

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

Prevenčia látkových a nelátkových závislostí

Problematike v oblasti primárnej prevencie sociálno-patologických javov je v oblasti školstva dlhodobo venovaná pozornosť. MŠVVaŠ SR každoročne v pedagogicko-organizačných pokynoch uvádza úlohy a odporúčania pre pedagógov, ktoré majú zamedziť šírenie legálnych a nelegálnych drog v školskom prostredí (v školách a v školských zariadeniach), ktoré majú zamerať pozornosť na hodnotovú orientáciu detí a na posilnenie zdravého životného štýlu.

Prevenčia v rezorte školstva sa zameriava na celú šírku problematiky v oblastiach: výchovy a vzdelávania (v predškolskej výchove, v školskom systéme, v mimoškolskej záujmovej činnosti), aktívnej ochrany dieťaťa pred sociálno-patologickými javmi v zmysle Dohovoru o právach dieťaťa, odbornej psychologickej a poradenskej starostlivosti, spolupráce s rodinou, reedukácie a resocializácie.

Faktory vzniku drogových závislostí a fázy ich vzniku

K faktorom, ktoré majú vzťah k vzniku závislostí patria:

- túžba po euforizačnom účinku
- zvedavosť a nuda
- vplyv rovnocennej skupiny
- únik pred vonkajšími problémami
- únik pred vnútornými problémami

Podľa Ondrejoviča (2000, s.7) nejestvujú dva rovnaké prípady vzniku drogovej závislosti. Z ciest vedúcich najčastejšie k vzniku závislosti vyberá a špecifikuje tieto:

- užívanie drogy ako náhrady
- užívanie drogy ako úmyselného porušovania noriem.
- užívanie drogy s funkciou vyrovnávania záťažových, príp. krízových situácií
- užívanie drogy ako cesta k rovesníkom.
- užívanie drogy ako výraz osobného štýlu.
- užívanie drogy ako demonštrácia vlastnej dospelosti, príp. nezávislosti.

Drogy môžeme deliť podľa nižšie uvedených základných kritérií:

Kritérium spoločenskej akceptovateľnosti z hľadiska legislatívy (podľa zákona):

- *legálne* (bežne sa s nimi stretávame, sú spoločensky tolerované - alkohol, lieky, kofeín)
- *nelegálne* (sú spoločnosťou sankcionované v súvislosti s ich výrobou, prechovávaním, a predajom, nie však konzumáciou, sa ľudia dostávajú do stretu so zákonom - heroín, extáza)

Kritérium pôvodu a spôsobu výroby drogy:

- *prírodné* (huby - pôvod i výroba sú prirodzené)
- *polosyntetické* (heroín - pôvod je prírodný, spôsob výroby syntetický)
- *syntetické* (toluén - priemyselná droga)

Poznať odlišné charakteristiky miery a frekvencie užívania drogy môže napomôcť pri následnom stanovovaní efektívnych preventívnych krokov.

Užívanie drogy bežnou populáciou (najmä mladými ľuďmi) nepostupuje zásadne v smere od abstinencie k závislému užívaniu. Naopak, stáva sa, že užívanie drogy sa objavuje nepravidelne a u teenagerov najčastejšie začína a kulminuje v bode experimentovania.

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

Závislosti nelátkového charakteru

Základné charakteristiky novodobých nelátkových závislostí sú podľa J. Benkoviča (2008, s. 8) podobné zatiaľ najznámejšej nelátkovej závislosti, poruche návykov a impulzov - patologickému hráčstvu. Pod diagnózou návykové a impulzívne poruchy v zmysle Medzinárodnej klasifikácie chorôb (posledná 10. revízia MKCH-10) - poruchy maladaptívneho správania, kde osoba opakovane zlyháva v snahe odolať impulzom a takto sa správať, s úvodným obdobím napätia a pocitom uvoľnenia v čase činu“.

K typickým prejavom patria najmä:

- silná túžba po príjemných zážitkoch a zaujatosť týmito činnosťami - hrou (pri gamblingu), prácou, nakupovaním, surfovaním po internete, mobilným telefonovaním a posielaním SMS a MMS, počítačovými hrami,
- problémy s kontrolou v jednotlivých činnostiach - hry (pri gamblingu), práce (pri workoholizme), nakupovania (pri shopoholizme) atď. Zvyšuje sa tiež frekvencia a dĺžka času, ktorú jednotlivec trávi pri uvedených činnostiach
- preferencia týchto činností pred inými činnosťami - povinnosťami, aktivitami, záujmami jedinca, ktoré naopak zanedbáva
- pokračovanie v týchto činnostiach aj napriek vznikajúcim závažným dôsledkom - ekonomickým (finančné dlhy), rodinným (vážne konflikty a vzťahové problémy), pracovným, spoločenským, sociálnym, prípadne aj telesným a psychickým.

