

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

Magisterské kombinované štúdium
2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Bc. Adriana Rády - Kňazovická

Závislosti – sociálno-patologický jav spoločnosti

Praha 2012

Vedúci diplomovej práce: PhDr. Anna Nagyová

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Studies
2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Bc. Adriana Rády - Kňazovická

Addiction – Social – pathological phenomenon society

Prague 2012

The DiplomaThesis Work Supervisor: PhDr. Anna Nagyová

Prehlásenie:

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojim pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Celkovú literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní témy čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezentačným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe, dňa

Adriana Rády-Kňazovická

Pod'akovanie

Chcela by som sa pod'akovať vedúcej mojej diplomovej práce PhDr. Anne Nagyovej za odbornú a metodickú pomoc pri koncipovaní tejto práce, za jej rady a pripomienky, ktoré boli pre mňa cenným prínosom.

Anotácia

Táto diplomová práca sa zaoberá problematikou vplyvu látkových a nelátkových závislostí na žiakov druhého stupňa dedinských a mestských základných škôl. Na základe odbornej literatúry je práca spracovaním závislostí ako sociálno-psychologického javu súčasnej spoločnosti.

Kľúčové pojmy

alkohol, dedinské školy, drogy, fajčenie, gamblér, internet, látkové závislosti, mestské školy, mobil, nakupovanie, nelátkové závislosti, počítač, rodina, sekta, televízor, voľný čas, workoholizmus.

Annotation

This work deals with the impact of substance and mental addiction of the second grade pupils at rural and urban primary schools. Based on the literature this work talks about addiction as a socio-psychological phenomenon of contemporary society.

Key words

Alcohol, Rural schol, drugs, smoking, gambler, Internet, Substance abuse, Urban School, mobile, Buying, mental addiction, PC, Family, sect, TV, Free time, workholism.

OBSAH

ÚVOD	8
1. POSTOJE K ŽIVOTU A ŽIVOTNÉ CIELE MLADÝCH ĽUDÍ	9
1.1. Drogý v histórii ľudstva.....	9
2. ROZDELENIE ZÁVISLOSTÍ	11
2.1. Drogová závislosť	11
2.2. Alkoholizmus.....	14
2.3. Fajčenie	16
2.4. Závislosť na nakupovaní.....	19
2.5. Závislosť na internete	21
2.6. Závislosť na počítačoch a počítačových hrách	23
2.7. Závislosť na mobilnom telefóne	25
2.8. Závislosť na televízii.....	27
2.9. Závislosť na sektách	29
2.10. Gambling.....	33
2.11. Porucha prijímania potravy.....	34
2.12. Závislosť od práce - workoholizmus	35
3. VÝSLEDKY PRIESKUMU A ICH INTERPRETÁCIA.....	37
4. OVERENIE HYPOTÉZ.....	71
5. ODPORÚČANIA PRE PRAX	73
ZÁVER.....	74
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV	75
ZOZNAM POUŽITEJ CUDZOJAZYČNEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV	77
ZOZNAM OBRÁZKOV, TABULIEK A GRAFOV	78
ZOZNAM PRÍLOH.....	80

ÚVOD

Náš život je poprepletaný rôznymi situáciami. Na jednej strane nám prináša pekné chvíle, na druhej strane nám pripravuje prekážky. Každý z nás by ho chcel mať čo najkrajší a najjednoduchší. Kvalitu nášho života vo veľkej miere ovplyvňujeme vlastným zmýšľaním a konaním. Sme predsa ľudia a je prirodzené, že túžime byť lepší ak ostatní. Táto túžba je však často ovplyvnená tlakom médií, propagáciou konzumného spôsobu života a nadsadením hodnoty peňazí. Sú nám podsúvané umelé kritériá hodnôt, vyzdvihujúce silu tela a majetku. Vnútorne hodnoty sú zámerne potláčané a negované. Mnohí z nás potom hľadajú únik pred realitou a snažia sa svoje prežívanie ovplyvniť látkovými alebo nelátkovými drogami.

Závislosť, či už chceme alebo nie, je prirodzená súčasť nášho života, je to niečo, bez čoho si nevieme predstaviť náš život. Všetky závislosti v sebe skrývajú určitú formu nebezpečenstva. Netreba im podľahnúť, pretože dokážu zničiť vzťahy a komplexne degradovať osobnosť človeka.

Naša diplomová práca je rozdelená na teoretickú a praktickú časť a pozostáva z piatich kapitol. Teoretická časť spracováva základné údaje a historický kontext vzniku závislostí. Empirická časť nám na základe exploratívnej metódy dotazníkov ukázala, aké skúsenosti a poznatky respondenti skúmaných vzoriek so závislosťami majú.

Hlavný cieľom našej diplomovej práce bolo priblížiť problematiku a vplyv predovšetkým nelátkových závislostí na žiakov druhého stupňa základných škôl. Zároveň chce táto práca poukázať na nebezpečenstvo vplyvu nelátkových závislostí na vývin dieťaťa. Tejto problematike je potrebné venovať stále viac aktivít. Naša práca má poslúžiť učiteľom a vychovávateľom ako pomôcka pri primárnej prevencii v tejto oblasti.

1. POSTOJE K ŽIVOTU A ŽIVOTNÉ CIELE MLADÝCH ĽUDÍ

O spôsobe života mladých ľudí sa vo svete veľa hovorí. Vo všeobecnosti sa skúma ich hodnotová orientácia, životný štýl, trávenie voľného času a postoj k životu. Na toto všetko majú v podstatnej miere vplyv médiá a moderné informačné technológie, ktoré tak ako všetko prinášajú nielen pozitíva, ale aj negatíva. Je len na nás, čo z nich si vyberieme. Aby sme sa vyvarovali patologickým vplyvom, ktoré spôsobujú závislosti, je potrebné stručne sa oboznámiť s ich pôvodom, teda históriou a pojmami súvisiacimi s témou našej diplomovej práce.

1.1. Drogy v histórii ľudstva

Pôvod drog je taký starý ako ľudstvo samotné. Archeologické nálezy potvrdzujú, že v každom období vo vývoji ľudstva sa našli stopy po konzumácii týchto látok. Či už išlo o látky, ktoré zmiernujú bolesť, znižujú strach, poskytujú uvoľnenie napätia, rozvíjajú silu a vytrvalosť, podporujú fantáziu, zaháňajú nudu existujú už tisícročia a boli súčasťou takmer všetkých kultúr. Zmienky o užívaní „zázračných látok“ sa dajú vystopovať až o obdobia paleolitu. Bohaté zastúpenie prírodných drog nájdeme aj v histórii ázijských krajín. Na oslabenie indiánskych kmeňov, použili dobyvatelia Ameriky tiež alkohol. Tisíc rokov má tiež ker koky (kokaín), maková šťava (ópium) a živica z konope (hašiš). (Kudrie, 2003, s. 83 -85) 20. storočie prinieslo rozvoj farmaceutických firiem a tým aj nárast produkcie liečiv s obsahom morfia, kokaínu, konope a alkoholu. To malo za následok ich distribúciu do celého sveta. Dnes je možné získať drogu takmer všade, ale je dobré, že naša spoločnosť si závažnosť drogového problému a s ním spojených závislostí uvedomuje a vyvíja stratégie na boj proti nim. Pre pochopenie problematiky našej diplomovej práce je potrebné vysvetlenie základných údajov:

Droga: existuje veľké množstvo definícií, čo to vlastne droga je, ale vzhľadom k tomu, aby bola táto definícia čo najľahšie zapamätateľná pre žiakov, vybrali sme si nasledovnú formuláciu: „Droga je látka, ktorá je za určitých okolností schopná u človeka vyvolať závislosť.“ (Ondrejko, Poliaková, et. al., 1999, s. 161)

Závislosť: „je stav, keď príjem drogy pôsobí slasť a vynechanie jej dodávky do organizmu vyvoláva nepríjemné duševné alebo telesné príznaky.“ (Tamtiež, s. 161).

Drogová závislosť: známa je pôvodná definícia Svetovej zdravotníckej organizácie WHO, ktorá hovorí, že je to:

- neprekonateľná žiadostivosť, alebo potreba nutkavého charakteru pokračovať v konzumácii drogy a zadovážovať si ju akýmkoľvek spôsobom,
- tendencia k zvyšovaniu konzumovaných dávok,
- psychická a všeobecne fyzická závislosť od účinkov, ktoré môže droga vyvolať,
- zničujúci účinok na individuum a spoločnosť. (Scheerer, et. al., 1979, s. 14)

Fyzická závislosť: hovoríme o nej vtedy, ak je prerušenie konzumácie drogy sprevádzané presne opačnými účinkami, pre ktoré jednotlivец drogu užíval.

Psychická závislosť: býva označovaná ako neodolateľné nutkanie a potreba pokračovať v konzumácii drogy.

Abstinenčný syndróm: „syndróm náhleho odňatia drogy. Jeho výskyt a intenzita vo veľkej miere závisí od stupňa vytvorenia fyzickej závislosti.“ (Ondrejko, Poliaková, et. al., 1999, s. 10)

Sekta: je organizácia alebo spoločenstvo s odlišnou filozofiou ako uznáva väčšina spoločnosti. Ide o zoskupenie ľudí, ktorí zastávajú iné ideologické, alebo náboženské názory, odlišujúce sa od spoločensky akceptovateľných noriem a hodnôt.

2. ROZDELENIE ZÁVISLOSTÍ

Vzhľadom k zameraniu našej diplomovej práce sme vybrali nasledovné rozdelenie patologických závislostí.

