja, radosť budem hľadať čoraz ťažšie. Zľakol som sa.

Neviem, aké to bude o rok, o dva, o desať..., ale viem, že radosť nie je v chodení do krčmy a v alkohole, ale bez neho a v aktuálnom živote. Pestovať vzťahy s rodinou, s priateľmi, mať záľuby, prácu a v prvom rade žiť takýto život rád.

Dlhodobá šikana môže podľa terapeutky zanechať na človeku stopy

Dlhodobá šikana môže na človeku zanechať stopy. Má dosah nielen na duševné, ale i fyzické zdravie. Pre TASR to uviedla riaditeľka prešovskej Neziskovej organizácie Trojlístok a terapeutka Denisa Šoltésová. Šikanu podľa nej nemožno bagatelizovať a neobstojí ani argument, že chlapec by mal ataky zo strany spolužiakov či kamarátov vydržať.

Šikanou sa podľa jej slov stáva násilie, ktoré je páchané voči druhému. Ide o čin, ktorý nie je jednorazový, ale deje sa opakovane a z pozície moci. „Určite netreba čakať, kým už pôjde o nejaké závažné prejavy, že to dieťa má psychické alebo fyzické známky násillia,“ zdôraznila Šoltésová. To, že dievčatá si majú udržiavať poriadok a chlapci majú bez plaču vydržať všetky fyzické hrozby, sú podľa terapeutky mýty z minulosti.

„V 21. storočí predsa len žijeme dobu, keď je dôležitejšie to, aký je človek, čo zvládne, aké má hranice, možnosti, potenciál a čo ako individuálna bytosť potrebuje,“ vysvetlila. Bagatelizovanie šikany a celkovo problémov môže, ako tvrdí, zanechať stopy na psychike dieťaťa i každého človeka a akýkoľvek dlhodobý stres môže nepriaznivo vplývať aj na celkové zdravie.

Terapeutka odporúča byť v prípade šikany citlivý a vnímavý na to, čo sa okolo deje. „Je lepšie, keď sa niekedy venuje prehnaná pozornosť, než ak sa pozornosť nevenuje vôbec. Každá škola vie, ako postupovať v prípade násillia alebo v prípade užívania psychoaktívnych látok. Tieto postupy je potrebné dodržiavať,“ skonštatovala.

Rodičom odporúča byť deťom oporou. Vedieť, čo ich trápi, baví a zaujíma. Byť im k dispozícii nielen z hľadiska výkonu známok, ale aj z hľadiska toho, ako sa majú, kto sú ich kamaráti a čo ich zaujíma. „Deťom, ktoré sa nemajú dobre, prajem a odporúčam, aby nezostávali samy, aby vyhľadali kohokoľvek, komu trochu dôverujú a spoločne s ním hľadali riešenia,“ podotkla Šoltésová.

Zdroj:

TASR, 2023. Dlhodobá šikana môže podľa terapeutky zanechať na človeku stopy. [online].

Dostupné z: <https://www.teraz.sk/regiony/dlhodoba-sikana-moze-podla-terapeut/761072-clanok.html> www.teraz.sk

Prevenca šikany na školách je nevyhnutná, musí byť aplikovaná v praxi

Osvetové a podporné aktivity na školách, týkajúce sa prevencie šikany, sú nevyhnutné, avšak získané informácie je potrebné aplikovať v praxi. Tvrdí to terapeutka a riaditeľka prešovskej Neziskovej organizácie Trojlístok Denisa Šoltésová. Zároveň upozorňuje, že deti majú byť správne nastavené v tom, čo je a čo nie je v poriadku.

„Je dôležité, aby deti boli citlivé na to, že toto už nie je v poriadku, že to je správanie, ktoré prekročilo isté hranice. Keď budú toho svedkami, tak budú vedieť, za kým ísť, a že sa to bude riešiť otvorene a všetci sa z toho poučia,“ povedala pre TASR Šoltésová.

Školy by sa podľa nej nemali pri výskyte akéhokoľvek diskomfortu spoliehať na snahy alebo hypotézy, ale na odporúčané postupy. *„Máme školské podporné tímy, ďalej sú k dispozícii odborníci v školskej psychológii. Minimálne aj každý učiteľ by mal vnímať vážnosť situácie, a to, čo dieťa alebo mladý človek povie či signalizuje, by mal brať s plnou vážnosťou,“* vysvetlila. Pri riešení problematiky šikany je potrebné podľa terapeutky brať veci s plnou vážnosťou a nespoliehať sa na to, že dieťa použije argumenty, ktorými problém zakryje.

„Mnohé veci sme naučení zakrývať, že nie sú. Je veľmi dôležité, aby škola mala nastavenú vnútornú klímu na otváranie vecí, ich priame popísanie a poskytnutie pomoci. Učitelia by mali byť pripravení nielen informatívne, ale aj scitlivení a klásť dôraz na problémy alebo sťažnosti žiakov a študentov,“ podotkla.

Zdôraznila aj podporu zo strany rodín, blízkych a kamarátov. Poukázala aj na sieť poradenských služieb po celom Slovensku, kde možno nájsť pomoc. *„Pomoc, ktorá má byť ponúknutá aj kamarátsky, má byť navrhnutá s citlivosťou a s reálnym záujmom, že ju človek dostane, keď ju bude potrebovať,“* vysvetlila terapeutka.

Zdroj:

TASR, 2023. *Prevenca šikany na školách je nevyhnutná, musí byť aplikovaná v praxi.* [online]. Dostupné z: <https://www.teraz.sk/regiony/prevenca-sikany-na-skolach-je-nevyhn/764356-clanok.html>

Správa o spokojnosti klientely NO Trojlístok s poskytovanou pomocou za rok 2023

Odborný tím Trojlístka

Aj v roku 2023 sme realizovali zisťovanie spokojnosti, ktoré každoročne vykonávame na základe online dotazníkov, ale i dotazníkov v printovej podobe a formou štruktúrovaného rozhovoru. V roku 2023 sa do zisťovania spokojnosti s poskytovanými službami zapojilo celkom 112 osôb, pričom išlo o klientelu organizácie, ich blízkych, aj spolupracujúce subjekty (Tabuľka č. 1).

Tabuľka č. 1: Respondenti a respondentky zisťovania spokojnosti

Respondenti	N	%
Klientela	92	82,1
Rodiny, blízke osoby	17	15,2
Odborník/odborníčka	3	2,7
Spolu	112	100

Dotazníky sú pre respondentov a respondentky, ako je už uvedené, dostupné v dvoch podobách. Ako písomný dokument je dotazník k dispozícii v každej kancelárii organizácie aj v priestore komunitnej miestnosti, pričom zber je realizovaný vhođením vyplneného dotazníka do zbernej nádoby vo vstupných priestoroch organizácie. Takto je zaručená jednak dostupnosť daného dotazníka pre spracovanie, ale zároveň možnosť anonymného podania bez rušenia okolím. Rovnaký dokument je tiež dostupný v online podobe, zverejnený na webovom sídle organizácie a vyplnenie je rovnako anonymizované. Výsledky sú automaticky generované prostredníctvom Google formulárov. V tejto štruktúre je spracovaný aj rozhovor (je k dispozícii každej členke odborného tímu pre potreby, keby bola požiadavka realizovať zisťovanie spokojnosti v osobnom rozhovore). Zisťovanie poslednou uvedenou formou nebolo v roku 2023 realizované, respondenti využili výlučne printové formy.

Štruktúra dotazníka ostala rovnaká, ako v minulých rokoch: v úvode zisťuje cieľovú skupinu (klientela, rodinný príslušník, iný odborník či odborníčka), následne skúma mieru subjektívnej spokojnosti s poskytovanou pomocou z hľadiska personálu, procesu a obsahu pomoci, foriem a metód pomoci (celkovo 11 otázok) a v závere ponúka priestor na vyjadrenie ďalších komentárov a pripomienok (2 otvorené otázky), vrátane zisťovania záujmu podieľať sa na zvyšovaní kvality poskytovanej pomoci. Pri zisťovaní miery spokojnosti je použitá 10-bodová škála, kde označenie 1 znamená najnižšiu mieru spokojnosti a 10 znamená úplnú spokojnosť.

RODIČIA

Nebuzerujte =
vychovávajte,
nehľadajte
chyby.

To, že sme
vašimi deťmi
neznamená,
že budeme
vašimi kópiami.

Zaujímajte
sa o nás.

Nepretvarujte
sa.

Neporovnávajúte.

Nekričte =
nepribližujete sa
nám, ale
odcudzujete.

Nevyhrážajte
sa nám
opustením.

POZOR!

Aj my
potrebujeme
byť vypočuté,
počúvajte nás.

Nečakajte, že
sa vám
Zdôveríme
samé od seba.

Povzbudzujte
nás
v našich
snoch.

Dávajte nám
najavo, že nás
ľúbite.



Viac sa
zaujímajte
o naše pocity,
neberte naše
problémy na
ľahkú váhu.

Trávte čas
s nami,
nielen
pri nás.


Ako vyplýva zo zistení, celkovo sú respondentky a respondenti, ktorí poskytlí spätnú väzbu, so spoluprácou veľmi spokojní. Priemerné hodnoty pri jednotlivých otázkach sa pohybujú v rozmedzí od 8,6 do 9,8 bodov, čo vnímame ako vysokú spokojnosť. Najlepšie hodnotené položky sa vzťahovali k poskytnutiu dostatku informácií, k personálu organizácie (príjemný personál) a pocitu prijatia (personálom, klientelou). V rovnakej miere respondentky a respondenti vyjadrili presvedčenie, že by služby organizácie odporúčali príbuzným. K vysoko hodnoteným oblastiam v rámci zisťovania spokojnosti s poskytovanými službami patrili následne oblasti (zoraďené zostupne): zrozumiteľnosť podávaných informácií; kvalita poskytnutých služieb; pomoc organizácie cítiť sa lepšie; poskytnutie pomoci, ktorú hľadali; pomoc k zmene života k lepšiemu a na ostatných dvoch miestach dostupnosť pomoci a materiálne vybavenie.

Tabuľka č. 2: Spokojnosť s poskytovanými službami v jednotlivých oblastiach

	kvalita služieb	príjemný personál	pocit prijatia	poskytnutá pomoc	dostatok informácií	zrozumiteľné podávanie informácií	dostupnosť služieb (časová a priestorová)	materiálne vybavenie	odporúčanie známym	pomoc organizácie	lepšia kvalita života
medián	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
priemer	9,2	9,6	9,6	9,0	9,8	9,3	8,8	8,6	9,6	9,1	8,9
minimum	6	8	8	5	8	7	6	5	7	5	3
maximum	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Pozn.: nižšie hodnotenia ako 3 sme v spätných väzbách nezaznamenali, preto v tabuľke nie sú uvedené.