New addictions (nové, novodobé závislosti) - sú závislosťami všetkého druhu, pri ktorých chemické látky nehrajú významnú úlohu. Mnohé z nich sú priamo spojené s informačnými a komunikačnými technológiami - mobilný telefón a internet (chat, e-mail, skype), ale aj novými spôsobmi do virtuality posunutých či prenesených bežných činností - napríklad on-line stávkovanie a on-line kasína, on-line zoznamovanie, on-line vzťahy, on-line pornografia a cybersex, on-line patologické nakupovanie a i.

Závislosť od internetu alebo problémové používanie internetu

Youngová (1998, citov. podľa P. Vondráčkovej a J. Vacka) rozdeľuje problémové používanie internetu na päť základných kategórií:

- závislosť od virtuálnej sexuality, ktorá sa prejavuje kompulzívnym používaním webových stránok s pornografickým obsahom;
- závislosť od virtuálnych vzťahov – nadmerné venovanie on-line vzťahom;
- internetové kompulzie, medzi ktoré patrí napríklad hranie počítačových hier (on-line) či internetové nakupovanie;
- preťaženie informáciami - nadmerné surfovanie na internete alebo hľadanie v on-line databázach,
- závislosť od počítača, ktorou označuje najčastejšie nadmerné hranie počítačových hier (In Hupková, I. - Liberčanová, K., 2012, s. 65).

Ohrozenia a riziká internetu: netolerancia na internete, hry a gambling, internetové podvody, internetové známosti, kyberšikanovanie, mobily, nevhodný obsah na internete, nevyžiadaný obsah na internete, zneužitie osobných údajov, sexualita na internete, závislosti.

Nezdržanlivé patologické nakupovanie (oniománia, shopingholizmus) a jeho príznaky

Niektoré typické rysy nutkavého nakupovania podľa K. Nešpora sú (In Hupková, I. - Liberčanová, K., 2012, s. 60):

- Relatívne objektívne príznaky:* kupovanie nepotrebných vecí, nakupovanie sa deje nad rámec finančných možností jednotlivca, nezdržanlivé nakupovanie často spôsobuje problémy vo

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpalevice.sk

vzťahoch alebo v zamestnaní, nezdržanlivé nakupovanie môže prebiehať kontinuálne alebo epizodicky, napríklad v súvislosti s vianočnými nákupmi, novoročnými výpredajmi atď.

- *Relatívne subjektívne príznaky*: typický je nutkavý charakter pri nakupovaní a pocit, že človek musí to či ono získať za každú cenu, v priebehu nakupovania sa často objavuje rozochvenie a niekedy až vzrušenie podobné sexuálnemu, po uskutočnenom nákupe sa často dostávajú úzkostné alebo depresívne pocity, časté sú aj pocity viny pre nadmerné utrácanie peňazí.

Výskumné štúdie poukázali na rovnakú frekvenciu výskytu shoppingholizmu u mužov aj žien. Ako v tejto súvislosti uvádzajú odborníci, interpohlavné rozdiely sú viditeľné iba v zameraní na to, čo nakupujeme.

Závislosť od sexu a net sex (cybersex, internetový sex)

Psychiater L. Nábělek (2008, s.11) uvádza, že za praotca diagnózy sexuálnej závislosti sa považuje nemecký psychiater Richard von Krafft-Ebing. Opísal ju takto: „Ide o nutkavé sexuálne správanie, keď sexuálna túžba jedinca je abnormne zvýšená a táto osoba myslí iba na sexuálne potešenie, nezaujíma sa o žiadne iné záležitosti vo svojom živote ako o sex, sleduje iba vlastné sexuálne uspokojenie bez ohľadu na to, aký to má vplyv na jej život, bez ohľadu na morálne normy a právne dôsledky“ (In Hupková, I. - Liberčanová, K., 2012, s. 63). Títo ľudia sú ovládaní nutkavou túžbou po sexuálnych aktivitách, presýtení myšlienkami na sex na úkor iných záujmov a povinností. Postupom času sa mnohí snažia prestať, obmedziť závislostné správanie, no zistia, že ho už nedokážu ovládať. Vtedy nezriedka nastupujú pocity hanby, ľútosti, výčítiek a zlosti. Závislosť od sexu má iba dve podoby - mužskú a ženskú (erotomániu a nymfomániu).