Látkové závislosti (závislosť na nejakej látke):

- drogová závislosť
- alkoholizmus
- fajčenie (Kolibáš, Novotný, 1996, s. 19)

Drogy je možné deliť podľa viacerých kritérií. Je známe delenie podľa legálnosti, podľa farmakologického zloženia, alebo nepresné delenie na mäkké a tvrdé drogy. Za najzmysluplnejšie možno pokladať klasifikáciu podľa účinku látkových drog na ľudský organizmus a to na:

- drogy s prevažne sedatívnym účinkom: alkohol a lieky,
- drogy s prevažne povzbudzujúcim účinkom: kokaín a amfetamíny,
- drogy s prevažne halucinogénnym účinkom: Marihuana, LSD a syntetické drogy, Extáza, Meskalín, Huby „starého sveta“.

2.1. Drogová závislosť

V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s mnohými definíciami drogovej závislosti. Všetky spája nový termín **craving**. Tento termín charakterizuje Nešpor, Csényi (1998, s. 263) ako: „Baženie, teda túžbu pociťovať účinky psychoaktívnej látky, s ktorou už mal jednotliviec skúsenosť.“

Dnes sa už stretávame s veľkým a neustále narastajúcim množstvom drog s rozličným účinkom, spôsobom užívania, legalizáciou a výskytom. Pre aktivity v oblasti prevencie a pre terapie drogových závislostí Ondrejko, Poliaková (1999, s. 19-20) uvádzajú zjednodušené charakteristiky jednotlivých drog.

Drogy s prevažne sedatívnym účinkom – lieky:

- **barbituráty a nebarbiturátové sedatíva:** sú to najnebezpečnejšie lieky, ktoré sa široko predpisujú v prípade nespavosti. Najčastejšie zneužívaným barbiturátom je Pantobarbital;
- **hypnotiká:** benzodiazepíny patria medzi najzneužívanejšie lieky. Ich spoločným prvkom je ovplyvňovanie receptorov mozgu. Najčastejšie benzodiazepíny sú Rohypnol a Dormicum;
- **trankvilizéry:** znižujú vnímanie bolesti, môžu odstraňovať úzkosť a psychické tenzie. Najčastejšie predpisované trankvilizéry sú Valium a Diazepam.

Drogy s prevažne povzbudzujúcim účinkom:

- **kokaín:** je silne stimulačná droga. Je to biely prášok, ktorý sa šnupe, alebo pichá. Vyvoláva pocit eufórie, ktorý je napokon nahradený nepokojom, nevoľnosťou a nespavosťou;
- **amfetamíny:** stimulujú nervový systém, čím konzumenta udržiavajú v bdelosti. Je to biely prášok, ktorý sa šnupe, alebo aplikuje injekčne. Dlhodobé užívanie spôsobuje psychickú zmätenosť, nespavosť, ktorá vyústí do depresie.

Drogy s prevažne halicinogénnym účinkom:

- **marihuana:** je dobre známa rastlina konope siate. Do organizmu sa dostáva fajčením usušených lístkov v podobe cigariet. Výťažok z kvetov konope sa nazýva **hašiš**, ktorý sa aplikuje tiež formou fajčenia, najčastejšie fajky. Vyvolávajú pocity relaxácie, pohody a veselosti;
- **LSD:** tri písmená, ktorá znamenajú (amid kyseliny lysergovej). Predáva sa na malom pľavom papieri, ktorý je nasiaknutý roztokom, alebo v podobe tabliet, pilúl a kapsúl;
- **MDMA – Extáza:** je droga dostupná vo forme tabliet. Účinok vyvoláva silné opojenie vzrušenie a za ním nasledujúce pocity uspokojenia. Užívanie môže zapríčiniť poškodenie pečene a mozgových buniek;

- **huby:** niektoré môžu byť halucinogénne. Najznámejšie sú lysohlávka a muchotrávka. Konzumujú sa surové, varené, usušené, alebo v čaji. Užitie spôsobuje pocity šťastia a uvoľnenosti, ktoré môžu prerásť do nevoľnosti, zvracania a pocitov úzkosti a panického strachu.

Narkotické látky:

- **heroín:** je biely prášok, ktorý sa získava zo sušeného mlieka z lisovaných makovic – ópia. Droga sa pichá, alebo šnúpe. V organizme vytvára pocit tepla, uvoľnenosti a spokojnosti. Dôsledkom odňatia sú nepríjemné stavy potenia, zimnice, triašky, dávenia a kŕče;
- **morfium:** je opiat, ktorý utišuje bolesť. Je dostupný v podobe prášku, tabliet, čipiek, ampulí. Morfin je desaťkrát účinnejší ako ópium. Medzi nežiadúce účinky patria žalúdočné ťažkosti, nevoľnosť, zvracanie;
- **ópium:** hustá vyschnutá tekutina, ktorá sa získava z narezaných nedozretých makovic maku siateho. Po užití nastáva stav príjemného uvoľnenia a oddialenia reality. Známý je odvar z makovic, ale i fajčenie ópia;
- **syntetické narkotiká:** Pentidín (Dolzín), Fentanyl, Metadon sú synteticky vyrábané opiáty. Používajú sa na utlmenie bolesti pri anestéziologickej činnosti. Okrem Metadonu majú krátkodobý účinok. Ich zneužívanie nie je časté.

Steroidy: Ich užívanie zvyšuje silu a agresivitu, čo vedie k ich zneužívaniu pri športe. Dlhodobé užívanie spôsobuje nárast tkaniva, ochlpenia, zmenu psychiky, depresie, ochorenie ľadvín a pečene.

Možné riešenia drogových problémov: Neexistujú nijaké presné pravidlá, alebo návody na riešenie tejto problematiky. Mnoho závisí od jedinca, jeho duševného rozpoloženia, samotných drog, ich množstva, od prostredia, v ktorom dotýčny drogy berie a napokon od jeho celkovej fyzickej a psychickej konštelácie.

2.2. Alkoholizmus

Názov alkohol pochádza z arabčiny – al kohíl znamenal jemne rozptýlenú látku. Názov prevzali stredovekí alchymisti a začali ho používať pre jemne rozptýlené pary z tekutín. Zahriate pary vín označovali ako alkohol vína. Prvý pramienok užitočného moku pravdepodobne vyvrel spod rúk učencov a vzdelaných mastičkárov a tak ako mnohým iným objavom, tak aj alkoholu dopomohla na svet náhoda. Vznikol ako vedľajší produkt pri destilácii voňaviek. Prvé fľaštičky s etiketou liek dostávali len pacienti chorí na srdcovo-cievne ochorenia. Destiláty poznali už napr. v starovekej Číne a neskôr aj v Japonsku fermentovali ryžu. Už pred naším letopočtom starovekí Gréci poznali výrobu vína z hrozna. Okolo roku 500 vedeli v Británii destilovať z medu medovinu. Až koncom 17. storočia sa alkohol dostáva do špecializovaných predajní, čiže krčiem. Alkohol sa podľa Čejku (2008, s. 8) pripisovali „rôzne zázračné účinky, ako napríklad aqua vital (živá voda), ktorá pochádza zo začiatku 14. storočia“.

Charakteristika alkoholu: alkohol vzniká kvasením cukrov. Patrí k hypnosedatívam, ktoré vyvolávajú výrazné zmeny v správaní človeka: „Alkohol je látka s prevažne tlmivými účinkami, vzniká v malom množstve aj v ľudskom organizme – fyziologická hladina v krvi je do 0,3 g/kg“ (Kolibáš a Novotný, 1996, s. 20)

Príčiny vzniku závislosti: Čo vedie ľudí k tomu, aby si napriek osвете naďalej devastovali svoje telá? Podľa názoru profesora genetiky R. C. Clonigera je alkoholizmus: „zvláštnym druhom prispôsobovania sa vonkajšiemu svetu a podmieňuje ho zdedená stavba a činnosť mozgu“ (Čejka, 2008, s. 9) Hraničným je 25. rok života. Je dokázané, že tí, ktorí začínajú piť po 25. roku života, sú nespeli a trpia napätím, úzkosťou a za svoj zlovyk ich prenasleduje pocit viny. Tí, ktorí začnú s alkoholom pred 25. rokom, pijú väčšinou pre pocit vzrušenia, málokedy strácajú nad sebou kontrolu, ale na druhej strane si udržiavajú stálu hladinu alkoholu v krvi. Veľkú úlohu tiež zohrávajú dedičné faktory.

Stručný prehľad členenia alkoholických nápojov:

- pivo,
- jablčné víno a víno,
- liehoviny,
- likéry.

Dôsledky alkoholizmu: Ako je známe, oxidácia alkoholu prebieha zo 60 až 90 percent v pečeni, ktorá je touto činnosťou nadmerne zaťažená. U silných pijanov a závislých bolo dokázané výrazné poškodenie mozgových buniek. Už minimálna dávka alkoholu zákonite oslabuje odolnosť organizmu.

Opilosť: hovoríme tiež o jednoduchej alkoholovej opojenosti, je stav po užití alkoholu sprevádzaný búšením v hlave, nevoľnosťou a slabosťou. Problémy tiež spôsobuje dehydratácia.

Požitie alkoholu s inou drogou: kombinovaná opojenosť – lekári varujú pred požitím alkoholu s inými látkami tlmiacimi nervovú sústavu, ako sú napr. barbituráty, trankvilizéry a opiáty, pretože jeden účinok zosilňuje druhý.

Telesná teplota: alkohol rozširuje cievy, čo vedie k zníženiu telesnej teploty, čo môže hlavne u starších ľudí alebo v zlých sociálnych podmienkach spôsobiť podchladenie až smrť.