Hoci pomerne s vysokým hodnotením, stále najnižšie hodnotenými boli položky materiálne vybavenie organizácie (s priemernou hodnotou 8,6) a dostupnosť služby (hodnota 8,8). Čo sa týka materiálneho vybavenia, zo samotného hodnotenia nie je možné jednoznačne určiť príčiny. Môžeme sa len domnievať, že vybavenie kancelárií potrebnou technikou či nábytkom



môže byť jedným z faktorov. V tomto ohľade organizácia v roku 2023 dovybavila priestory organizácie, v komunitnej miestnosti boli vymenené stoličky za nové, jednak dizajnovanejšie, jednak technicky stabilnejšie, ambulantné priestory boli v danom roku kompletne dovybavené technikou tak, aby v každej miestnosti bol k dispozícii notebook s multifunkčným zariadením a v ambulancii sociálnych pracovníčok bolo dokúpené nové multifunkčné zariadenie s veľkou kapacitou kopírovania pre potreby tlače väčšieho počtu materiálov. Rovnako boli dve ambulancie dovybavené novším nábytkom, výrazne bola doplnená odborná knižnica organizácie a materiál používaný v rámci preventívnych, intervenčných a vzdelávacích aktivít (vrátane kreatívneho materiálu, terapeutických pomôcok, kancelárskych potrieb a pod.). V roku 2023 organizácia taktiež inovovala dizajn informačných materiálov, pribudol nový (fetálny alkoholový syndróm) a materiály o závislostnom správaní pre rodičov a učiteľov boli aktualizované.

Výzvou ostáva rekonštrukcia priestorov organizácie z dôvodov ekonomických aj estetických - v najbližšej budúcnosti bude potrebné riešiť výmenu elektrických rozvodov, vystierkovať steny, znížiť stropy, renovovať priestory toaliet, položiť nové podlahy. Hoci organizácia pravidelne realizuje hygienické nátery a vykonáva drobné sanačné práce, takáto komplexná rekonštrukcia je v najbližšom období nevyhnutná a organizácia o tejto otázke už rokuje s nájomcom priestorov. V prípade získania potrebných dotačných zdrojov, o ktoré sa organizácia bude uchádzať, bude táto otázka jednou z priorít v kontexte zvyšovania kvality poskytovanej pomoci.


Druhou najnižšie hodnotenou oblasťou v celkovej spokojnosti bola časová a priestorová dostupnosť. Čo sa týka priestorovej dostupnosti predpokladáme, že lokalita centra mesta umožňuje najvyššiu dostupnosť a prístupnosť, akú môžeme v meste dosiahnuť. Ak ale o pomoc žiadajú osoby mimo mesta Prešov, najmä z odľahlejších obcí či miest v kraji, resp. z miest bez priameho (autobusového či vlakového) spojenia, je zrejmé, že táto lokalita nebude plne postačovať. Aj vzhľadom na uvedené sme otvorili a prevádzkujeme ambulantné pracovisko v Bardejove, ktoré by malo pokryť potrebu dostupnej služby práve v tomto okrese. K dispozícii je aj dištančná forma poradenstva - telefonicky i prostredníctvom chatu a mailu. V tomto ohľade neplánuje organizácia v najbližšom období zásadné zmeny, a to najmä kvôli súčasným personálnym a časovým kapacitám. Odborný tím organizácie sme v roku 2023 posilnili - prioritne z dôvodu obsadenia pozície



v prevádzke v Bardejove, ďalšie navyšovanie v najbližšom období neplánujeme. Je zrejmé, že pre niektoré cieľové skupiny, napr. ľudia s nízkymi príjmami; osoby s pracovnou dobou, ktorá neumožňuje využívanie služieb v bežnej pracovnej dobe; osoby - najmä ženy - s malými deťmi, ktoré ich vychovávajú samé (príp. partnerova/partnerkina práca neumožňuje pravidelnú účasť na konzultáciách prezenčnou formou) je nami poskytovaná pomoc stále vysoko nedostupná a v tomto ohľade isto existujú možnosti zvýšenia dostupnosti (ako napr. tzv. detský kútik so zabezpečením starostlivosti o dieťa počas intervencie), avšak tie v súčasnej dobe nezvažujeme zaviesť do praxe (tu znova z dôvodov priestorovej i personálnej kapacity).


Z hľadiska časovej dostupnosti môžeme rovnako len odhadovať, čo konkrétne vnímajú odpovedajúce osoby za bariéry či nedostatky: vzhľadom na kontinuálne rastúci počet klientely sa tzv. „čakacie“ doby trochu predĺžili. Hoci v minulosti sme sa snažili o prvý termín konzultácie do 48 hodín, toto v súčasnosti nevieme u každého zaistiť, hlavne, ak požiadavkou na termín konzultácie je popoludňajší čas, ideálne po bežnej pracovnej dobe. V tomto ohľade - najmä reflektujúc nestabilitu motivácie u osôb so závislostným správaním - sa snažíme poskytnúť prvú konzultáciu čo najskôr, spravidla do týždňa od kontaktovania organizácie. Veríme, že v tomto smere sme v rámci špecializovanej pomoci jednou z najdostupnejších v regióne. Skupinové aktivity vedieme bežne v popoludňajších časoch v snahe byť k dispozícii bez potreby narúšať pracovnú či školskú dochádzku klientok a klientov. Zároveň sme už v minulosti rozšírili portfólio našich preventívnych aj intervenčných služieb o terénne pobyty a rôzne typy zážitkových seminárov, ktoré realizujeme mimo bežnú pracovnú dobu, hlavne počas víkendov, aby sme zaistili možnosť účasti v maximálnej novej miere, a v týchto aktivitách pokračujeme.

V rámci poskytovanej pomoci pristupujeme ku klientom a klientkam individuálne, prihliadame na ich individuálne potreby, sledujeme aktuálne problémy v sociálnom fungovaní a v súlade s uvedeným sa snažíme flexibilne plánovať stratégie a procedúry pomoci tak, aby čo najpresnejšie zodpovedali týmto potrebám. Program celostného manažmentu pomoci však nie je statický a nemenný a hoci zachovávame jeho stabilnú štruktúru, pravidelne sa snažíme reflektovať aktuálne potreby klientely i komunity práve tematickým zameraním doplnkových aktivít (ako rodičovská sobota, verejné besedy, zážitkové workshopy a pod.).



Ak zmeníme optiku z priemerných hodnôt na hodnoty minimálne, potom je dôležité reflektovať najnižšie získané hodnotenia. Celkovo najnižšie hodnotenie bolo pri otázke, či organizácia pomohla zmeniť život k lepšiemu - kde jednou z odpovedí bola skôr nespokojnosť (hodnota 3). Hoci priemerné skóre ukazuje skôr na spokojnosť klientov, práve táto nízka hodnota (uvedená raz) by mohla pomôcť lepšie porozumieť konkrétnym výhradám odpovedajúcej osoby a detailnejšie poznať dôvody nespokojnosti. Ak by sme uvedenú otázku dali do súvislosti s ostatnými nižšie hodnotenými, potom môžeme usudzovať, že dôvodom nespokojnosti môže byť, že ponúkaná pomoc nebola v súlade s individuálnymi potrebami alebo požiadavkami odpovedajúcej osoby, čo môže byť spôsobené rôznymi faktormi: 1) predstavy o samotnom procese zotavovania zo závislosti mohli byť odlišné od zamerania a štruktúry programu pomoci organizácie (program sa napr. môže javiť náročnejší vzhľadom na preferovanie zotavovania v prirodzenom prostredí, bez vonkajšej kontroly, akú ponúka špecializovaná liečba pobytovou formou, čo môže byť v niektorých prípadoch náročné, rovnako môže byť náročnejší vzhľadom na požiadavku intenzívneho zapojenia rodiny či iných blízkych osôb, čo nemusí vyhovovať každému, tiež kvôli intenzite konzultácií v začiatkoch zotavovania, príp. kvôli príklonu organizácie k úplnej abstinencii od začiatku programu, čo tiež môže byť pre niektorých - uprednostňujúcich prístup postupného znižovania dávky - málo prijateľné); 2) dĺžka programu pomoci (v organizácii je nastavený na dobu 1 - 1,5 roka, čo tiež môže byť pre mnohých počiatku nepredstaviteľne dlhá doba, zvlášť, ak si majú naplánované pracovné či osobné udalosti vylučujúce sa s intenzívnym zotavovaním v našom programe - napr. návrat do zahraničia, práca na turnusy, starostlivosť o malé deti, plánované spoločenské podujatia, hroziaci rozvod a pod.); 3) dostupnosť pomoci (poskytovanie pomoci hlavne v ambulancii v Prešove a v Bardejove, čo môže byť pre „dochádzajúcich“ z väčšej vzdialenosti skutočnou bariérou (aj napr. pre matky s malými deťmi, ak nemajú nikoho, kto by sa v čase ich cestovania za službou a využívania pomoci o deti osobne postaral).

Na tomto mieste sa môžeme skutočne len domnievať a odhadovať reálne dôvody. Zároveň, vzhľadom na finančné a personálne limity nami realizovaných služieb pomoci v tomto momente nevieme vykonať v programe a jeho poskytovaní zásadné zmeny - hlavne v súvislosti s prípadným otvorením prevádzok v iných mestách. Takýto krok v najbližších rokoch nezva-




žujeme - v súčasnosti sa skôr chceme venovať stabilizácii pracoviska v Bardejove. Rovnako nevnímame potrebu posilniť terénnu formu pomoci, keďže samotné dochádzanie do ambulancie, vyhradenie si času (zdravia ako priority v životných hodnotách), pravidelná účasť, význam skupinovej dynamiky a ďalšie účinné faktory ambulantnej formy pomoci sú nevyhnutnými mechanizmami spolupôsobiacimi či posilňujúcimi proces zotavovania.

Samotný proces práce s každým klientom a každou klientkou je pravidelne konzultovaný a supervidovaný (v rámci pravidelných klientskych porád a externej aj internej supervízie), čím chceme zabezpečiť čo najadresnejšiu a kvalitnú pomoc v každom prípade. Avšak riešením pre lepšie pochopenie nespokojnosti by mohla byť zmena otázky tak, aby ponúkala aj priestor pre otvorené vyjadrenie dôvodov hodnotenia - a v tomto ohľade v budúcom roku zrealizujeme zmenu.