Kult tela a vznik porúch príjmu potravy

O poruche príjmu potravy, presnejšie poruche príjmu jedla alebo tiež závislosti od jedla hovoríme vtedy, „ak jedlo používame na riešenie emocionálnych problémov; myšlienky spojené s jedlom, prípadne diétou a telesnou hmotnosťou sa stávajú dôležitejšími než všetko ostatné; ide o pravé návykové správanie sprevádzané chorobnými vlastnosťami, ktoré vyžadujú liečbu“ (Hartl - Hartlová, 2000, s. 432). Podľa MKCH-10 patria poruchy príjmu potravy (PPP) do kategórie F-50 - Poruchy správania spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktormi. Poruchy príjmu potravy patria medzi typické bio-psycho-sociálne poruchy, ktoré vznikajú súhrou viacerých faktorov, ako sú emocionálne a osobnostné faktory, sociálne faktory, medzi ktorými majú osobitné miesto rodinné požiadavky a nároky, ale aj vplyv dedičnosti, biologické činitele a kultúrne vplyvy.

Medzi poruchy príjmu potravy zaraďujeme:

- mentálnu anorexiu (MA),
- mentálnu bulímiu (MB),
- záchvatovité prejedanie (Binge Eating Disorder, BED),
- iné, tzv. nešpecifické poruchy príjmu potravy (napríklad bigorexia, ortorexia, diétovanie, drunkorexia, pregorexia).

Niektoré podnety pre prevenciu nelátkových návykových chorôb a tzv. new adictions

Na rad zmien je nutné reagovať aj v preventívnej praxi - účinnou prevenciou na všetkých jej úrovniach: primárnej, sekundárnej aj terciárnej prevencie látkových (drogových) i tzv. nelátkových závislostí. Práve mladí ľudia vo veku od 11 do 20 rokov sú veľmi rizikovní. Novodobý fenomén komunikačných závislostí však číha na ľudí všetkých vekových kategórií. Veď už aj niektoré deti predškolského veku, ale tiež mnohí starí rodičia vlastnia mobilný telefón.

Významné a nezastupiteľné miesto v primárnej prevencii, tiež v krízovej intervencii (pri predchádzaní, ale aj účinnom riešení) uvedených problémov detí a mládeže má okrem rodiny aj celá sieť profesionálov v pomáhajúcich profesiách.

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENECIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpalevice.sk

Škola a prevencia

Primárna prevencia látkových, nelátkových závislostí a ostatných sociálno-patologických javov tvorí integrálnu súčasť výchovy a vzdelávania v školách a školských zariadeniach.

Prevencia by sa mala sústreďovať na kvalitné celoročné preventívne pôsobenie a realizáciu aktivít na podporu zdravia, zdravého spôsobu života a podporu protektívnych faktorov vývinu osobnosti detí a žiakov, na vzdelávanie pedagógov.

Od pedagóga si vyžaduje pôsobenie v oblasti prevencie: dostatočnú psychickú stabilitu, odolnosť voči psychickej záťaži, s ktorou je táto práca spojená.

Prevencia závislostí v rezorte školstva je zameraná na :

- zabezpečovania monitorovania situácie v oblasti užívania drog u detí a mládeže, realizácia prieskumov a výskumu;
- zabezpečovanie primárnej prevencie závislostí a ostatných sociálno-patologických javov v školách a školských zariadeniach v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu;
- akcentovanie systému dlhodobých, kontinuálnych aktivít prevencie na rozdiel od neefektívnych jednorazových akcií, (napr. jednorazové prednášky, besedy, osveta, resp. moralizovanie, zastrasovanie);
- odborné vzdelávanie pedagogických a nepedagogických zamestnancov v rezorte školstva;
- zabezpečovanie podpory a rozvoja voľnočasových a športových aktivít, podporovanie činnosti pedagógov voľného času;
- zabezpečovanie výchovno-vzdelávacej a odbornej starostlivosti pre žiakov problémových, pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a pre žiakov s poruchami správania;
- zabezpečenia prepojenia rezortných inštitúcií a spolupráca s inštitúciami z iných vecne rezortov;
- zabezpečovanie činnosti preventívnych a poradenských zariadení rezortu školstva (CPPPpP, diagnostických centier, liečebno-výchovných sanatórií, reedukačných centier a pod.) s dôrazom na možnosti poskytnutia odbornej, najmä psychologickéj pomoci;
- monitoring, tvorba, zber a aktualizácia údajov, príprava celoslovenských analýz a podkladov pre nové stratégie prevencie;
- realizovanie preventívnych projektov s dôrazom na potrebu evaluácie v zmysle smerníc;
- sústredenie sa na tvorbu a realizáciu komplexných preventívnych programov.