Dlhodobé intenzívne pitie: alkoholizmus – má za následok spustenie ďalších chorôb. Najčastejšie sa uvádzajú choroby srdca, pečene, zažívacieho traktu, čo spôsobuje živnú pôdu pre činnosť rakovinových buniek. Ide tu o chorobný stav organizmu, ktorý vzniká po viacnásobnom systematickom konzumovaní alkoholu. Pri pokuse o vysadenie sa prejavujú abstinenčné príznaky.

Možné terapie alkoholizmu: „Závislosť od alkoholu má multikondicionálnu genézu a preto terapia musí zachytiť viacero príčinných faktorov a musí byť komplexná“. (Kolibáš, Novotný, 1996, s. 30)

Terapia musí zohľadňovať niekoľko zvláštností, pretože ochorenie samo sa rozvíja pomaly a prechádza viacerými štádiami. Jednotlivé časti terapie sú nesmierne náročné, pričom ich priebeh a úspešnosť sú otáznе. Možné fázy terapie:

- 1) **kontaktačná fáza:** prvý kontakt s lekárom, zistenie sociálnej situácie pacienta, ktorý sa musí stotožniť s názorom, že jeho liečba je potrebná;
- 2) **detoxikačná fáza:** trvá niekoľko dní až týždňov. Odobratie alkoholu má byť náhle, po ňom nasleduje rozvoj abstinenčných príznakov, ktoré sa tlmia potrebnou liečbou. Okrem infúznej terapie je potrebná spolupráca s internistom a neurológom;
- 3) **odvykacia fáza:** trvá týždne až mesiace. Hlavným cieľom je prerušenie pozitívneho vzťahu k droge a vytvorenie nových behaviorálnych reakcií na alkohol. V tejto fáze je potrebná spolupráca s rodinou a psychoterapeutom;
- 4) **rehabilitačná fáza:** trvá mesiace až roky. Hlavnou úlohou je resocializácia pacienta vo všetkých jeho pôvodných funkciách. Súčasťou sú športové a rekreačné aktivity.

Detoxikačná a odvykacia fáza prebieha stacionárne a kontaktačná s rehabilitačnou v ambulancii.

2.3.Fajčenie

Začiatky fajčenia môžeme vystopovať k civilizácii Mayov v Mexiku okolo 500 rokov pred n. l. Zmienky o fajčení rôznych druhov rastlín nájdeme vo vedeckých pamiatkach z Indie z doby niekoľko tisíc rokov pred Kristom.

Európskej spoločnosti boli listy tabaku predstavené približne pred 400 rokmi. Tabak pochádza z usušenej rastliny rodu *Nicotiana*, z kultivovaného druhu *Nicotiana tabacum*, ktorý má svoj pôvod v Amerike. Táto rastlina je zdrojom nikotínu, alkaloidu so psychostimulačnými a mierne euforizačnými účinkami. V bežných cigaretách sa nachádza 1 až 1,3 mg nikotínu.

V súvislosti s týmto typom závislosti je potrebné, aby sme sa oboznámili s kľúčovými výrazmi, ktoré nám pomôžu lepšie preniknúť do danej problematiky:

- nefajčiar: osoba, ktorá vo svojom živote nevyfajčila viac ako 100 cigariet,
- fajčiar: osoba, ktorá fajčí pravidelne, minimálne 1 cigaretu denne,
- príležitostný fajčiar: fajčí, ale menej ako 1 cigaretu za deň.

Charakteristika závislosti na fajčení: Mechanizmus účinku nikotínu spočíva v tom, že pri fajčení sa táto látka do desiatich sekúnd dostáva do mozgu, kde sa viaže na tzv. acetylcholínové receptory. U pravidelných fajčiarov nikotín zlepšuje náladu a znižuje ich psychické napätie. Veľké dávky však spôsobujú úzkosť, nespavosť, nechutenstvo a tenziu. Nikotín vyvoláva tachykardiu, zvyšuje krvný tlak, zrýchľuje dýchanie, zvyšuje glykémiu a tlmí pocit hladu.

„Fajčenie ohrozuje zdravie nielen fajčiara, ale i ľudí, ktorí spolu s ním dýchajú vzduch znečistený nikotínom a jeho nežiaduce následky sa prejavujú najmä na zdraví detí, ktoré porodili matky – fajčiarky“. (Kolibáš, 2002, s. 16-17)

Stručný prehľad tabakových výrobkov:

- fajky a cigarety - fajky majú vyšší obsah dechtu ako cigarety. Vid' vyššie;
- šňupací tabak - je ochutený rozdrvený tabak. Pri jednom šňupnutí poskytuje rovnaké množstvo nikotínu ako bežná cigareta, ale neprebíha spaľovanie – nevzniká decht ani oxid uhoľnatý;
- beztabakové fajčivo: - sú to bylinkové a beztabakové cigarety. Produkujú oxid uhoľnatý a decht, neobsahujú nikotín;
- elektronické cigarety - akási napodobenina cigarety, počas fajčenia sa z nej neuvolňujú zlúčeniny dechtu, ťažké kovy a rakovintvorné látky. Fajčiar vdychuje dym v podobe pary, ktorá neobsahuje žiadne škodlivé látky.

Možné terapie pre fajčiarov: Moderná koncepcia zanechania a liečby fajčenia vychádza z teórie, že fajčenie je psychosociálna, behaviorálna

a fyzická drogová závislosť. Podľa MUDr. E. Kavcovej (2006, s. 7) „Závislosť od nikotínu často vnímaná len ako zlozvyk je z medicínskeho hľadiska definovaná ako ochorenie, ktoré treba liečiť pomocou účinnej odvykacej liečby a lekára“.

Determinanty a prostriedky nefarmakologickej liečby tabaku:

- pomocné a motivačné materiály,
- behaviorálna liečba,
- hypnóza,
- odporúčania lekára.

V prvom rade je to však pevná vôľa fajčiara a jeho presvedčenie chcieť prestať fajčiť.

Príčiny vzniku závislosti na fajčení: Vznik tejto závislosti súvisí v neposlednej miere s vekom. Čím skôr s fajčením začneme, tým skôr sa vyvinie závislosť. Tabak neposkytuje ani eufóriu, ani omámenie, ale aj napriek tomu sa k cigarete fajčiari stále a stále vracajú. Akú rozkoš teda fajčiari prežívajú? Podľa ich opisu pôsobí to ako rana, keď je dym vdychovaný do pľúc. Tento zážitok je pre mnohých veľmi významný, potom prichádza charakteristická, sladkastá chuť. Každý popisuje účinok tejto drogy inak. Napríklad: zlepši náladu, staneme sa uvoľnení, priateľskejší, komunikatívnejší, bystrejší, ale podľa všetkého je účinok v podstatnej miere závislý od samotnej osobnosti fajčiara.

Zložky vznikajúce pri fajčení môžeme vyvodit' už zo samotného zloženia cigariet:

- **decht:** rakovinotvorná látka, ktorá je nositeľom chuti a vône;
- **nikotín:** čistý nikotín je jeden z najznámejších jedov. Má široké spektrum účinkov a je považovaný za hlavný dôvod prečo fajčiari fajčia;
- **oxid uhoľnatý:** vzniká dôsledkom spaľovania, ktoré prebieha počas fajčenia. Jeho množstvo je závislé od formy balenia cigariet. Znižuje schopnosť krvi prenášať kyslík – čo má za následok jeho deficit.

Dôsledkom fajčenia vzniká tabaková závislosť. Je to chronické ochorenie spôsobujúce skrátenie života polovici fajčiarov. Táto závislosť spôsobuje rôzne zdravotné komplikácie, ktoré sa rozvinú do ťažkých ochorení ako napr.: rakovina pľúc, bronchitída, choroby srdcovo – cievne.

Nelátkové závislosti (závislosť od rôznych aktivít):

- závislosť na nakupovaní,
- závislosť na internete,
- závislosť na počítačoch a počítačových hrách,
- závislosť na mobilnom telefóne,
- závislosť na televízii,
- závislosť na sektách,
- gambling
- porucha prijímania potravy
- závislosť od práce – workoholizmus. (Hupková, 2011, s.7-8)

Súčasná doba disponuje stále väčším množstvom technických vymožeností, ktoré nám pomáhajú zvládnuť veľmi rýchle tempo súčasného života, a tým vznikajú závislosti od rôznych aktivít. Hovoríme o činnostiach, ktorým dotýčný venuje príliš veľa času a ktoré určitým spôsobom obmedzujú jeho normálne fungovanie, čo so sebou prináša rôzne problémy a zdravotné poruchy.

2.4.Závislosť na nakupovaní

Oniománia – chorobné nakupovanie. Odborníci zaraďujú túto závislosť medzi impulzívno-kompulzívne poruchy. Vzhľadom na tom, že ešte nebola oficiálne zaradená do medzinárodnej klasifikácie chorôb, budeme ju aj my zaraďovať medzi ostatné novodobé nelátkové závislosti pod diagnostickú kategóriu F:63.8.

Charakteristika oniómánie: môžeme hovoriť o nutkavom utrácaní a nakupovaní, pričom je typické trvalé a maladaptívne správanie, keď jedinec opakovane zlyháva v snahe odolať impulzom, ktoré u neho vyvolávajú silné emočné prežívanie, teda pri nakupovaní. Títo jedinci kupujú viac, ako potrebujú a míňajú viac, ako si môžu dovoliť. Výskumy potvrdzujú, že títo ľudia tiež trpia poruchami príjmu potravy. (Benkovič, 2009, s. 13)

Najčastejšie spúšťáče chorobného nakupovania:

- týkajúce sa tovaru – reklama, letáky, časopisy, obal, farba, vôňa, značka...,
- týkajúce sa jedinca – stresy, emočné problémy, opustenosť, samota, depresia, nespokojnosť v partnerskom spoložití, voľné finančné prostriedky

Dôsledky oniómánie:

- ekonomické – nedostatok financií, dlhy, pôžičky,
- rodinné – problémy vo vzťahoch, klamstvá,
- psychické – prehlbovanie depresíí.