Súčasťou dotazníka sú aj dve otvorené otázky, ktoré ponúkajú priestor odpovedajúcim voľne sa vyjadriť. Prvá otvorená otázka zisťuje, ako respondenty a respondenti vnímajú vlastný prínos pre organizáciu a či sa v budúcnosti plánujú podieľať na zvyšovaní kvality poskytovanej pomoci (a ak áno, akým spôsobom). Na prvú otázku reagovalo celkovo 14 osôb, pričom vlastný prínos pre organizáciu vnímajú hlavne v kontexte aktívnej účasti na konzultáciách i na ďalších podporných aktivitách realizovaných v gescii či v spolupráci s organizáciou. Dôležitým prínosom pre organizáciu je aj - ako tiež vyplýva z odpovedí - šírenie informácií o organizácii a jej aktivitách, príp. jej odporúčaním v bežnom osobnom i profesijnom živote odpovedajúcich osôb. Keďže si uvedomujeme význam šírenia dobrého mena, v tomto ohľade chceme osobitne poďakovať všetkým, ktorí sú našimi „fanúšikmi“ aj na sociálnych sieťach, kde našu činnosť „lajkujú“ a zdieľajú a zvyšujú informovanosť o samotnej téme i o dostupnej pomoci. A hoci viacerí explicitne uviedli, že nevedia sami posúdiť vlastný prínos pre organizáciu, veríme, že aj v tomto ohľade vedia byť významnými podporovateľmi našej činnosti a prispieť k zvyšovaniu dostupnosti i celkovej kvality poskytovanej pomoci. Tu sa otvára priestor aj pre intenzívnejšie zapojenie klientely do tvorby rôznych informačných materiálov organizácie (vrátane tvorby obsahu a dizajnu letákov, informačných materiálov, príspevkov do časopisu, príspevkov na sociálne siete) a do dobrovoľníckej činnosti.

Druhá otvorená otázka nabáda k vyjadreniu ďalších komentárov, pripomienok alebo pochvál k poskytovaniu služieb v organizácii. K tejto otázke sa



vyjadrilo celkovo 34 odpovedajúcich. Všetky z odpovedí pritom vypovedali o pozitívnej spätnej väzbe, a to vo vzťahu k rôznym oblastiam poskytovanej pomoci. Najpočetnejšie boli spätne väzby, ktoré vypovedali o vďačnosti za poskytnutú pomoc a poskytované služby, vzťahujúce sa k celému odbornému tímu organizácie ako aj k jednotlivým členkám tohto tímu, a pomoci k zmene fungovania smerom k zlepšeniu kvality ich života (napríklad „*Chcem hlavne poďakovať za všetku energiu, čas a ohotu, ktorú venujete všetkým nám klientom...*“). Odpovedajúci tiež vyjadrili spokojnosť s kvalitou poskytovaných služieb, spokojnosť s profesionálnym prístupom ku klientom a klientkam.

V kontexte návrhov smerovaných k ďalšiemu poskytovaniu služieb sme boli vyzvaní, aby sme výraznejšie prezentovali našu činnosť a naše aktivity prostredníctvom sociálnych sietí, aby ľudia vedeli o tom, že taká organizácia existuje. Ako je už uvedené skôr, hoci všetky nami realizované podujatia vždy prezentujeme aj prostredníctvom sietí, sme vďační za zdieľanie týchto informácií. Rovnako sa snažíme v dostatočnom predstihu vopred informovať o pripravovaných podujatiach v našom časopise Echo Trojlístka. Zároveň si však uvedomujeme, že tento typ propagácie nie je postačujúci a aj preto sme začali výraznejšie využívať priame informovanie prostredníctvom nášho zoznamu spolupracujúcich osôb, ktorým mailom zasielame pozvánky na pripravované podujatia. Aj v tomto ohľade sme sa zhodli na tom, že ďalšou z možností, ako zvýšiť informovanosť o realizovaných aktivitách, je ponúknuť verejnosti možnosť požiadať o zapísanie do zoznamu osôb, ktorým budeme tieto informácie zasielať priamo na ich mailovú adresu. Túto informáciu tak zverejníme na našom webovom sídle po jej renovácii, ktorú sme naplánovali na prvý polrok 2024.

Spätne väzby, ktoré pravidelne získavame, nám pomáhajú k porozumeniu potrebám klientely a celej komunity. Spätne väzba je pre nás dôležitá aj v rámci inovovania a skvalitňovania poskytovaných služieb, tým že sa snažíme reagovať na reálne a aktuálne potreby našej klientely a celej komunity.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili do zisťovania spokojnosti s činnosťou našej organizácie!

Odborná intervencia v kontexte závislostnej problematiky

Dôležitou súčasťou činnosti Neziskovej organizácie Trojlístok je realizácia vzdelávacích aktivít pre odborníkov a odborníčky z pomáhajúcich profesií. V prvom polroku 2024 sme realizovali odborné vzdelávanie, ktorého zámerom bolo zvýšiť porozumenie a citlivosť účastníkov a účastníčok v tematike závislostí a závislostného správania a posilniť ich kapacitu v kontexte účinných odborných intervencií. Obsah vzdelávania bol koncipovaný do piatich blokov. Prvé štyri teoretické bloky boli zacielené na prezentáciu: vybraných aspektov závislostnej problematiky s dôrazom na aktuálne trendy v prevencii a intervencii závislosti; závislostného správania ako dynamického spektra, ktoré umožňuje voliť adresné intervencie; kontinua pomoci osobám so závislostným správaním a závislosťou; i fenoménu spoluzávislosti a umožňovacieho správania ako bariéry procesu zotavenia. Záverečný, piaty blok bol zameraný na riešenie konkrétnych príkladov z praxe.



Uvedené aktivity boli realizované v rámci projektu „Ako to zvládnuť v rodine, keď... (je jej súčasťou závislosť)“ - 2. ročník kampane na podporu rodín, ktorý bol podporený z rozpočtu Prešovského samosprávneho kraja.

Zážitkový workshop „(Bez)hranične ťa milujem alebo láska ≠ spoluzávislosť“



7. a 12. decembra 2023 sa v priestoroch našej organizácie uskutočnili dva zážitkové workshopy pre dievčatá a ženy orientované na fenomén abstraktný a pritom veľmi konkrétny - naše hranice v medziľudských vzťahoch. Spoločne s doc. Mgr. Monikou Bosou, PhD., ktorá nás workshopmi sprevádzala, sme hľadali odpovede na otázku: ako si vo vzťahoch budovať a ako si udržať osobné hranice tak, aby vzťahy ostali naplňujúce a blízke.

Verejná diskusia „Násilie na ženách na pozadí závislosti(i), závislosti(i) na pozadí násilia na ženách“

Prepojenie násilia na ženách a závislosti(i) je často súčasťou obrazu o násilí na ženách, rovnako, ako je násilie spájané so závislosťami. Počas poslednej verejnej diskusie v roku 2023 sme sa spoločne rozprávali o tom, čo z tejto mozaiky je skutočné a čo skôr zahmlieva celkový výjav. Hľadali sme odpovede na otázky: „čo bolo/býva skôr“ - ako a kedy násilie môže viesť k závislostiam a ako závislosti môžu viesť k násiliu; v čom sa násilie a závislosti špecificky dotýka žien a aké ďalšie rodové aspekty je možné v tomto vzťahu rozoznať; v čom je spolupráca organizácií v oblasti násilia na ženách a závislosti potrebná, v čom nevyhnutná a ako môže byť obohacujúca nie len pre klientky a klientov, ale aj pre profesionálky, ktoré s nimi pracujú. Odpovede na tieto a mnohé ďalšie otázky môžu vyznačiť cestu, po ktorej sa dá kráčať k životu bez násilia a bez závislostí. Diskusia sa konala 14. decembra 2023 v priestoroch Libresso Books & Coffee. Diskutujúcimi boli expertky, PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková (zakladateľka NO Trojlístok) a Mgr. Apolónia Sejková (zakladateľka OZ My-Mamy).



Verejná diskusia „Len som sa chcela páčiť“ ... alebo čo majú poruchy príjmu potravy spoločne so (spolu)závislosťou?

Počas prvej tohtoročnej diskusie, ktorá sa konala 8. februára 2024 v priestoroch hudobného klubu Stromoradie, sme diskutovali o poruchách príjmu potravy a (spolu)závislosti, ktorých spájanie sa môže javiť ako miešanie „hrušiek s jablkami“. Spoločne s MUDr. Leszjou Geci (psychiatrickou, FNŠP



J. A. Reimana Prešov, No More Stigma, n.o.), PhDr. Andrejom Nikulinom, PhD. (klinickým psychológom a psychoterapeutom, Bardejovské kúpele, a. s.) a doc. PhDr. Denisou Šoltésovou, PhD. (sociálnou pracovníčkou a riaditeľkou Trojlístok n.o.), sme premýšľali

o špecifikách, ale i prienikoch týchto porúch duševného zdravia na základe prístupov založených na dôkazoch i na pozadí zaužívaných stereotypov a mýtov. Diskutujúcim a všetkým zúčastneným ešte raz ďakujeme za podnetnú diskusiu!

Verejná diskusia „Hranice starostlivosti a spoluzávislosti“

Vzťahy nám často robia starosti. Aj starostlivosť vo vzťahu a o vzťah je niekedy náročná. Hlavne starostlivosť vo vzťahu, kde sa vyskytuje závislosť. Spoločným hľadaním odpovedí na otázky: ako rozoznať, kedy to dobré je a kedy to už dobré nie je, kedy sa starostlivé správanie mení na umožňujúce a akú úlohu v tom hrajú stereotypy o starostlivosti, materstve, partnerstve, ženskosti a mužskosti, sme uzavreli cyklus verejných diskusií, ktoré boli realizované v rámci projektu „Únik zo (spolu)závislosti“. Diskusia sa konala 17. apríla 2024 v kaviarni DAMA. Pod moderátorskou taktovkou doc. Mgr. Moniky Bosej, PhD. (EsFem), diskutovali doc. Mgr. Adriana Jesenková, PhD. (Katedra filozofie FF UPJŠ v Košiciach) a doc. PhDr. Denisa Šoltesová, PhD. (Trojlístok n.o.). Tešíme sa na ďalšie spoločné stretnutia!