K dôležitým preventívnym postupom a aktivitám patrí :

- poskytovanie odbornej pomoci podľa potrieb detí
- rešpektovanie zásady včasnej prevencie
- individuálny prístup k deťom
- zvýšenie informovanosti detí aj rodičov o rizikách užívania drog a účinkoch sociálneho vylúčenia jednotlivcov, o rizikách závislostí
- využívanie pozitívneho vplyvu rovesníckych programov

Čo je účinné v primárnej prevencii?

Výchova a všetky aktivity zamerané na harmonický rozvoj osobnosti sú najvýznamnejšími krokmi, ktoré by sa mali realizovať v primárnej prevencii drogových závislostí, smerovanej do rámca zdravého životného štýlu v zmysle telesného, psychického a sociálneho zdravia.

Účinná prevencia má ovplyvniť správanie zamerané na podporu zdravia. Preventívne stratégie drogových závislostí delíme do 2 skupín so zameraním na:

1. znižovanie ponuky drogy (aby boli ťažko dostupné)
2. minimalizáciu ich dopytu (aby o ne podľa možnosti ľudia nemali záujem)

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

Je dôležité, aby deti/žiaci získali (veku primerané) základné predpoklady pre:

- pozitívny postoj k zdraviu neohrozujúcemu životnému štýlu
- negatívny vzťah k rizikovému užívaniu návykových látok, prejavom agresívneho správania a šikanovania
- zvýšenie porozumenia o (zdravotných a sociálnych) dôsledkoch rizikového správania - na základe (odborných) objektívnych informácií
- tendenciu uprednostňovať zodpovedné (informované) rozhodnutia s minimalizáciou škodlivého tlaku rovesníkov
- uplatňovanie optimálnych komunikačných zručností
- uprednostňovanie konštruktívneho riešenia (svojich) problémov
- identifikáciu zdrojov odborného poradenstva a podpory

Odporúčaným východiskom komplexnej preventívnej stratégie školy je analýza podmienok, prostredia (konkrétnej) školy, za pomoci ktorej sa získajú podklady k jej príprave a tiež k výberu (aktuálnych) cieľených preventívnych) aktivít. Dôležité je, aby do procesu analýzy bola zapojená celá škola a aby bola jej dôležitosť definovaná a podporovaná vedením školy. Ako podpora stratégie školy v prevencii by mali byť uvedené aj možnosti, ktoré poskytuje škola pre minimalizáciu prejavov rizikového správania, napr. možnosti pre aktívne využívanie času prestávok (na odreagovanie nahromadenej energie), tiež možnosti mimovyučovacích, voľnočasových aktivít v prostredí školy.

Je vhodné zakomponovať do preventívnej stratégie školy aj program zameraný na osobnostný a sociálny rozvoj, resp. výcvik v sociálno-komunikačných zručnostiach vedený odborníkmi, pretože má predpoklady pozitívne ovplyvniť najmä klímu školy. Mali by mať možnosť ho absolvovať nielen žiaci, ale aj pedagógovia.

Osobitnú pozornosť a pomoc je potrebné venovať deťom/žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, ktorí predstavujú v tomto ohľade zraniteľnú skupinu. Význam má tiež úzka spolupráca a účinná komunikácia školy a rodiny.

Koordinátor prevencie a výchovný poradca v primárnej prevencii

Je užitočné, aby boli osobným príkladom v zdravom spôsobe života, aby boli presvedčení o správnosti a účinnosti zvolenej preventívnej stratégie školy, aby vedeli komunikovať, kooperovať so žiakmi, pedagógmi, vedením školy i s partnermi iných organizácií, s rodičmi, mali záujem o osobnostný rast a ďalšie vzdelávanie, mali dostatočné znalosti v problematike sociálno-patologických javov, v metódach, prístupoch a stratégiách a prostriedkoch prevencie, v motivovaní a spolupráci rodičov, v kooperácii s učiteľmi a odborníkmi pri realizácii úloh prevencie, v preventívnych programoch, mali prehľad o stave monitorovania a výsledkoch zistení, mali možnosť vstupovať a podieľať sa na vypracovávaní preventívnych opatrení školy.