Chorobné nakupovanie u nás je viac problémom žien ako mužov, pretože ony aj rady nakupujú a reklamné pútače a letáky sú viac nasmerované na ženskú populáciu. Vo všeobecnosti vonkajšie ale aj vnútorné spúšťáče, ale hlavne voľný čas, ktorým závislí disponujú, môžu výrazne prispieť k aktivácií túžby ísť znovu a znovu nakupovať. (Benkovič, 2009, s.15)

Problematika novodobých nelátkových závislostí, ku ktorým sa radí aj chorobné nakupovanie, je stále ešte otvorená a neprebádaná. V odborných kruhoch boli na základe doterajších zistení vypracované **možné terapie liečby:**

- psychoterapia nelátkových závislostí za účelom analyzovania spúšťáča s určením spôsobu jeho zabezpečenia,
- zostavenie cieľov liečby, dosiahnutie kontrolovaného nakupovania,
- vyhľadanie novej záujmovej oblasti,
- rozanalyzovanie finančného rozpočtu,

- zainteresovanie celej rodiny závislého, a tým zabezpečenie kontroly spúšťačov.

2.5.Závislosť na internete

Do veľkej miery ide o nahradenie sociálneho kontaktu a interakcie z bežného života, o vytváranie sociálnych sietí online. Ak surfujeme na internete, nemusíme riešiť veci každodenného života, sme v okruhu svojich známych a cítime sa bezpečne. Túto závislosť laická verejnosť podceňuje. Málokto ju totiž považuje za skutočný problém.

Charakteristika závislosti na internete: Podľa Hupkovej (2011, s. 17): „ O závislosti od internetu začíname hovoriť vtedy, ak v dôsledku „internetovania“ postihnutý dlhodobejšie zanedbáva svoje vzťahy. Ignoruje pracovné a sociálne povinnosti a objavujú sa aj poruchy správania, sústredenia alebo fyzické poruchy, diagnóza F63.“

Príčiny vzniku závislosti sú nasledovné:

- nevhodne využívaný voľný čas,
- nedostatok iných voľnočasových aktivít,
- túžba po informáciách,
- samota, vyhľadávanie kontaktov,
- slabé sebavedomie, skrývanie sa za totožnosť niekoho iného,
- málopodnetné sociálne prostredie – únik pred realitou. (Horvátová, 2010, s. 10)

Špecifické kritériá závislosti na internete: (Tamtiež, s. 10)

- jedinec sa cíti prehnane zamestnaný internetom,
- jedinec rieši problém voľného času,
- nie je schopný kontrolovať svoje internetové konanie,

- cíti sa nepohodlne bez využívania internetu,
- hľadá v internete únik od problémov,
- klame členov rodiny,
- riskuje stratu dôležitých vzťahov,
- neustále sa k používaniu internetu vracia.

Ako uvádza Hupková (2011, s. 18), je možné rozdeliť problémové užívanie internetu do piatich základných kategórií:

- **závislosť na virtuálnej sexualite** - používanie webových stránok s pornografickým obsahom,
- **závislosť na virtuálnych vzťahoch** – nadmerné venovanie sa online vzťahom,
- **internetové kompulzie** – sem zaraďujeme hranie on-line počítačových hier alebo internetové nakupovanie,
- **preťažovanie informáciami** – nadmerné surfovanie na internete, alebo hľadanie v on-line databázach.

Hoci diagnóza závislosti od internetu zatiaľ nebola oficiálne zaradená do diagnostických tabuliek, v Nemecku už existuje klinika špecializovaná na liečbu tohto typu závislosti. Odborníci varujú hlavne pred chatovaním, pretože práve túžba získať novú identitu je pre mnohých najväčším lákadlom, v ktorom vidia únik z reálneho sveta.

Dôsledky internetovej závislosti: (Horváthová, 2010, s. 10)

- **strata kontroly nad časom:** postihnutý prestáva vnímať časový harmonogram až nad sebou stráca kontrolu,
- **klamanie:** nehovorí pravdu o tom, koľko času strávil pri internete,
- **zmena psychického stavu:** objavujú sa nové psychické prejavy ako – nervozita, nepokoj, nesústredenosť, nespavosť,
- **emocionálna nestabilita:** rozpoltené správanie podmienené túžbou byť na internete a výčitkami nad stráveným časom,

- **zúfalstvo:** mimoriadne podráždenie pri vzniku nejakej príčiny, ktorá mu zabráni stráviť čas pri počítači,
- **fixácia:** dotyčný často myslí na prácu s počítačom. Je to pre neho dôležitejšie ako akákoľvek činnosť,
- **zmena osobnosti:** postihnutý žije dvojitý život, stáva sa niekým iným ako v skutočnosti je.

2.6. Závislosť na počítačoch a počítačových hrách

Patologický vzťah k počítačom patrí medzi návykové a impulzívne choroby. Do rovnakej skupiny zaraďujeme aj patologické hráčstvo a kleptomániu. Benkovič (2010, s. 12) hovorí: „Závislosť od počítačových hier zatiaľ nemá diagnostickú jednotku. Patria medzi iné nelátkové závislosti alebo iné poruchy návykov a impulzov, označujú ich ako F 63.8.“

Charakteristika závislosti na počítačových hrách: Počítačové hry sa stali fenoménom dnešnej doby. Sú samozrejmom súčasťou trávenia voľného času. Prinášajú aktívnejšiu formu zábavy ako televízia a umožňujú ponorenie sa do deja. Nebezpečnosť počítačových hier s násilným a agresívnym obsahom spočíva v tom, že predovšetkým dieťa si zložitým podvedomým procesom môže zvyknúť na agresivitu ako jednoduchý prostriedok riešenia konfliktných situácií.

Príčiny vzniku závislosti, ako uvádza Valihorová (2008, s. 42-43) nie je možné komplexne zhrnúť vzhľadom na množstvo faktorov, ktoré výsledný efekt spolu určujú. Významnú úlohu však zohrávajú:

- poruchy prebiehajúce v ľudskom tele pri počítačových hrách ako adrenalín a pocit víťazstva, ktorý dáva odmenu vo forme hormónu šťastia,
- nekontrolovaný voľný čas,
- možnosť aktívneho zapojenia sa do deja – interaktivita,

- hľadanie pocitu relaxácie a odpočinku,
- charakter hry,
- dĺžku hrania,
- spôsob spracovania zážitkov pri hraní,
- sociálne prostredie hráča,
- osobnostné vlastnosti hráča.

Klasifikácia počítačových hier: (Horvátová, 2010, s.9)

- **dobrodružné:** hráč má v nich určenú rolu a plní úlohy rôzneho druhu,
- **akčné:** ide o boj s nepriateľom, zabíjanie,
- **dungeon:** hry sa odohrávajú v podzemných chodbách, hráč používa rôzne predmety, kúzla a uniká z pascí,
- **logické:** hľadanie správneho riešenia,
- **simulátory:** napríklad pre pilota lietadla, kozmickej lode,
- **športové:** hokej, tenis, ...
- **strategické:** stavba mesta, vojnová bitka.

Dôsledky závislosti na počítačových hrách: Väčšina hier obsahuje rôzne podoby násilia, čo môže viesť k napodobňovaniu agresívnych vzorov správania. Počítačové hry sú vysoko dramatické a tým nepustia dieťa zo „svojich pazúrov“. Lupták (2010, s. 13) upozorňuje na negatívne následky hrania počítačových hier:

- ochudobňovanie reči a jej vulgarizáciu,
- neurotizmus,
- propagácia násilia,
- utváranie predsudkov,
- dočasná alebo úplná strata záujmu o okolitý svet,
- oslabenie vôľových schopností empatie,

- rozvoj komplexu moci,
- strata objektívneho posudzovania reality,
- strata prosociálnosti.

Možnosti prevencie: Počítačové hry sú novodobou hračkou, ktorá prináša zábavu, ale sú aj veľmi dôležitým stupňom v príprave na serióznejšiu prácu s počítačom, ktorý sa neodmysliteľne stáva súčasťou života. Nie je možné hry nekriticky prijímať alebo ich zatradiť. Aj keď má hranie viac pozitívnych efektov, ktoré sa dajú úspešne využívať v oblasti vzdelávania, doterajšie výsledky skúmania ich vplyvu na deti upozorňujú na možné riziká. Tie je možné eliminovať predovšetkým:

- informovanosťou rodičov a pedagógov o tejto problematike,
 - ich záujmom a prehľadom o trávení voľného času detí,
 - systematickou podporou hodnotnej a všestrannej záujmovej činnosti.
- (Valihorová, 2008, s. 45)

2.7.Závislosť na mobilnom telefóne

Závislosť na mobilnom telefóne a činnostiach, ktoré s ním súvisia, patrí medzi novodobé komunikačné závislosti.

Charakteristika závislosti: Ľudia, ktorí touto závislosťou trpia, nie sú schopní vzdialiť sa od svojho mobilného telefónu na dlhšiu dobu, než je pár minút. Nevypínajú ho ani v noci, cez víkend a neustále ho kontrolujú, či nemajú zmeškaný hovor alebo textovú správu. Spolu s tým, ako sa rozvíja používanie a postupuje smerom k závislosti, sa komunikácia človeka minimalizuje iba na styk prostredníctvom telefónu. Tak, ako pri iných závislostiach, sa zvyšuje frekvencia a narastá intenzita takéhoto správania.