Záverečná konferencia „Aby bolo ženy počut“

18. apríla 2024 sa v priestoroch PKO Čierny orol uskutočnila záverečná konferencia „Aby bolo ženy počut“, počas ktorej sme spoločne s organizáciami EsFem, o.z. a MyMamy, o.z. predstavili projekt „Únik zo spoluzávislosti“, ktorého zámerom bolo, ako naznačuje jeho názov, zvýšenie povedomia o rodovej rovnosti a posilnenie žien v kontexte závislosti a spoluzávislosti.



Kľúčové oblasti projektu zahŕňali: vzdelávanie (prednášky na základných a stredných školách, aktivity pre žiačky a žiakov realizované v priestoroch NO Trojlístok, spracovanie učebného textu pre študentky a študentov a odbornú verejnosť v oblasti pomáhajúcich profesií); priamu

podporu žien (workshopy pre verejnosť tematicky venované hlavne ženám); kampaň a popularizáciu (verejné besedy, zážitkové senzitivizačné semináre, vydanie motivačných diárov a kvartet predstavujúcich významné ženy z rôznych (aj netradičných) oblastí). Počas projektu sa nám podarilo zrealizovať: 24 prednášok na 16 školách v 11 okresoch pre viac ako 420 detí a mladých ľudí; 2 odborné semináre (konferencie); 6 verejných diskusií; 6 zážitkových workshopov; 2 študentské diáre a motivačný diár pre ženy Happy-endy; 2 kvartetá (Neviditeľné ženy a Nepoznané Slovenky) a mnoho ďalšieho.

Podujatia boli realizované v rámci projektu DGV01006 Únik zo (spolu)závislosti. Realizátorom projektu je EsFem, partnermi projektu sú Trojlístok, n.o. a MyMamy, o.z. Únik zo (spolu)závislosti získal grant z Nórska v sume 179 330 €. Projekt bol spolufinancovaný v sume 26 900 € zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky. Cieľom projektu je zvýšenie povedomia o rodovej rovnosti a posilnenie žien v kontexte závislosti a spoluzávislosti.

3. ročník neformálneho stretnutia odborníkov a odborničok

Dňa 21. októbra 2024 sa v priestoroch NO Trojlístok uskutočnil už 3. ročník neformálneho stretnutia odborníkov a odborničok v sieti pomoci osobám so závislostným správaním, závislosťou a ich blízkym. Cieľom tohto stretnutia bolo posilniť spoluprácu a rozšíriť jej možnosti pri zabezpečovaní komplexnej pomoci osobám so závislostným správaním a závislosťou, ich rodinám a blízkym, zdieľať poznatky a programy pomoci v meste a regióne a rozvíjať systematický a celostný prístup pri zabezpečovaní dostupných a efektívnych riešení. Témou stretnutia bolo: Rodina s výskytom závislostného správania - možnosti pomoci celému systému alebo... Môžeme urobiť viac? so zameraním najmä na príklady dobrej praxe. Stretnutia sa zúčastnili odborničky zo sociálnej oblasti, ale aj zo zdravotníckej sféry, čo umožnilo identifikovať a posilniť prieniky spolupráce na „evidence based“ princípoch. Ďakujeme za účasť a príspevky a tešíme sa na ďalšie prínosné odborné stretnutia.



Deň otvorených dverí v Prešove



Trojlistok realizoval aj Deň otvorených dverí, ktorý sa konal 20. novembra 2024 v našich priestoroch. Návštevníci a návštevníčky prišli v prevahe zo stredných škôl, ale svojou prítomnosťou nás potešili aj zástupcovia a zástupkyne mesta Prešov, či široká laická verejnosť. Otvorenie programu bolo v čase

od 10.00 hod., nasledovali ukážky preventívnych aktivít a zaujímavá prednáška na aktuálnu tému „Zdravé vzťahy“. Počas celého podujatia bol k dispozícii odborný tím Trojlistka, ktorý poskytoval relevantné informácie aj odborné konzultácie. Aktivitou sa prispelo k redukcii bariér v dostupnosti odbornej pomoci a zvýšeniu informovanosti laickej, ale aj odbornej verejnosti v predmetnej problematike.

Uvedené aktivity boli realizované v rámci projektu „Zdraví občania - zdravé komunity - zdravé mesto VII.“, ktorý bol podporený Nadáciou mesta Prešov.

Prvý rok Trojlistka v meste Bardejov

V reakcii na potrebu zvýšenia dostupnosti pomoci pre osoby so závislosťným správaním a ich blízkych sme v máji 2023 otvorili ambulatnú poradňu v Bardejove, v ktorej obyvateľom celého regiónu poskytujeme bezplatnú pomoc vo forme špecializovaného sociálneho poradenstva a krízovej intervencie.

V priebehu prvého roka sme zrealizovali viacero pracovných stretnutí, ktorých účelom bola najmä prezentácia činnosti a poslania organizácie a zvýšenie informovanosti o možnostiach prevencie a intervencie v kontexte závislostnej problematiky. Na lokálnej úrovni organizácia cieľala pracovné stretnutia k budovaniu a sieťovaniu vzťahov s odborníkmi a odborničkami z pomáhajúcich profesií tak, aby pomoc klientele bola komplexná, multidisciplinárna a systematická. Súčasťou diseminačných aktivít bolo šírenie informácií o prebiehajúcich, plánovaných, ale aj doteraz zrealizovaných aktivitách organizácie.

V roku 2024 organizácia predstavila svoju činnosť a možnosti pomoci cieľo-



vej skupine aj na multidisciplinárnom stretnutí organizovanom koordinátor-
kou prevencie násilia na deťoch. Zároveň organizácia zahájila spoluprácu
s Centrom sociálnych služieb v Bardejove, predovšetkým so zámerom pred-
staviť pre seniorov a seniorky tému duševného zdravia a zdravého životného
štýlu ako spôsobu života, ktorý v značnej miere ovplyvňuje ich kvalitu živo-
ta, a ktorý môže výrazným spôsobom prispieť k psychickej pohode, obnove
sociálneho fungovania, pocitu naplnenia, či zmyslu života.

Osvetové prednášky pre seniorov a seniorky

Vzhľadom na zvýšený nárast prevalencie duševných porúch (vrátane závislostných) v populácii, považujeme za dôležité posilniť povedomie seniorov a senioriek v témach komplexnosti zdravia, zdravého životného štýlu a duševného zdravia. Naším zámerom je vytvoriť priestor na diskusiu o dôstojnom starnutí, komplexnom zdraví (podľa bio-psycho-socio-spirituálneho modelu) a kvalite života v seniorskom veku, so špecifickým zameraním na otázky závislosti a závislostného správania ako ich bariér.



29. januára 2024 sa pod vedením doc. PhDr. Denisy Šoltésovej, PhD., PhDr. Mgr. Gabriely Šostákovej a Mgr. Zuzany Vatehovej uskutočnila osvetová prednáška pre seniorov a seniorky v Centre sociálnych služieb na Wolkerovej ulici v Bardejove. Jej cieľom bolo predstaviť témy duševného zdravia a zdravého životného štýlu

ako spôsobu života, ktorý v značnej miere ovplyvňuje kvalitu ich života, a ktorý môže výrazným spôsobom prispieť k psychickej pohode, obnove sociálneho fungovania, pocitu naplnenia či zmyslu života.

23. apríla 2024 sme uskutočnili osvetovú prednášku v Centre sociálnych služieb na Toplianskej ulici v Bardejove, tentokrát pod vedením Mgr. Zuzany Vatehovej, ktorá bola zameraná na témy duševného zdravia, zdravého životného štýlu a vplyvu závislosti na zdravie, ktoré môžu výrazným spôsobom ovplyvniť kvalitu života a dôstojné starnutie.

Deň otvorených dverí v Trojlístku

27. novembra 2024 sa v priestoroch našej organizácie v Bardejove uskutočnil Deň otvorených dverí. Počas celého podujatia bol prítomný odborný tím Trojlístka, ktorý pripravil „ochutnávkú“ preventívnych aktivít realizovaných na školách. Účastníci a účastníčky mali možnosť zúčastniť sa dvoch prednášok. Prvá prednáška vedená riaditeľkou NO Trojlístok doc. PhDr. Denisou Šoltésovou, PhD., bola venovaná téme sebapoškodzovania ako jedného z typov závislostného správania. Popoludňajšia prednáška, ktorú viedla Mgr. Zuzana Vatehová, sa zameriavala na tému toxické vzťahy.



Povedali o nás:

- *Veľmi pekne ďakujem, bol to zážitok :-)*
- *Pozdravujem do Trojlístka a ešte raz sa chcem poďakovať za možnosť zúčastniť sa DOD v Bardejove. Za nové poznatky, informácie i celkový prístup.*

Zároveň chceme vysloviť poďakovanie predsedovi mládežníckeho parlamentu v Bardejove Marcelovi Huňadymu a organizácii Mladý Bardejov za prenajaté priestory, kde sa mohli zrealizovať naše prednášky. Ďakujeme!

Stretnutie odborníkov a odbornícok v téme pomoci ľuďom so závislostným správaním a ich rodinám v meste Bardejov



Dňa 2. decembra 2024 sa v priestoroch NO Trojlístok v Bardejove uskutočnilo prvé spoločné stretnutie odborníkov a odbornícok. Hlavným zámerom stretnutia bolo budovanie spolupráce a rozšírenie jej možností pri zabezpečovaní komplexnej pomoci osobám so závislostným správaním a závislosťou, ich

rodinám a blízkym, zdieľanie poznatkov a programov pomoci v meste a regióne, rozvíjanie systematického a celostného prístupu pri zabezpečovaní dostupných a efektívnych riešení. Obsahom stretnutia boli príklady dobrej praxe pri práci s rodinou s výskytom závislostného správania u detí, i práca s rodinou s dospelým členom so závislostným správaním alebo závislosťou.

Záver stretnutia patrilo diskusii o možnostiach efektívnej práce s rodinou v regionálnych podmienkach.

Recepcia - „Fašiangy 2024“

Dňa 6. februára 2024 sa v historickej budove PKO Čierny orol konala slávnostná recepcia „Fašiangy 2024“. Pozvanie primátora mesta Prešov, Ing. Františka Oľhu, prijali riaditeľka NO Trojlístok, doc. PhDr. Denisa Šoltéssová, PhD. a zakladateľka organizácie PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková.