Je tiež dôležité, aby výchovný poradca spolu s koordinátorom prevencie:

- a) vytváral sieť motivovaných kolegov, ktorá znamená spájanie, a tým aj násobenie zdrojov a zvyčajne je potom účinnou cestou vytvárania emocionálne kvalitnej atmosféry v škole, odpútanej od predsudkov, schematických zjednodušení problematiky drog a ostatných sociálnych patológií,
- b) plnil vyhľadávaciu funkciu - mapoval situáciu v škole, všímal si nápadnosti a citlivo registroval dynamiku vývinu jednotlivých žiakov, triednych kolektívov, atmosféru školy, pedagogického zboru a ich vzájomnú interakciu; je dôležité podchytiť žiaka v ohrození ešte predtým ako siahne po droge a v spolupráci s triednym učiteľom, rodičom a odborníkmi stanoviť stratégiu nápravy,
- c) aby vedel zaujať správny postoj v prípade kritických udalostí v škole - zachovať pokoj a nepodliehať panike, hľadať racionálne riešenie; nesupluje odborníkov, ale pomáha motivovať rodinu k spolupráci s odbornými službami mimo školy, je nositeľom osvedčenia,

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

d) vypracovávať strategické ciele pre prevenciu na podmienky svojej školy v závislosti od reálnej situácie v tomto probléme (počet rizikových žiakov, experimentujúcich žiakov, rizikové prostredie, rizikové rodiny, rizikové faktory životného štýlu žiakov atď.);

Je dôležité:

- podporovať zdravé sebavedomie dieťaťa/žiaka - zdravé sebavedomie a sebaúcta pomôže dieťaťu/žiakovi odmietat' alkohol a drogy a bude mu v živote užitočné aj inak
- získať si dôveru dieťaťa/žiaka a vedieť ho počúvať
- vedieť s dieťaťom/žiakom o alkohole a drogách informovane hovoriť
- predchádzať nude
- pomáhať deťom/žiakom prijať hodnoty, ktoré im uľahčia alkohol a drogy odmietat'
- vytvoriť zdravé rodinné pravidlá
- pomôcť deťom/žiakom ubrániť sa nevhodnej spoločnosti
- posilniť sebavedomie dieťaťa/žiaka
- spolupracovať s ďalšími dospelými, školou, rodinou, s odborníkmi centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, odbornými lekármi a pod..)

Použité zdroje:

BACZEK, J. 2009. Nelátková závislosť - New addictions. In Pedagogické rozhľady, 4/2009, s. 17.

BENKOVIČ, J. 2008. Novodobé nelátkové závislosti. In Sociálna prevencia: Prevencia nelátkových návykových chorôb, roč. 3, 2008, č. 1, s. 8 -11. ISSN: 1336-9679.

HARTL, P. - HARTLOVÁ, H. 2000. Psychologický slovník. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.

HUPKOVÁ, I. - LIBERČANOVÁ, K. 2012. Drogové závislosti a ich prevencia. Vysokoškolské skriptá. Trnavská univerzita v Trnave. 153 s. ISBN 978-80-8082-563-8.

NÁBĚLEK, P. 2008. Načo žiť a milovať v reálnom svete, keď je všetko na internete? Závislosť od chatovania a internetového sexu. In Sociálna prevencia - Prevencia nelátkových návykových chorôb, 2008, č. 1, s. 11-13. ISSN 1336-9679.

ONDEJKOVIČ, P.: *Sociálna patológia*. Bratislava: 2000, 580 s. ISBN 978-80-224-1074-8

Ondrejko P. - Poliaková E.: Protidrogová výchova. Bratislava: Veda, 1999.

VONDRÁČKOVÁ, P. - VACEK, J. 2009. Závislostné správanie na internete. In Sociálna prevencia – Prevencia nelátkových návykových chorôb. Bratislava: Národné osvetové centrum, č. 3, 2009, s. 4-7. ISSN 1336-9679.

Národná protidrogová stratégia SR na obdobie rokov 2013 – 2020

Interné materiály CPPPaP Levice

Spracovala: PhDr. Lívia Danová, CPPPaP Levice