Benkovič (2010, s. 14) uvádza, že závislým na mobile sa stáva ten, kto:

- o telefonovaní, posielaní a prijímaní textových správ sníva,

- zvyšuje frekvenciu telefonovania a posielania správ,
- predlžuje čas strávený telefonovaním,
- posilňuje napätie alebo neodolateľné nutkanie zatelefonovať si, alebo poslať správu,
- pri telefonovaní cíti príjemné vzrušenie.

Príčiny vzniku závislosti: Medzi hlavné príčiny vzniku závislosti na mobilnom telefóne sa radia faktory ako: nuda, samota, nedostatok zaujímavých a kvalitných podnetov a v neposlednej miere aj voľné finančné prostriedky použiteľné bez kontroly.

Príčiny nadmerného posielania textových správ:

- **vlastná prezentácia:** možnosť zoznámenia sa aj tých, ktorí majú problém s nesmelosťou,
- **intimita:** textové správy dávajú ďalší rozmer pri komunikácii v medziľudských vzťahoch,
- **dojem:** závislý si myslí, že pôsobí moderne, štýlovo,
- **únik:** pred realitou, závislý uniká pred svojimi povinnosťami,
- **možnosť komunikácie:** aj keď nejde o osobný kontakt.

Dôsledky nadmerného užívania mobilného telefónu: Môžeme ich rozdeliť do štyroch základných skupín, a to: finančné, rodinné, vzťahové a spoločenské. Podobne ako gambler, tak aj závislý na mobilnom telefóne je veľmi vynaliezavý, a v prípade znemožnenia telefonovať si bez problémov zaobstará nový telefón na splátky, prostredníctvom úveru, krádežou alebo podvodom. Bothová (2010, s. 14) upozorňuje na zdravotné riziká zapríčinené touto závislosťou. Jedná sa o chronickú únavu, bolesti hlavy, poruchy spánku, poruchy sústredenia, poruchy pamäti, zmeny v nervovom a krvnom systéme, drobné podráždenia pokožky, narušenie látkovej výmeny, možnosti vzniku nádorových ochorení alebo zosilnenie, či zoslabenie účinku niektorých liekov, ovplyvňujúcich činnosť srdcovo-cievneho nervového systému.

Prevenicia: Mladí ľudia vo veku od 13 – 20 rokov sú veľmi rizikovní a pravdepodobnosť kontaktu, či experimentu s látkovými i nelátkovými závislosťami je veľmi vysoká. Fenomén komunikačných závislostí číha na ľudí všetkých vekových kategórií. To je silná výzva pre preventívnu intervenciu, ktorá v súčasnosti v oblasti nelátkových závislostí takmer úplne absentuje. Vhodnou legislatívnou oporou pre uskutočňovanie primárnej prevencie v zmysle zvyšovania povedomia, informácií a osvetu predstavuje Koncepcia mediálnej výchovy SR v kontexte celoživotného vzdelávania. Jej cieľom je určiť rámec mediálnej výchovy ako prostriedku zvyšovania mediálnej gramotnosti vo formálnom i neformálnom vzdelávaní. (Hupková, 2011, s. 20)

2.8.Závislosť na televízii

Tak, ako sa môže vypracovať návyk na hazardné hry alebo na počítačové hry, tak sa môže vypracovať i návyk na sledovanie televízie - „telemánia“. V mnohých rodinách televízne programy a ich obsahy nahrádzajú rodičov, preberajú ich výchovnú funkciu. Televízia má možnosť ovplyvňovať každý aspekt socializácie dieťaťa a svojou programovou štruktúrou sa môže podieľať na vytváraní hodnôt, postojov a názorov správania.

Charakteristika závislosti: Nadmerné sledovanie znamená, že divákov priťahuje obrazovka ako magnet. Žiadny program sa im však nezdá dost dobrý. Niektorí dokonca pozerajú dva programy súbežne. Alebo existujú aj takzvaní „blázniví prepínači“. Tí klikajú len na tie najnapínavejšie miesta daného filmu, či programu. Mnohí závislí pociťujú dlhé sledovanie televízie ako potrebu, pri ktorej sú hypnotizovaní.

Príčiny vzniku: Detstvo bez televízie a nových výtvarných techník je už minulosťou. Práve médiá sú stále významnejšou súčasťou trávenia voľného času dnešnej mládeže. Pasívna konzumácia televíznych programov a prostredie internetu je súčasťou ich života. Podľa Slovíkovej (2009, s. 22) sú za hlavnú

príčinu vzniku závislosti na televízii u detí zodpovední práve rodičia a ich nezáujem o voľnočasové aktivity svojich detí a nekontrolovanie obsahu televíznych programov. Deti sa tak cítia zanedbávané a hľadajú únik pred realitou práve v dejoch televíznych programov. Ich výber a hodnoty pritom nemusia byť správne.

Dôsledky závislosti: Závislosť na televízii znižuje tvorivosť, učí divákov prijímať pasívne ponúkané informácie. Nepodnecuje ho k vlastnému vytváraniu reálneho sveta myšlienok a citových zážitkov. Učí k násiliu, intolerancii, agresii, vedie k pasívnemu spôsobu života, umožňuje útek od reálneho sveta do sveta fantázie. Znižuje možnosť vzájomnej komunikácie a predstavuje mnohé zdravotné a psychické riziká. Podľa Posseho a Melgosa (2010, s. 8): „Rodina by mala utvárať podmienky na prekonanie pasívneho konzumu rozhlasu a televízie.“ Členovia rodiny by sa mali vyjadrovať ku kvalite programov, ich obsahu. Rodičia – vyberať program, ktorý môže dieťa pozeráť a vymedziť čas strávený pred televíznou obrazovkou, zaviesť kontrolu nad tým, kedy a čo dieťa sleduje, viesť rozhovor o sledovanom programe, ale predovšetkým ponúknuť náhradnú alternatívu, ako využiť voľný čas.

Prevenca závislosti: Aspekty, ktoré je potrebné pri voľbe prevencie sledovať: (Nešpor, 2010, s. 8)

- spolupracovať s ostatnými členmi rodiny,
- rozpoznať varovné signály, ako je zhoršenie prospechu a správania, unavenosť,
- dávať najavo záujem o dieťa, ale taktiež prejavovať obavy a upozorniť na problémy, pričom trvať na zmene,
- pomáhať stanoviť pravidlá, týkajúce sa pozerania televízie, trvať na ich presadzovaní,
- umiestniť televíziu do miestnosti, kde ho rodič bude vidieť,
- rozvíjať iné záujmy dieťaťa, utvárať mu iné možnosti aktívneho využitia voľného času,

- pri prípadných problémoch vyhľadať odbornú pomoc.

Haptala (2010, s. 9) píše: „Učitelia, ale taktiež rodičia majú viesť deti a mládež ku kritickej konzumácii filmov a televíznych programov, ktorá začína výberom vhodných programov, pokračuje zachovaním si potrebného nadhľadu a odstupu od jeho obsahu deja a končí ich kritickým hodnotením.“

2.9. Závislosť na sektách

Závislosť od siekt sa v spoločnosti vyskytuje ako zaujímavý a pritom mimoriadne nebezpečný fenomén. Pre lepšie chápanie tejto závislosti je potrebné pochopiť jej miesto medzi sociálno-patologickými vplyvmi na človeka. Zatiaľ čo látkové závislosti sú závislosťami v pravom slova zmysle, napríklad toxikománia je závislosť od drogy, keď sa zameriame na nelátkové závislosti, tu je jasná príčina, pretože človek nedostatočne kontroluje svoje správanie. Inou skupinou závislosti je psychologická závislosť na inej osobe. Práve do tejto kategórie by sme asi najzmyslupnejšie mohli zaradiť závislosť na sektách, pretože za vstupom do sekty je skryté vzdávanie sa vlastnej vôle a nadmerné ovplyvňovanie zo strany iných. (Smelý, 2008, s. 12)

Charakteristika závislosti: Človek vstupujúci do sekty stráca svoju jedinečnosť a slobodu. Mení sa na závislú osobnosť. Svoje konanie necháva riadiť predstavám ostatných členov sekty, alebo jeho vodcu. Vodca však takéto osobnosti zneužíva pre svoje potreby a ciele. Takáto charakteristika je typická pre všetky sekty, pričom ich ideológia, pravidlá a poradie vzniku môžu byť rôzne.

Spoločným znakom všetkých siekt je najmä psychomanipulatívne zaobchádzanie zamerané na vysoký finančný zisk. Rusnáková (2009, s. 19) uvádza nasledujúce členenie siekt:

- **náboženské:** sú orientované na náboženskú vieru a vychádzajú z biblie, pričom túto ideológiu prekrúcajú podľa výmyslov zakladateľa, teda vodcu.

Do tejto skupiny patria: Hare Krišna, Moonova sekta, Scientologická cirkev, Svedkovia Jehovovi, Satanské kulty a Božie deti;

- **politické:** ich hlavnou myšlienkou je dogma niektorej politickej strany, ktorá si predurčuje právo na záchranu celosvetových problémov. Patria sem: Arijský národ, Robotnícka demokratická strana Kalifornie a ďalšie;
- **psychoterapeutické - výchovné:** sú zamerané na zmenu osobnosti formou takzvaných psychoterapeutických sústrezení, ktoré dávajú jednotlivcom návod na riešenie problémových situácií. Všetko samozrejme za finančný honorár, ktorý títo „terapeuti“ bez odborného psychologického vzdelania nezodpovedne vykonávajú. Zaraďujeme sem: Scientologickú cirkev, ktorá má aj náboženské prvky, Univerzálny život, Nový vek a iné;
- **komerčné:** sú organizované v pyramídových formách, za účelom zisku zneužívajú pojmy ako zdravie, ekológia, pomoc bližnému. Jednotlivcom sľubujú rýchly zisk a zárobok. Názvy niektorých: Amway, International, Herbalife,... .