Pracovné stretnutie riaditeľov a riaditeľiek základných škôl v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Prešov a podporných tímov na školách

Riaditeľka NO Trojlístok, doc. PhDr. Denisa Šoltéssová, PhD. sa dňa 16. februára 2024 zúčastnila pracovného stretnutia, ktoré pripravilo Mesto Prešov - Odbor školstva, kultúry a cestovného ruchu, k téme prevencie trestnoprávnej

činnosti na školách. Diskusie s riaditeľmi a riaditeľkami základných škôl v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Prešov a podpornými tímami na školách, sa zúčastnili aj ďalší zástupcovia zaangažovaných organizácií: Mgr. Lenka Kvašňáková, PhD. (IPčko - Káčko); PhDr. Martina Kormošová, PhD. (Oddelenie podpory ochrany detí pred násilím, Sekcia rodiny ÚPSVaR); Mgr. Martin Jurica (Oddelenie koordinácie a programov prevencie kriminality MV SR) a Mgr. Jana Štofaňáková (Oddelenie poradenstva sociálneho vývinu a prevencie CPaP). Zámerom rokovaní bolo vytvoriť priestor pre diskusiu o možnostiach prevencie trestno-

 Aktuality z Prešova

Dôraz na prevenciu v prešovských školách

Prevencia trestnoprávnej činnosti na školách je dlhodobým „projektom“, ktorý má pomôcť zabezpečiť bezpečné prostredie na školách, pozitívnu a priateľskú klímu a vytvárať priaznivé podmienky, ktoré budú ruku v ruku s výchovno-vzdelávacím procesom rozvíjať prešovských študentov tak po vedomostnej, ako aj po osobnostnej stránke. Doba však ukazuje, že neúčinné správanie na školách nemá tento zámer narušiť, preto je viac ako aktuálne takému správaniu predchádzať a v prípade výskytu, mať mechanizmy na ich riešenie.

Nedostatkú súčasťou škôl a práce na tomto dlhodobom ciele sú školské podporné tímy, ale aj pedagogové a odborní zamestnanci, ktorí v mnohých prípadoch vedia, ako neúčinnému správaniu predchádzať, resp. rozpoznávajú a riešia už poobšacne štádiá školenia. K tomu im bude „pomocníkom“ aj materiál, na ktorom aktuálne Oddelenie školstva, mládeže a školský úrad (OŠMaŠÚ) pracuje a na ktorom sa v rámci odbornej verejnosti podieľajú doc. PhDr. Denisa Šoltéssová, PhD., riaditeľka NO Trojlístok, doc. PhDr. Lenka

Kováčková, PhD. z org. IPčko (KÁČKO), PhDr. Martina Kormošová, PhD., koordinátorka ochrany detí pred násilím z ÚPSVaR a Mgr. Martin Jurica, koordinátor z Oddelenia koordinácie a programov prevencie kriminality MV SR. „Zriaďovateľovi záleží na tejto oblasti, preto chce byť aktívny, ústretový a školám nápomocný. Je mimoriadne dôležité, aby táto metódika neostala len na papieri, ale aby sa reálne dostala do prostredia našich škôl a bola praktickou pomôckou, ktorá zohľadňuje konkrétne problémy a atmosféru v našich školách.“, uviedla PhDr. Jitka Semianová, vedúca OŠMaŠÚ, ktorá zároveň aj informovala o osádzaní tzv. schránok dôvery a mechanizme ich prevádzky na školách.

Schránky majú slúžiť na anonymné vkladovanie podnetov žiakov i zamestnancov škôl, ktorými sa budú na úroveň škôlta zaoberať v spolupráci z odborníkmi z praxe a každý jeden podnet riešiť. Schránky budú zabezpečené a osádzané tak, aby sa každý cítil bezpečne, anonymne a mal k osádzaniu zámeru - dať si pomocť - dôveru.

Dnešné stretnutie posunulo túto tému opäť o krok ďalej a je tzv. puzzle kockou do veľkej skládacky opatrení zameraných na prevenciu nebudúceho správania a trestnoprávnej činnosti na školách v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Prešov, ako sú vzdelávanie pedagogov, besied a sedení so žiakmi, preventívnych programov a pod. Odborníci z praxe podieľajú zriaďovateľov, keďže takýto prístup v porovnaní s inými mestami nebýva samozrejmosťou. Tieto témy sa venovali aj na prvej pracovnej porade s riaditeľmi škôl v tomto kalendárnom roku a veľní ocenili túto snahu zo strany zriaďovateľa riešiť problémy, ktorý je mimoriadne závažný, keďže aj pri relatívne malej intenzite školenia môže u čelí dochádzať k závažným psychickým ťažkostiam s dlhodobými následkami.

Intere sa na tvorbe metódy podieľajú PhDr. Jitka Semianová, PhDr. Anna Maria Bakšárová, PhDr. Veronika Kmetzová Gaszová, PhD. z OŠMaŠÚ, spolupráca zahŕňa školy v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Prešov a ďalšie organizácie angažujúce sa v tejto oblasti.

 (mHÚD)
Zdroj: Odbor školstva, kultúry a cestovného ruchu

Zdroj: www.presov.sk

právnej činnosti na školách, aktuálnych problémoch na školách a možnostiach ich riešenia i príprave Metodického usmernenia mesta Prešov k prevencii a riešeniu šikanovania a kyberšikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach.

Multidisciplinárne pracovné stretnutie zamerané na nové výzvy v oblasti ochrany detí pred násilím v regióne



V súvislosti s implementáciou Národného projektu „Spoločne za detstvo bez násilia pre všetky deti“, sa 8. marca 2024 konalo multidisciplinárne pracovné stretnutie, ktorého cieľom bolo vyhodnotenie spolupráce v rámci ukončeného Národného projektu „Podpora ochrany detí pred násilím“, identifikovanie nových výziev, plánovanie aktivít a podujatí v oblasti

ochrany detí pred násilím v Prešovskom regióne s presahom na reálne možnosti spolupracujúcich subjektov. Za NO Trojlístok sa stretnutia zúčastnila riaditeľka, doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD., ktorá prevzala ďakovný list za profesionálny prínos a aktívnu podporu multidisciplinárnej spolupráce pri realizácii Národného projektu „Podpora ochrany detí pred násilím“.

Medzinárodná konferencia „20 rokov mediácie na Slovensku: ciele a realita riešenia rodinných sporov“

V dňoch 15. a 16. marca 2024 sa PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková, Mgr. Ľubica Libáková, PhD. a PhDr. Kristína Kundorvá zúčastnili V. medzinárodnej konferencie o aktuálnom stave využívania mediácie pri riešení rodinných konfliktov. Konferencie sa zúčastnilo 150 odborníkov a odbornícok na riešenie rodinných sporov z oblastí súdnictva, mediácie, advokácie, psychológie a sociálnej práce, rovnako aj zástupcovia a zástupkyne Oddelení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately ÚPSVaR, neziskových organizácií a Centier pre deti a rodinu. Podujatie prinieslo množstvo podnetov, zaujímavých stretnutí a riešení v oblasti rodinných sporov.



Rodičom som navždy... - cyklus zážitkových seminárov pre rodičov z rodín s výskytom závislostného správania

Aprílové soboty boli už tradične venované zážitkovým seminárom pre rodičov z rodín s výskytom závislostného správania. Zámerom tzv. „Rodičovských sobôt“ je zvýšiť citlivosť rodičov na potreby detí a ich adresné uspokojovanie, a rovnako posilniť ich rodičovské kapacity. Témy troch na seba nadväzujúcich stretnutí sprostredkovali rodičom základné poznanie o dôsledkoch závislosti na vývin dieťaťa v rodine a zároveň podporili ich schopnosť zodpovedne a efektívne zvládať rôzne výchovné situácie. Prvý seminár, ktorý sa niesol pod názvom „Veď ich sa to netýka...“ a vedením Mgr. Kataríny Duhančíkovej a PhDr. Mgr. Gabriely Šostákovej, sa zameriaval na zmeny, ku ktorým v rodine dochádza v dôsledku závislostného správania rodičov. Téma „Vzťahová väzba“ sa počas druhého stretnutia venovali doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a Mgr. Gabriela Šostáková. Cyklus zážitkových seminárov uzavreli doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a Mgr. Ľubica Libáková, PhD., témou „Ako závislostné správanie rodičov ohrozuje vývin detí?“.



42. Dni zdravotnej výchovy MUDr. Ivana Stodolu

V dňoch 21. a 22. augusta 2024 sa doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a Mgr. Ľubica Libáková, PhD. zúčastnili celoslovenskej vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Zámerom konferencie bola predovšetkým interdisciplinárna výmena informácií, poznatkov, výskumných zistení a skúseností v oblasti podpory, rozvoja a ochrany verejného zdravia. Hlavnými témami konferencie boli látkové a nelátkové závislosti a podpora zdravia a zdravého životného štýlu. Konferencia bola určená pre všetkých odborných pracovníkov a pracovníčky, ktoré majú záujem o verejné zdravotníctvo, zdravotnú výchovu a podporu zdravia.



Prednohorské dni 2024

V dňoch 12. a 13. septembra 2024 sa doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková zúčastnili Prednohorských dní (ďalej len PD). Program PD bol rozdelený do dvoch blokov, pričom prvý blok bol tematický zameraný na diagnostiku návykových ochorení. V druhom bloku, ktorý sa venoval prevencii závislostí pre praktických lekárov a lekárky, vystúpila riaditeľka NO Trojlístok s témou „Má sociálna práca vôbec čo ponúknuť? Alebo o celostnom (bio-psycho-socio-spirituálnom) modeli závislosti“, kde sa snažila priblížiť dôležitosť sociálnej práce v starostlivosti o závislé osoby a prepojenie sociálnej práce v kontexte multidisciplinárneho prístupu k závislým osobám.

17. slovenská a 63. česko-slovenská AT konferencia



V dňoch 26. až 29. septembra 2024 sa v Dolnom Kubíne konala 17. slovenská a 63. česko-slovenská adiktologická konferencia, ktorá bola organizovaná Sekciou medicíny závislostí Slovenskej psychiatrickej spoločnosti SLS. Hlavnou témou tohtoročnej AT konferencie boli Duálne diagnózy. Už tradične sa konferencie zúčastnila aj naša organizácia, a to v zastúpení doc. PhDr. Denisy Šoltésovej,

PhD. a PhDr. Mgr. Gabriely Šostákovéj. Odborný program bol rozdelený do ôsmich blokov, ktoré okrem odborných prednášok zahŕňali aj diskusné panely a workshopy. Opäť nás stretnutie odborníkov a odborníčok v závislostnej problematike profesne obohatilo a umožnilo zdieľať a vymieňať informácie a skúsenosti z našej praxe. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník konferencie!

Fenomény internetu v živote detí a mladých ľudí

Občianske združenie IPčko pripravilo dňa 15. októbra 2024 workshop pre odborníkov a odborníčky z pomáhajúcich profesií, ktorého sa zúčastnili aj doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a Mgr. Ľubica Libáková, PhD. Jeho zámerom bolo nazrieť do online sveta, v ktorom mladí trávia veľkú časť svojich životov a spoznať, čo sa tam odohráva.

Addict CZSK 2024

Medzinárodnej konferencie, na ktorej sa zhromaždili vedci a vedkyne, odborníci a odborníčky, tvorcovia politik a ďalšie zainteresované strany, ktoré sa zaujímajú o rôzne aspekty závislosti, duševného zdravia a jej liečby, sa za NO Trojlístok zúčastnili doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD., PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková a Mgr. Ľubica Libáková, PhD. Konferencia, ktorá sa konala 21. novembra 2024 v Bratislave, sa zameriavala nielen na prostredie Českej republiky a Slovenska, ale aj na Európsku úniu a jej členské štáty. Jej cieľom bolo podnietiť diskusiu o rozvoji stratégií na riešenie nelegálneho a legálneho užívania drog, politik zameraných na zníženie závislosti, odbúravaní bariéry a súhre medzi duševným zdravím a závislosťou.



„Detstvo bez násilia“

Hlavným cieľom minikonferencie, ktorá sa konala 26. novembra 2024, bolo otvoriť aktuálne problémy v regióne týkajúce sa ochrany detí pred násilím. V priebehu programu sa predstavilo množstvo odborníkov a odbornícok, ktorí sa zaoberali témami ako sebapoškodzovanie, aktuálne hrozby radikalizácie mládeže, krízová intervencia v školách, ale aj šikana a kyberšikana. Minikonferencie sa zúčastnila riaditeľka NO Trojlístok doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a sociálna pracovníčka Mgr. Zuzana Vatehová.

„Stalo sa to“

Dňa 5. decembra 2024 sa naša sociálna pracovníčka Mgr. Zuzana Vatehová zúčastnila minikonferencie s názvom „Stalo sa to: sexuálne zneužívanie detí a mladých ľudí na internete“, organizovanej Občianskym združením IPčko v Prešove. Minikonferencia otvorila priestor pre diskusiu o citlivej, no mimoriadne dôležitej téme sexuálneho zneužívania detí a mladých ľudí v online prostredí. Na podujatí sa predstavili odborníci a odborníčky, ktorí ponúkli komplexný pohľad na túto problematiku. Konferencia sa nezameriavala len na identifikáciu problémov, ale predovšetkým na hľadanie riešení a podporu komunity.

Metodický deň 2024

Priaznivé prostredie vytvára priaznivé výsledky - tento podnázov niesol Metodický deň, ktorý dňa 27. marca 2024 realizovalo Oddelenie školstva, mládeže a Školského úradu pri MsÚ v spolupráci s Národným inštitútom vzdelávania a mládeže v Prešove. Obsahovým zameraním tohto ročníka boli aktuálne problémy na školách, nové trendy vo výučbe a výzvy odrážajúce súčasné otázky v školskom prostredí i v spoločnosti. Jeho cieľom bolo upozorniť na predchádzanie negatívnych fenoménov v školskom prostredí a poukázať na význam priaznivej školskej klímy, ktorá sa následne odzrkadlí aj v ďalších oblastiach školského života, vrátane výchovno-vzdelávacej. Metodického dňa sa zúčastnilo 750 prešovských pedagógov a pedagogičiek základných škôl v rámci 25 skupín, ktoré viedlo 40 lektorov a lektoriek z rôznych oblastí vzdelávania a výchovy žiakov a žiačok. Počas prednášok a workshopov boli predstavené inovatívne vzdelávacie metódy, edukačné postupy a súčasne vytvorený priestor pre tvorivé diskusie a vzájomné zdieľanie vedomostí a skúseností. O téme sebapoškodzovania ako jedného z typov závislostného správania diskutovala riaditeľka NO Trojlístok, doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD.

Prešovský deň neziskoviek

Prírodný areál Ekoparku Holá hora v Prešove 16. mája 2024 ožil podujatím, ktorého cieľom bola propagácia aktivít neziskových organizácií pôsobiacich v Prešove. Akcia sa konala pod záštitou primátora mesta Prešov, organizovalo ju mesto Prešov v spolupráci s organizáciou UNICEF a Prešovským dobrovoľníckym centrom. Ani náš Trojlístok na takejto akcii nesmel chýbať. Tak sa široká verejnosť mala možnosť dozvedieť o nás a našej činnosti viac. Každému, kto sa pri nás zastavil, sme ponúkli možnosť vyskúšať si stav opitosti alebo stav po užití marihuany prostredníctvom simulujúcich okuliarov. Deň bol plný interaktívnych aktivít a hudobno-tanečných vystúpení, ktoré zabezpečilo viac ako 40 neziskových organizácií a ich partnerov. V závere dňa bolo príjemným vyvrcholením vystúpenie Katky Koščovej v sprievode Daniela Špinera.



Rozhovor s našou riaditeľkou, doc. PhDr. Denisou Šoltésovou, PhD. o aktivitách, ktoré sme realizovali počas Prešovského dňa neziskoviek i o činnosti našej organizácie, si môžete pozrieť v archíve Televízie TV7 alebo priamo na linku: <https://www.tv7.sk/index.php/spravodajstvo/item/2739-presovsky-den-neziskoviek>

Preventívne aktivity v roku 2024

Aj v roku 2024 sme pokračovali v preventívnych aktivitách. Prevencia bola realizovaná v rámci Národného projektu „Šanca na návrat“ pre osoby vo výkone trestu odňatia slobody v ÚVV a ÚVTOS. Pre odsúdených boli realizované dve preventívne stretnutia fokusované na predchádzanie vzniku, rozvoja, udržiavania závislostného správania a zvýšenie informovanosti o možnostiach pomoci a spolupráce. Preventívne aktivity sme realizovali aj v Centre Dorka Prešov a na pôde 9 škôl v rámci Prešovského kraja. Čo nás veľmi teší



a čo považujeme za efektívne, je zapojenie viacerých štruktúr na Základnej škole Šrobárova, kde sme v rámci prevencie pracovali so školským podporným tímom, pedagogickým zborom, s rodičmi i žiakmi a žiačkami ôsmeho ročníka. Okrem tejto školy sme boli pozvané aj na Základné školy v obci Svinia a Chminianske Jakubovany, na Základnú školu Važecká, Základnú školu Májové námestie, Základnú školu Kúpeľná, Gymnázium Jána Adama Raymana v Prešove, Súkromnú strednú odbornú školu Giraltovcu a zcestovali sme si aj na Základnú školu do Starej Ľubovne.

Týždeň dobrovoľníctva

Tak, ako po uplynulé roky, aj tento rok sa naša organizácia zapojila do Týždňa dobrovoľníctva, ktorý sa konal v dňoch od 20. do 26. mája 2024. Tentokrát mali organizácie možnosť zapojiť sa do jednej z troch aktivít - dobrovoľnícka aktivita, deň otvorených dverí alebo nábor dobrovoľníkov a dobrovoľníčok. Nakoľko dobrovoľníkov a dobrovoľníčok nie je nikdy dosť, koordinátorka pre dobrovoľnícku činnosť v našej organizácii, Mgr. Barbora Sisáková sa rozhodla zaregistrovať práve „Nábor dobrovoľníkov“ ako aktivitu pre



Týždeň dobrovoľníctva. Samotný nábor sa uskutočnil 24. mája 2024 a zúčastnilo sa ho 12 záujemcov a záujemkýň, čo hodnotíme veľmi pozitívne. Chceli by sme sa poďakovať všetkým účastníkom a účastníckam, ktoré prejavili záujem o dobrovoľníctvo v našej organizácii, no obzvlášť by sme chceli vyjadriť vďaku tímu mladých Prešovčanov z projektu „Spoznaj Prešov“, ktorí vlastnou iniciatívou a angažovanosťou prispeli k novej vízii dobrovoľníckych aktivít v NO Trojlístok. Už teraz sa tešíme na spoluprácu s dobrovoľníkmi a dobrovoľníčkami!

Základný kurz krízovej intervencie

V dňoch 13.-15. mája 2024 sa Mgr. Zuzana Vatehová zúčastnila akreditovaného vzdelávania v krízovej intervencii. Zámerom odborného vzdelávania bolo rozšíriť vedomosti a praktické zručnosti špecializovanej pomoci osobám, ktoré sa ocitli v kríze, so zameraním na zvládanie akútneho problému. Obsah kurzu pozostával zo základných princípov, metód a techník krízovej intervencie, špecifik u niektorých druhov kríz a praktických príkladov a nácvikov.



Napísali o nás

Zbor väzenskej a justičnej stráže

Dňa 26. júna 2024 sa uskutočnila beseda v rámci výstupného oddielu, ktorú realizovali zamestnankyne NO Trojlístok, ktoré sa venujú celostnému manažmentu pomoci závislým osobám a ich rodinám. Hlavným cieľom organizácie je

znižovať riziká a dôsledky (nad)užívania psychoaktívnych látok a škodlivých návykových činností na jednotlivca, rodinu, komunitu prostredníctvom dostupnej odbornej pomoci a profesionálneho prístupu. V rámci osvetovej aktivity boli predstavené možnosti pomoci závislým osobám, ktoré môžu odsúdení po prepustení z výkonu trestu využiť. Ďakujeme za možnosť multidisciplinárnej spolupráce a tešíme sa na prípadné ďalšie stretnutie.



Zdroj: www.zvjs.sk/sk/aktuality/beseda-v-ramci-vystupneho-oddielu

„Tak kto je tu diskriminovaný!? Závislá osoba či jej okolie...“ - Tréning intervenčných zručností v kontexte závislostnej problematiky

5. decembra 2024 sme prvým vzdelávaním odštartovali sériu tréningov pre odborníkov a odborničky z pomáhajúcich profesií v téme „Tak kto je tu diskriminovaný!? Závislá osoba či jej okolie...“.

Cieľom vzdelávania je zvýšiť citlivosť a posilniť kapacitu účastníčok a účastníkov v rámci účinných preventívnych a intervenčných stratégií vo vzťahu k osobám so závislostným správaním a závislosťou. Obsah vzdelávania je zameraný na kľúčové otázky závislostnej problematiky a hľadanie odpovedí na tieto otázky na pozadí reflexie stereotypných predstáv, ktoré bránia účinnej pomoci.

Garantkou vzdelávania je doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a prednášajúcimi lektorkami sú PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková, doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD. a Mgr. Lubica Libáková, PhD.