Príčiny vstupu do sekty: Podľa Škodovej (2000, s. 4) „je hlavnou príčinou vstupu do sekty rozklad pôvodnej identity človeka a jej nahradenie takzvanou kultovou identitou“. K dôležitým príčinám vzniku tejto závislosti patria zvedavosť, ťažké životné situácie, spôsob trávenia voľného času, vplyv rovesníckych skupín, potreba úniku od rodiny, alebo život v dysfunkčnej rodine.

Členovia siekt pri získavaní nových členov postupujú podľa jednotlivých možných etáp. Buchnerová (1999, s. 47-48) uvádza nasledovné:

Na začiatku býva **očarenie**. Je to obľúbený trik, pri ktorom sa členovia siekt tvária veselo a šťastne, pričom je známa technika nasadzovanie dievčat na chlapcov a obrátene.

Druhým krokom je **deštrukcia osobnostných istôt**, pričom sú najskôr vymedzené presné hranice. Všetko, čo bolo v minulosti, je považované za zlé a na to, aby sme sa stali plnohodnotnými členmi sekty, je potrebné sa od zlého

oslobodiť, teda i od členov rodiny a priateľov. Má to byť „akt oslobodenia“, pričom si daný jednotlivec neuvedomuje, akú vysokú cenu zaplatil.

Tretím krokom je vytvorenie **novej identity**, pričom musí byť zabezpečená nikdy nekončiaca poslušnosť nového člena, ktorý vedie k slepému odovzdávaniu a prijímaniu názorov, hodnôt a postupov.

Podľa literárnych zdrojov a predovšetkým článkov venovaných problematike závislostí na sektách je možné vytýčiť znaky, ktorými sa sekty a kulty od normálneho spoločenstva odlišujú. Ako uvádzajú Škodová a Jusko (2001, s. 8), jedná sa o:

- **autoritárske vedenie** – je vyžadovaná poslušnosť členov,
- **psychická manipulácia** – predovšetkým počas získavania členov,
- **elitárstvo** – ideológia sekty je tá najsprávnejšia,
- **presné pravidlá** – musia ich dodržiavať všetci, sú presne špecifikované,
- **cielené techniky** – zmena osobnosti,
- **bezvýhradná poslušnosť a oddanosť** – predovšetkým voči vodcovi,
- **programovanie života** – členovia nemajú vlastné súkromie,
- **viera je povýšená nad rozum** – dogmatické praktiky,
- **tresty a sankcie** – pri nepodriadení sa príkazom,
- **špecifické praktiky** – zamerané na takzvané „vymývanie mozgov“, pričom sú používané také formy, ktoré poškodzujú telesné aj duševné zdravie členov.

Dôsledky vstupu do sekty: V mnohých prípadoch dochádza k úplnej zmene životného štýlu, ktorú člen bezvýhradne rešpektuje, pričom si neuvedomuje, čo so svojím životom spravil. Pochopenie niekedy prichádza neskôr. Jednotlivec má však strach z autority a nevie sa vzchopiť, pričom sa tiež obáva následkov. Prežíva teda vnútorný rozpor. A toto je hlavné nebezpečenstvo sektárskych spoločenstiev, pretože oni na začiatku zneužívajú prirodzenú túžbu ľudí vo svoj prospech a nasmerujú ju nesprávnym smerom.

Preto je odchod zo siekt takou ťažkou záležitosťou. Varovným signálom pre rodičov, že ich dieťa je členom sekty môžu byť: nevysvetliteľné zmeny nálad, výbuchy hnevu, noví priatelia, u študentov zhoršený prospech, nevysvetliteľné úniky z domu, časté utrácanie peňazí, záškoláctvo, vyhľadávanie samoty, zmena názoru, prípadne stravovania. (Rusnáková, 2009, s. 21 – 22)

Z pohľadu psychiatra Smelého (2008, s. 12): „Najlepšou prevenciou závislosti na sektách je správne pochopenie túžby po zmysle života a hľadanie svojho životného smerovania u mladých ľudí spolu s ich rodičmi, priateľmi, blízkymi ľuďmi a cirkvou“. Možno by sme mohli mnohým padnutiam do osídel siekt zabrániť lepšou výchovou a lepším formovaním mladých ľudí, ktorých úprimná viera a sklamanie z reality vedie k hľadaniu alternatív. V rámci primárnej prevencie je dôležité i pôsobenie pedagogických pracovníkov a to možnosťou:

- zabezpečiť zmysluplné trávenie voľného času záujmovou činnosťou, a to aj počas prázdnin,
- zabezpečiť žiakom základné informácie o tejto problematike,
- dôsledne preverovať preventívne zamerané aktivity mimoškolských subjektov, pretože napr. práve scientologická cirkev a iné sú zamerané na tento spôsob svojej prezentácie.

Možnosti spolupráce rodičov a príbuzných pri prevencii závislostí na sektách:

- aby aj rodičia mali dostatok informácií o tomto druhú závislosti,
- aby komunikovali so svojimi deťmi a snažili sa ich pochopiť,
- aby samotní rodičia kontrolovali svoje reakcie pri výchove detí, pretože práve tie bývajú spúšťačom následného konania dieťaťa,
- aby dieťa informovali o svojom postoji k sektám, teda že ich postoj k nim je negatívny, ale oni aj pri akomkoľvek probléme majú možnosť ho s nimi vyriešiť, a že dvere ich domovov sú im kedykoľvek otvorené, teda, že sa vždy môžu vrátiť domov.

Treba si uvedomiť, že sekty, ovplyvňujú najprv správanie človeka, až potom jeho vieru. Až 50% členov sa do sekty dostalo zo zvedavosti. V tejto súvislosti je potrebné dodržať hlavné pravidlo. Pri akejkol'vek neistote, či ide o podozrivú skupinu, či podujatie zhubnej sekty ovládnite svoju zvedavosť a nechod'te na žiadne lákavé podujatia. „Hranica medzi rozumovým predsavzatím nepodľahnúť a cieľovým prežitím emočnej meditácie prednášateľa je veľmi krehká. Majte ju na pamäti, že nikto nie je voči psychickej manipulácii odolný“. (Škodová, 2000, s. 4)

2.10. Gambling

Medzi nelátkové závislosti, ktorým je tiež potrebné venovať pozornosť, patrí patologické hráčstvo.

Charakteristika závislosti: je to hráčska vášeň, ktorej výsledkom je závislosť na herných automatoch. Najnovšie sa stretávame aj s pojmom internetový gambling, to znamená závislosť na hráčskych automatoch formou hry cez internet. Závislosť sa začína úplne nevinne, túžbou vyhrať. Tá sa časom mení a zvyšuje intenzitu a frekvenciu. (Fujková, 2007, s. 18)

Príčiny vzniku závislosti sú nasledovné: Niekedy je motívom vidina rýchleho a ľahkého zbohatnutia, inokedy je to vzrušenie z hry. A to je pasca. „Lebo tu funguje diabolský mechanizmus drogy. Človek je po čase úplne vtiahnutý do hry.“ (Fujková, 2007, s.18)

Fázy vzniku závislosti, ktoré uvádza Balážiová (2007, s. 28):

- 1) **fáza výhier:** jedná sa o občasné hranie s predstavou a snívaním o veľkej výhre, pričom hráč zvyšuje frekvencia hrania, prechádza k samostatným hrám a chváli sa veľkými výhrami;
- 2) **fáza prehrávania:** začína sa objavovať neschopnosť prestať s hrou, jedinec začína strácať kontrolu nad svojím správaním. Začína sa u neho prejavovať nepokoj, podráždenosť, uzavretosť a zanedbávanie zdravia. Začína hru

skrývať pred rodinou a tým sa začínajú v nej prejavovať prvé problémy , ktoré zasiahnu aj zamestnanie;

- 3) **fáza zúfalstva:** odcudzenie sa rodine, popieranie vlastnej zodpovednosti, obviňovanie druhých, trestná činnosť súvisiaca s nadobudnutými dlhmi, úvahy o samovražde a pokusy o ňu.

Dôsledky gamblingu: Závislého postihuje totálna strata súdnosti a zdravého rozumu. Ženie ho jediný motív, že raz predsa len vyhrá a potom s hrou prestane. Medzi hlavné dôsledky gamblingu patria veľké dlhy, rozvrat rodiny, fáza hlbokého pádu a strata zamestnania.

Možnosti prevencie: Dôležité je zachytenie prvotných varovných signálov, ktorými sú: že človek trávi svoj voľný čas hraním, pričom zanedbáva školu, prácu, rodinu a priateľov. Začne klamať, podvádzať a niekedy aj kraďnúť. Pri hre sa ťažko ovláda a v hre pokračuje, aj keď je v rozpore s jeho záujmami. (Fujková, 2007, s.18)

2.11. Porucha prijímania potravy

Niektoré z týchto porúch majú znaky nutkavosti a impulzívnosti, ktoré sú charakteristické pre závislosti. Idolmi dnešnej doby sú vychudnuté modelky, alebo na druhej strane „svalovci“ z fitness centier. Toto ochorenie nie je známe v krajinách tretieho sveta. Ide výlučne o „výdobytok“ modernej civilizácie.

Charakteristika závislosti: Fujková (2007, s. 18) uvádza: „Že títo ľudia neustále trpia predstavou, že ešte stále nie sú dosť dokonalí. Je to ako posadnutosť.“ Pri tejto závislosti je potrebné členenie na dievčatá – ženy a chlapcov - mužov, ktorí nie sú spokojní so svojím telom.

Dievčatá a ženy: všetkých vekových kategórií a rás majú tendenciu priberať väčšmi, ako muži. Počas dospievania im pribúda telesný tuk, zatiaľ čo muži získavajú skôr svalovú hmotu. Ženy trpiace touto závislosťou trpia predstavou, že ešte stále sú tučné a zmietajú sa v obrovskej neistote.

Chlapci a muži: ako uvádza Sejčová (2007, s. 12-13) „trpia posadnutosťou vlastným telom – adónskym syndrómom, nutkavo preťažujú svoje telo, usilovným tréningom, aby naplnili predstavu ideálneho svalnatého mužského tela.“ Závislí nedokážu prerušiť nadpriemerne ťažký tréning ani vtedy, keď dochádza k zraneniam, zápalom, ochoreniam a ďalším somatickým problémom. Jedinci postihnutí touto závislosťou často sledujú svoj obraz v zrkadle a merajú objem častí svojho tela.

Príčiny vzniku tejto závislosti:

- tlak médií, hlavne televízie na predstavy súčasného človeka, stále sa hovorí o tom, ako hlavní a úspešní hrdinovia vyzerajú,
- povrchné spájanie vychudnutia so zdravím, malá tolerancia k rôznorodosti,
- prílišná orientácia na telesný vzhľad,
- individuálne vlastnosti, ako úzkostlivosť a prílišná ctižiadostivosť. (Sejčová, 2007, s. 12)

Možnosti prevencie: sú predovšetkým v zdravom stravovaní, pretože jesť zdravo neznamena vyhábať sa väčšine bežných potravín. Je dôležité hovoriť o zdravom a nezdravom stravovaní už v útlom veku detí. A to v súlade s pestrosťou, vyváženosťou a primeranosťou skladby a množstva stravy. Je potrebné pozorovať návyky našich detí a nepodceňovať prvotné znaky zlého stravovania. (Hupková, 2011, s. 20)

2.12. Závislosť od práce - workoholizmus

Oficiálne zatiaľ workoholizmus nie je choroba. Jedná sa, ale o takú závislosť, ktorá sa u nás chorobne rozvíja. Trpia ňou najmä manažéri a ľudia vo vedúcich funkciách.

Charakteristika závislosti: človek workoholik, ak je vytrhnutý z práce, začínajú sa u neho prejavovať a rozvíjať príznaky ako trasenie žalúdka, stúpa im pulz, neobsedí na jednom mieste, je veľmi nervózny,

podobne ako alkoholik., keď nemá čo piť. Množstvo a kvalita práce sú pre neho jedinou životnou ambíciou. Workoholici pracujú aj cez víkendy, strácajú záujem o rodinu, ktorú posudzujú hlavne podľa kvality ich práce. (Fujková, 2007, s. 19)

Príčiny vzniku: Najskôr je to túžba niečo dosiahnuť, naplniť si svoje ambície. Neskôr je to zaujímavá práca, ktorá človeka úplne pohltí. Na druhej strane môže byť príčinou aj túžba po peniazoch a majetku, ktorá sa stáva neovládateľnou.

Dôsledky workoholizmu, ktoré uvádza Hupková (2011, s. 19), sa u závislého prejavujú nasledovne:

- závislý takmer neodchádza z práce,
- ignoruje svoju rodinu,
- nepravidelne sa stravuje a spí,
- nestretáva sa so svojimi priateľmi,
- voľný čas pre neho neexistuje,
- nevie si oddýchnuť,
- stáva sa náladovým a tvrdým,
- stráca skutočné ľudské hodnoty.

3. VÝSLEDKY PRIESKUMU A ICH INTERPRETÁCIA

Cieľom prieskumu bude zistiť trávenie voľného času žiakov vo veku od 10 do 15 rokov, teda žiakov druhého stupňa základných škôl a zistiť ich doterajšie skúsenosti s fajčením, alkoholom, drogami, sektovými závislosťami, nadmerným nakupovaním a používaním internetu a mobilných telefónov.

Hlavný cieľ: porovnaním výsledkov zistiť, či sú rozdiely v jednotlivých skúmaných vzorkách, teda medzi žiakmi navštevujúcimi mestské a žiakmi navštevujúcimi dedinské školy.

Čiastkové ciele:

- zistiť, ktoré možnosti trávenia voľného času sú pre obe skupiny žiakov najzaujímavejšie,
- zistiť, či sú rozdiely v jednotlivých skúmaných vzorkách a porovnať ich,
- zistiť, s kým žiaci trávia svoj voľný čas a s kým riešia svoje problémy.

Hypotézy prieskumu: Vzhľadom k cieľom prieskumu a na základe teoretických východísk, preštudovanej literatúry boli stanovené nasledovné hypotézy:

- **hypotéza 1:** Predpokladáme, že žiaci dedinských škôl trávia viac svojho voľného času s členmi svojej rodiny,
- **hypotéza 2:** Predpokladáme, že žiaci mestských škôl trávia viac svojho voľného času chodením po obchodoch a budú mať širšie informácie z oblasti siekt, ako žiaci dedinských škôl,
- **hypotéza 3:** Predpokladáme, že žiaci oboch skúmaných skupín budú mať za sebou skúsenosti s fajčením a alkoholom a s experimentovaním s ľahkými drogami (napr. marihuana, ópium, hašiš, heroín, LSD, hříbiky a pod.),

- **hypotéza 4:** Predpokladáme, že pri vyhodnotení používania mobilov, internetu a počítača nebudú zistené štatisticky významné rozdiely medzi skúmanými vzorkami,
- **hypotéza 5:** Predpokladáme, že pri zdôverení sa žiakov s problémami nebudú zistené štatisticky významné rozdiely medzi žiakmi mestských a dedinských škôl.

Úlohy prieskumu: Na základe stanovených cieľov a formulovaných hypotéz nám vyplynuli nasledovné úlohy výskumu:

- zvoliť si prieskumnú vzorku,
- dotazník bolo potrebné vytvoriť tak, aby bol použiteľný pre danú cieľovú skupinu,
- zrealizovať prieskum,
- spracovať, vyhodnotiť a interpretovať výsledky prieskumu.

Metodológia prieskumu: Na splnenie cieľa a overenie hypotéz použijeme exploračné metódy zamerané na získanie empirických údajov:

- dotazník zisťovania údajov o voľnočasových aktivitách a skúsenosti žiakov druhého stupňa so sociálno-patologickými javmi;
- dotazník sme určili žiakom druhého stupňa základných mestských i dedinských škôl. Dotazník obsahuje 24 otázok, ktorými chceme zistiť trávenie voľného času žiakov druhého stupňa a akým aktivitám sa venujú. Ku každej otázke sú poskytnuté viaceré možnosti odpovedí, z ktorých si respondenti môžu vybrať vyhovujúcu odpoveď. Niektoré otázky sú doplnené o otvorené odpovede, kde je možnosť vlastného doplnenia;
- prieskum sme zrealizovali tak, aby bola žiakom problematika sociálno-patologických závislostí v úvode priblížená. Vypĺňanie dotazníka prebehlo za prítomnosti učiteľa tak, aby v prípade potreby mohol žiakom problémové otázky vysvetliť, pričom, ale nemal ovplyvniť vlastný názor žiakov;

- prieskum bol zrealizovaný tak, že všetci žiaci mali k vyplňaniu dotazníka dostatok času a priestoru. na podrobnejšie rozobratie a ujasnenie jednotlivých otázok.

Vzorka prieskumu: Prieskum bol zameraný na viaceré základné školy v regióne Liptova preto, aby sme získali čo najpresnejšie výsledky:

- ZŠ J. D. Matejovie v Liptovskom Hrádku (mestská škola)
- ZŠ Hradná v Liptovskom Hrádku (mestská škola)
- ZŠ Pribylina (dedinská škola)
- ZŠ Liptovský Ján (dedinská škola)
- ZŠ Východná (dedinská škola)

Odporúčaný počet žiakov bol 120, vo veku 10 až 15 rokov. Do skúmanej vzorky boli zaradené dievčatá aj chlapci a ich pomer bol závislý od skladby jednotlivých tried. Dotazník bol rozdelený nasledovne: ZŠ J. D. Matejovie a ZŠ Hradná v Liptovskom Hrádku dostali dotazníky v počte 60 kusov, teda 30 pre jednu a 30 pre druhú mestskú školu. Aby bol výsledný prieskum porovnateľný s dedinskými školami, ktoré majú nižší počet žiakov v triedach, tak v ZŠ Pribylina, ZŠ Východná a ZŠ Liptovský Ján, bol dotazník vyplnený 60 žiakmi, pričom do každej školy sme dali 20 dotazníkov. Dotazníky boli zadávané žiakom v triedach za prítomnosti učiteľov.

Kvantitatívna a kvalitatívna analýza prieskumu:

Otázka č.1: S kým žiješ?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, či žiaci žijú v úplných alebo neúplných rodinách a porovnať rozdiely medzi žiakmi dedinských a mestských škôl. Výsledky sú uvedené v tabuľke č. 1.