Ako bolo v úvode spomenuté, vzdelávanie bolo rozbehnuté v decembri 2024, pokračuje v januári a februári 2025 a pre veľký záujem bol doplnený aj termín v marci 2025.


Okrem vzdelávania sme v rámci realizácie projektu „Môžu si za to sami!/? alebo ako ne/pomáhať závislým“ pripravili cyklus workshopov zameraných na podporu účinného a adresného konania vo vzťahu k osobám so závislostným správaním a závislosťou. Workshopy budú zamerané na porozumenie podstate a efektívnosti krátkych intervencií s nácvikom konkrétnych techník skríningu a realizácie tohto typu pomoci.

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu výlučne zodpovedá Trojlístok, n.o.

Pracovné stretnutie spojené s poďakovaním za spoluprácu v roku 2024!

So zámerom poďakovať spolupracujúcim subjektom, aj vďaka ktorým môžeme zabezpečovať kontinuálnu a celostnú pomoc pre našu klientelu, sme pri-





pravili pracovné stretnutie, ktoré sa uskutoční dňa 22. januára 2025 v Hoteli Dukla. Cieľom stretnutia je prezentovať a zviditeľniť úspechy vzájomnej spolupráce za uplynulý rok, identifikovať výzvy v tejto oblasti pre nasledujúce obdobia a osobne vyjadriť vďaku za efektívnu spoluprácu.

Pripravujeme v Bardejove

V ambulantnej poradni pre osoby so závislosťou a závislostným správaním, ich rodiny a blízkych v Bardejove, plánujeme v roku 2025 realizovať sériu podujatí určených pre klientelu organizácie, širokú verejnosť, ako aj pre odborníkov a odborníčky z pomáhajúcich profesií. Tieto podujatia sú navrhnuté tak, aby oslovili čo najširšiu komunitu ľudí.


1. Podporná skupina - vedie Mgr. Zuzana Vatehová (každá streda v čase od 16.00 do 17.30 hod.)

Podporná skupina pre osoby so závislosťou a závislostným správaním a ich blízkych pokračuje aj v roku 2025. Ide o skupinu, ktorá ponúka priestor na ventiláciu, posilnenie, vzájomnú podporu, zdieľanie vlastných skúseností, i nácvik efektívnych stratégií zacielených na zlepšenie kvality života a zmeny životného štýlu. Skupina je vhodná pre dospelých, ktorí majú chuť a odhodlanie meniť svoj život k lepšiemu.

2. Projekt „Harmónia v starobe: Starostlivosť o duševné zdravie osôb v seniorskom veku“ sa sústreďuje na podporu duševného zdravia starších ľudí, s cieľom zlepšiť ich celkovú pohodu. S narastajúcim počtom osôb v seniorskom veku v populácii a výzvami, ktorým čelí táto veková skupina, ako sú osamelosť, nuda, obmedzená mobilita, znížená schopnosť prispôbiť sa spoločenským zmenám a nárast prevalencie duševných porúch (vrátane závislostných) v populácii, považujeme za dôležité posilniť povedomie seniorov a senioriek v témach komplexnosti zdravia, zdravého životného štýlu a duševného zdravia. Hlavným cieľom je predstaviť tému duševného zdravia a zdravého životného štýlu ako spôsobu života, ktorý v značnej miere ovplyvňuje kvalitu života seniorov a senioriek, a ktorý môže výrazným spôsobom prispieť k psychickej pohode, stabilizácii sociálneho fungovania, pocitu naplnenia, či zmyslu života.

3. Spolupráca medzi miestnymi organizáciami: „Vytváranie synergií“

Téma stretnutia: „Začiatky: Spájame komunitu“



Tento formát stretnutí umožní účastníkom a účastníčkam zapájať sa do dôležitých diskusií, získavať nové poznatky a aktívne prispievať k vytváraniu silnej, podporujúcej a inkluzívnej komunity. Stretnutia budú zamerané na vzájomné zdieľanie informácií a praktických skúseností, posilnenie partnerstiev a vytváranie nových sociálnych programov reflektujúcich aktuálne potreby komunity.

Ďalšie podujatia:

- **neformálne besedy** s odborníkmi a odborníčkami na vybrané témy závislostnej problematiky v neformálnych priestoroch určené širokej verejnosti,
- **odborné workshopy** zamerané na vybrané oblasti týkajúce sa bio-psycho-socio-spirituálneho modelu zdravia a choroby, ako aj na praktické využitie BPSS modelu v každodennom živote,
- **stretnutie odborníkov a odborníčok** (zo škôl, poradní, zariadení sociálnych služieb, či zariadení na výkon opatrení SPODaSK) stretávajúcími sa v rámci vlastnej praxe s problematikou závislostného správania, orientovaný na zvýšenie citlivosti, prezentáciu úspešných prípadových štúdií, diskusiú v rámci problematiky so špecifickým zameraním na lokálne charakteristiky, potreby komunity, možnosti a bariéry efektívnej a dostupnej pomoci,
- **deň otvorených dverí** zacielený na prezentáciu činností organizácie v komunite a na zvýšenie informovanosti verejnosti o možnostiach odbornej pomoci v meste a regióne. V rámci podujatia budú realizované informačné prednášky, odborné konzultácie a poradenstvo pre odbornú i laickú verejnosť v meste a regióne,
- **minikonferencia „Cesta k pochopeniu: Duševné zdravie a závislosti bez bariér“** - odborné podujatie realizované najmä pre odbornú verejnosť. Cieľom podujatia je destigmatizácia duševného zdravia a závislostného správania, zvýšenie dostupnosti pomoci a povedomia o dopadoch závislostí a duševných porúch, podpora komunity a integrácia osôb so závislosťou, závislostným správaním a duševnými poruchami.

Preventívne programy NO Trojlístok

- 1. Zážitkové preventívne programy primárnej prevencie „T/Akí sme!?” a „Slobodne o ne/závislosti“**, ktoré nadväzujú a inovujú pôvodné autorské programy organizácie („Destigmatizácia“ a „Diskutujeme o závislostiach“). Ide o programy, ktoré sú priamo prispôsobené špecifikám a identifikovaným potrebám cieľovej skupiny v komunite a reagujú na aktuálne trendy a reálne praktické požiadavky. Programy sú orientované na zvýšenie zdravotnej gramotnosti v kontexte závislostného správania (jeho rizík i možností pomoci) a na rozvoj zodpovedného a na informáciách založeného rozhodovania. Programy majú stanovený obsah a rozsah, využívajú zážitkové a reflexívne metódy za účelom maximalizácie porozumenia, ale zároveň pre čo najadresnejšie využitie sa flexibilne prispôbujú formou podania konkrétnej cieľovej skupine (žiaci ZŠ, SŠ, mladí dospelí a dospelí vo výkone väzby a vo výkone trestu odňatia slobody, mladí dospelí a dospelí ohrození dlhodobou nezamestnanosťou).

Forma realizácie: skupinová / terénna

Miesta realizácie: ZŠ a SŠ, ústav na výkon väzby a ústav na výkon trestu odňatia slobody (Prešov, Sabinov), ÚPSVaR Prešov, Sabinov, Bardejov a Stará Ľubovňa, CDR Sabinov, reedukačné centrum Levoča.

- 2. Autorský preventívno-zážitkový program sekundárnej prevencie „Zdravý návrat“ a nový autorský program „Want(!)ed“.** Oba programy sú orientované na zvýšenie zdravotnej gramotnosti v oblasti duševného zdravia s osobitým dôrazom na závislostné správanie. Zvyšujú informovanosť o téme, o príčinách, prejavoch a následkoch rizikového závislostného správania a závislosti, o možnostiach pomoci, zvyšujú citlivosť na problémy v kontexte závislostného správania u seba a v prostredí, rozvíjajú zodpovedné a na informáciách založené rozhodovanie v situáciách podmienených závislostným správaním. Program Want(!)ed je špecifický intenzívnejším dôrazom na sebareflexiu a skúsenostné učenie. Sú určené pre osoby vo výkone trestu odňatia slobody (najmä pred ukončením výkonu trestu a sú súčasťou ich prípravy na odchod z ústavu) a osobám vo výkone väzby.

Forma realizácie: skupinová / terénna aj ambulánna

Miesta realizácie: ústav na výkon väzby v Prešove, ústav na výkon trestu odňatia slobody (Prešov, Sabinov), NO Trojlístok.

3. **Nový autorský program „Ako to zvládnuť, keď...“**, koncipovaný v tomto roku osobitne z dôvodu rastúceho dopytu po programoch pre odborníčky a odborníkov pomáhajúcej praxe, ktorí sú pri výkone praxe konfrontovaní so závislostnou problematikou. Primárne bol vyvinutý pre potreby pedagogických zamestnancov škôl za účelom zvýšenia informovanosti o závislostnom správaní v jeho rôznych formách, zvýšenia citlivosti na otázky tejto problematiky a podpory adekvátnych a efektívnych riešení v prostredí škôl. Zahrnutím širších kontextov pomáhajúcej praxe umožnil zapojenie ďalších odborností aj mimo školské prostredie (poradne, centrá pre deti a rodiny, sociálne služby, oddelenia ÚPSVaR, terénna sociálna práca). Ide o program prispôbený reálnym potrebám cieľovej skupiny odborníkov pracujúcich s deťmi a mladými ľuďmi v regióne, kombinujúci informačné, zážitkové a reflexívne metódy. Vzhľadom na nevyhnutnosť komplexného prístupu k téme kladie program dôraz na multidisciplinaritu a holistické riešenia.

Forma realizácie: skupinová / terénna aj ambulantná

Miesta realizácie: ZŠ a SŠ, ÚPSVaR Prešov, Sabinov, Bardejov a Stará Ľubovňa, CDR v regióne, reedukačné zariadenia v regióne, ďalší odborníci a odborníčky pomáhajúcej praxe v regióne, NO Trojlístok.

TROJLÍSTOK, N.O.

PREŠOV

WWW.TROJLISTOKNO.SK



0948 078 997

TROJLISTOKNO@GMAIL.COM

Názov témy	Stručný popis	Cieľová skupina	Ročný limit aktivít	Finančné nároky	Miesto výkonu
Slobodne o ne/závislosti	Program je orientovaný na posilnenie zdravotnej gramotnosti v oblasti závislostného správania. Zvyšuje informovanosť, rozvíja spôsobilosti adresne reagovať, autonómne a informovane sa rozhodovať, posilňuje citlivosť v tejto oblasti, usiluje sa o denormalizáciu užívania alkoholu a drog a rizikových návykových činností.	žiaci a žiačky ZŠ (od 7. ročníka), študenti a študentky SŠ <i>max. 15 osôb v jednej skupine</i>	bez limitu počtu aktivít, min. 3 stretnutia pre jednu skupinu počas roka	bez nároku na odmenu	príslušná škola
T/Akí sme!?	Projekt je zameraný na destigmatizáciu duševných porúch, najmä závislostných, ako nástroja prevencie vzniku, prehlbovania a zanedbávania adekvátnej starostlivosti v tejto oblasti, a podporu zdravia v jeho komplexnosti, hlavne prostredníctvom zvýšenia informovanosti, posilnenia autonómneho a zodpovedného rozhodovania a účinného konania v konkrétnych situáciách.	študenti a študentky SŠ	bez limitu počtu aktivít, zapojenie v 2 rovinách – samotná mládež a zastúpenie pedag. zboru	bez nároku na odmenu	príslušná škola



<p>Ako to zvládnuť, keď...</p>	<p>Workshop pre odborníkov a odborníčky (zo škôl, z poradní, zo zariadení sociálnych služieb, zariadení na výkon opatrení SPODaSK) stretávajúcími sa v rámci vlastnej praxe s problematikou závislostného správania (užívania psychoaktívnych látok, návykové činnosti, sebaškodzovanie, poruchy príjmu potravy) a závislosti. Orientovaný je na zvýšenie citlivosti, rozvoj spôsobilosti adresne a účinne konať v danej oblasti.</p>	<p>Učítelia, výchovní poradcovia, členovia škôl. podporného tímu</p>	<p>bez limitu počtu aktivít</p>	<p>bez nároku na odmenu</p>	<p>príslušná škola / Trojlistok, n. o.</p>
---------------------------------------	---	--	---------------------------------	-----------------------------	--





Norway grants



Organizácia EsFem realizovala od mája 2021, v spolupráci s partnerskými organizáciami Trojlístok, n.o. a MyMamy, o.z., projekt s názvom Únik zo (spolu)závislosti, ktorý bol podporený Nórskym finančným mechanizmom a štátnym rozpočtom Slovenskej republiky.

Projekt bol zameraný na zvýšenie povedomia o rodovej rovnosti a posilnenie žien v kontexte závislosti a spoluzávislosti. Realizoval vzdelávacie aktivity (workshopy na školách, čítanka kazuistik), kampane - disemináčnej aktivity (besedy s verejnosťou, odborné semináre, propagačné materiály) a posilňujúce aktivity na podporu žien čeliacich závislosti - vlastnej alebo vo vzťahu (workshopy pre verejnosť).

Aktivity vychádzali z dlhodobej spolupráce organizácii v predmetnej oblasti. Projekt sa zameriaval na zvlášť ohrozenú skupinu žien čeliacich závislosti (svojej alebo blízkeho) a/alebo životu v násilnom vzťahu. Projekt bol zameraný na reflexiu a elimináciu rodových stereotypov ako primárnej príčiny vzniku asymetrických párových vzťahov a sociálnym a kultúrnym (rodovým) špecifikám života žien so závislosťou, alebo v závislých vzťahoch.

Projekt Únik zo (spolu)závislosti získal grant z Nórska v sume 179 330 €. Projekt bol spolufinancovaný v sume 26 900 € zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

Ak sa chcete dozvedieť viac o programoch a projektoch financovaných z Nórskeho grantov na Slovensku, navštívte stránku www.norwaygrants.sk.

Nezisková organizácia Trojlístok realizovala, od 2. januára do 31. októbra 2024, 2. ročník kampane na podporu rodín - „Ako to zvládnuť v rodine, keď... (je jej súčasťou závislosť)“.



**PREŠOVSKÝ
SAMOSPRAVNÝ
KRAJ**

Projekt bol realizovaný na základe zmluvy č. 1078/2024/OPR o poskytnutí dotácie v zmysle § 51 zákona č. 40/1964 Zb. Občianskeho zákonníka

v znení neskorších predpisov, § 8 ods. 5 zákona NR SR č. 583/2004 Z. z. o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov a na základe VZN PSK č. 98/2023 o poskytovaní dotácií z vlastných príjmov PSK.

Projekt bol zameraný na podporu a posilnenie rodín s členom (dieťa / dospelý / senior) so závislosným správaním alebo závislosťou. Projektové aktivity s preventívno-osvetovým, informačným a podpornomotivačným charakterom boli zamerané na poskytnutie špecifickej pomoci a podpory rodinám s členom so závislosťou na viacerých úrovniach (priama práca s rodinami, práca s verejnosťou i práca s pomáhajúcimi odborníkmi).

Projekt nadväzoval na kampaň na podporu rodín s deťmi „Ako to zvládnuť v rodine, keď...“, ktorú organizácia realizovala v roku 2022, a ktorá bola orientovaná najmä na rodiny s deťmi so závislosným správaním. V reakcii na aktuálne problémy rodín v regióne aktivity rozšírili záber kampane o rodiny s osobami so závislosným správaním v dospelom a seniorskom veku. Za účelom maximalizácie dopadov boli aktivity plánované na rôznych systémových úrovniach (jednotlivec - rodina - komunita).

Projekt bol podporený z rozpočtu Prešovského samosprávneho kraja vo výške 1 000 €.

V období od 4. septembra do 15. decembra 2024 bol realizovaný projekt s finančnou podporou Nadácie mesta Prešov: Zdraví občania - zdravé komunity - zdravé mesto VII.



PREŠOV



Účelom projektu bola realizácia aktivít s preventívnym zameraním na duševné ochorenia, závislosti a šikanu. Aktivity nadväzovali na predchádzajúce ročníky, ktoré budujú tradíciu smerom k podpore a ochrane zdravia v jeho komplexnosti a podpore zdravého životného štýlu u obyvateľov mesta, s osobitným dôrazom na prevenciu závislosného správania, ako zásadnej bariéry duševného zdravia a kvalitného, plnohodnotného života. Cieľom projektových aktivít bola prevencia závislosného správania a závislostí podporou zdravia v jeho komplexnosti a zdravého životného štýlu; posilnenie zdravotnej gramotnosti obyvateľov mesta v závislostnej problematike a téme vlastnej sebaobrany tak, aby sa zvýšila ich informovanosť o tomto type porúch duševného zdravia, ich in-

formovanosť o dostupných možnostiach pomoci, aj ich citlivosť na riziká a problémy spojené so závislostných správaním; posilnenie efektívnych stratégií sebaobrany detí a mládeže v záťažových situáciách spojených so závislostným správaním; zvýšenie povedomia o zdraví v jeho komplexnosti a podpora procesov destigmatizácie a odtabuizovania duševných porúch, vrátane závislostných, aby sa zvýšila dostupnosť odbornej pomoci.

Konkrétne boli realizované nasledujúce aktivity: Neformálne stretnutie odborníkov v kontexte celostného manažmentu pomoci závislým osobám a ich blízkym na tému Môžeme urobiť viac?; Deň otvorených dverí v Trojlístku; Kurz sebaobrany pre deti a mládež. Súbežne s uvedenými aktivitami bola realizovaná aj informačná a propagačná činnosť - tvorba a distribúcia informačných materiálov s cieľom zvýšiť informovanosť o problematike, adresných reakciách a možnostiach pomoci v komunite.

Projekt aj tento rok akcentoval význam ambulantnej a terénnej formy pomoci a nevyhnutnosť kooperácie pri predchádzaní a riešení problémov v predmetnej oblasti.

Projekt bol podporený z rozpočtu mesta Prešov vo výške 500 €.


Nezisková organizácia Trojlístok realizuje od novembra 2024 do marca 2025 projekt s názvom „Môžu si za to sami!/? alebo ako ne/pomáhať závislým“.



MINISTERSTVO
SPRAVODLIVOSTI
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Projekt je realizovaný na základe zmluvy č. D0128/2024/13 - II o poskytnutí dotácie na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie, v zmysle zákona č. 302/2016 Z. z. o poskytovaní dotácií v pôsobnosti Ministerstva spravodlivosti SR a o zmene a doplnení zákona č. 545/2010 Z. z. o poskytovaní dotácií v pôsobnosti Ministerstva zahraničných vecí a o zmene a doplnení zákona č. 617/2007 Z. z. o oficiálnej rozvojovej pomoci a o zmene a doplnení zákona č. 575/2001 Z. z. o organizácii činnosti vlády a organizácii ústrednej štátnej správy v znení neskorších predpisov v znení zákona č. 287/2012 Z. z. a § 51 zákona č. 40/1964 Zb. Občiansky zákonník v znení neskorších predpisov.

Projekt sa aktivitami na rôznych úrovniach - práca s verejnosťou, s odborníkmi a odborníčkami, s osobami so závislosťou a s ich blízkymi snaží o systémový prístup pri odstraňovaní stigmy spojenej so závislosťou (ako



morálne odsudzovanie, obviňovanie, kriminalizácia, patologizácia). Tá závislým a ich blízkym často bráni v aktívnom uplatňovaní svojich práv, znižuje kvalitu ich života, znižuje motiváciu vyhľadať odbornú pomoc a zotrvať v procese liečby.

Zámerom projektu je destigmatizovať závislostné správanie a závislosť, zvýšiť povedomie o kontextoch tohto javu u verejnosti aj odborníkov, znížiť predsudky a stereotypy v tejto téme, zvýšiť citlivosť voči potrebám osôb so závislosťou a voči ich blízkym a posilniť osoby so závislosťou a ich blízkych k aktívnemu uplatňovaniu vlastných práv a zvyšovaniu kvality svojho života.

Projekt bol podporený Ministerstvom spravodlivosti Slovenskej republiky vo výške 19 640 €.

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu výlučne zodpovedá Trojlístok, n.o.

Náš odborný tím



doc. PhDr. Denisa Šoltésová, PhD.
riaditeľka organizácie,
sociálna pracovníčka



PhDr. Mgr. Gabriela Šostáková
zakladateľka organizácie,
zodpovedná zástupkyňa (garantka),
sociálna pracovníčka



PhDr. Kristína Poláková
psychologička



Mgr. Ľubica Libáková, PhD.
sociálna pracovníčka



PhDr. Kristína Kundrová
psychologička



Mgr. Barbora Sisáková
sociálna pracovníčka



Mgr. Zuzana Vatehová
sociálna pracovníčka



PP
terénny sociálny pracovník



PODPORILI NÁS



MINISTERSTVO
SPRAVODLIVOSTI
SLOVENSKEJ REPUBLIKY