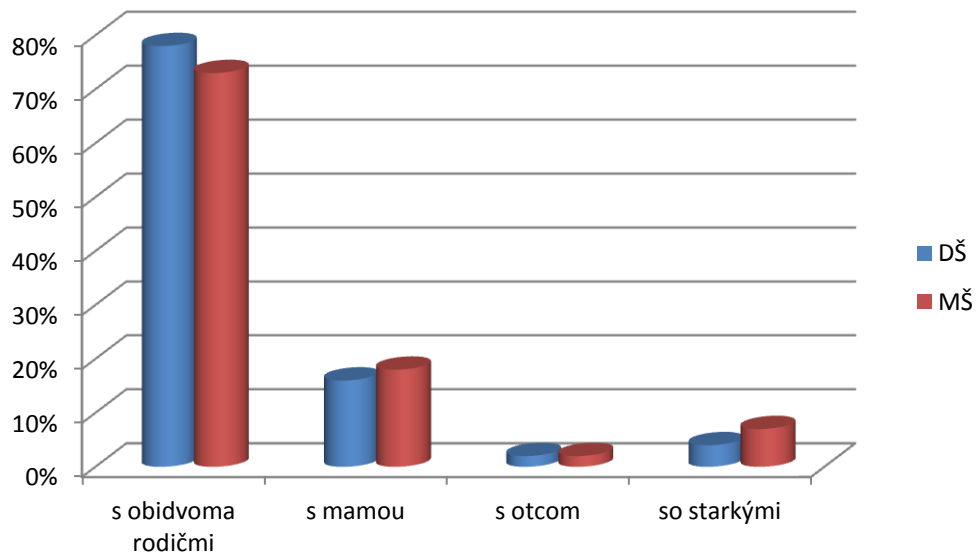
Tabuľka č. 1: S kým žiješ?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

S kým žiješ?	DŠ	MŠ	rozdiel
s obidvoma rodičmi	78%	73%	5%
s mamou	16%	18%	2%
s otcom	2%	2%	0%
so starkými	4%	7%	3%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 1: S kým žiješ?



Na základe interpretácie prieskumu sme zistili, že približne rovnaký počet žiakov našej prieskumnej vzorky MŠ aj DŠ žije v úplných rodinách. Len

s mamou a len_s otcom, alebo starými rodičmi žije v priemere rovnaký počet žiakov našej opýtanej vzorky. Zistili sme, že sa nevyskytli porovnateľne veľké rozdiely medzi skúmanými vzorkami.

Otázka č.2: Ako tráviš svoj voľný čas?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, akým aktivitám sa venujú žiaci druhého stupňa vo voľnom čase najčastejšie. Z tabuľky, ktorú vyplňali si mohli vybrať viaceré aktivity, ktorým sa venujú.

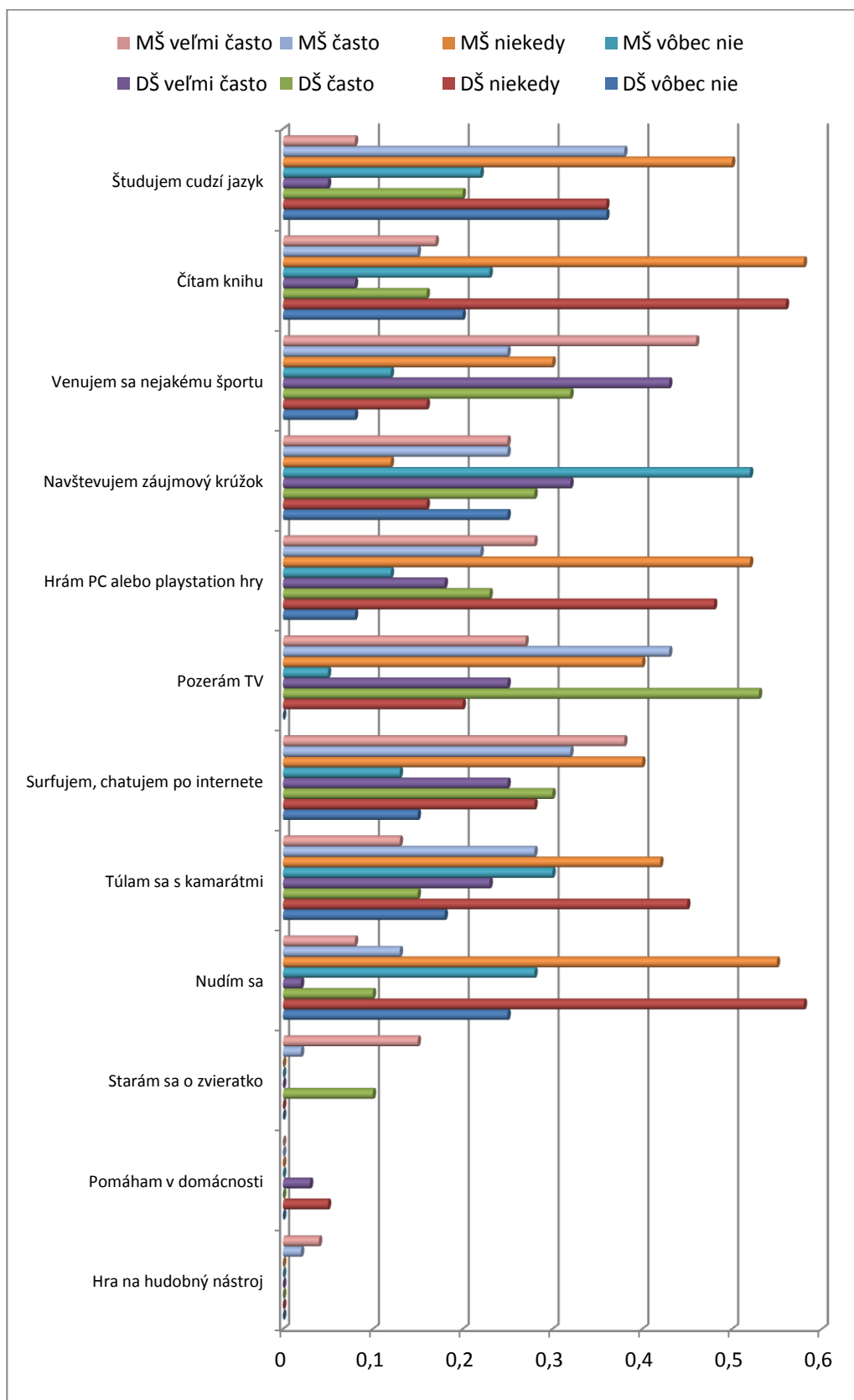
Tabuľka č. 2: Ako tráviš svoj voľný čas?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Ako tráviš svoj voľný čas?	DŠ	MŠ	DŠ	MŠ	DŠ	MŠ	DŠ	MŠ
	Vôbec nie		Niekedy		Často		Veľmi často	
Študujem cudzí jazyk	36%	22%	36%	50%	20%	38%	5%	8%
Čítam knihu	20%	23%	56%	58%	16%	15%	8%	17%
Venujem sa nejakému športu	8%	12%	16%	30%	32%	25%	43%	46%
Navštevujem záujmový krúžok	25%	52%	16%	12%	28%	25%	32%	25%
Hrám PC alebo playstation hry	8%	12%	48%	52%	23%	22%	18%	28%
Pozerám TV	0%	5%	20%	40%	53%	43%	25%	27%
Surfujem, chatujem po internete	15%	13%	28%	40%	30%	32%	25%	38%
Túlam sa s kamarátmi	18%	30%	45%	42%	15%	28%	23%	13%
Nudím sa	25%	28%	58%	55%	10%	13%	2%	8%
Starám sa o zvieratko	-	-	-	-	10%	2%	-	15%
Pomáham v domácnosti	-	-	5%	-	-	-	3%	-
Hra na hudobný nástroj	-	-	-	-	-	2%	-	4%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 2: Ako tráviš svoj voľný čas?



Na základe výsledných zistení nášho prieskumu môžeme povedať, že naši respondenti z MŠ sa vo voľnom viac venujú štúdiu cudzích jazykov, čítaniu kníh, hraniu na PC a športovaniu, ako respondenti DŠ, čo bude pravdepodobne vyplývať z podmienok, ktoré sú v mestách lepšie, ale na druhej strane navštevujú menej často záujmové krúžky ako respondenti DŠ, aj napriek ich širším možnostiam. Obidve skúmané vzorky venujú približne rovnaký čas pozeraniu televízie, starostlivosti o zvieratká a túľaniu sa s kamarátmi. Pomoc pri domácich prácach potvrdili iba respondenti DŠ a hru na hudobný nástroj uviedli iba žiaci MŠ, čo bude úzko súvisieť s cestovaním.

Otázka č. 3: S kým tráviš väčšinu svojho voľného času?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, s kým trávia najviac času žiaci MŠ a DŠ.

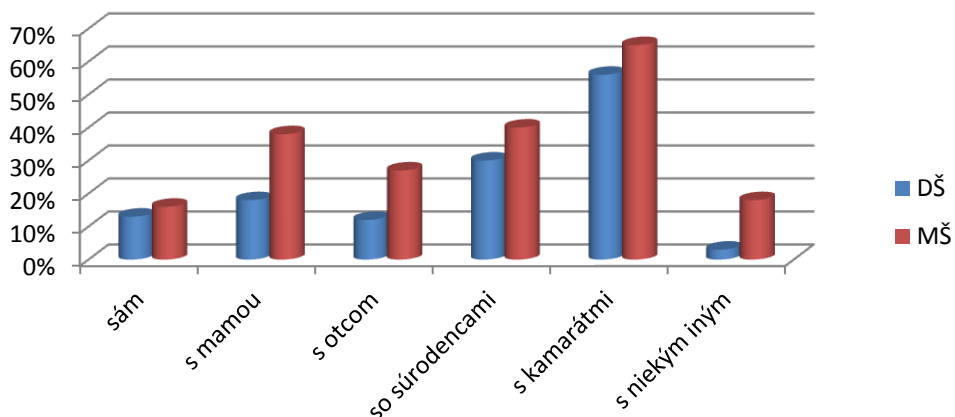
Tabuľka č. 3: S kým tráviš väčšinu svojho voľného času?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

S kým tráviš väčšinu svojho voľného času?	DŠ	MŠ	rozdiel
Sám	13%	16%	3%
s mamou	18%	38%	20%
s otcom	12%	27%	15%
so súrodencami	30%	40%	10%
s kamarátmi	56%	65%	9%
s niekým iným	3%	18%	15%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 3: S kým tráviš väčšinu svojho voľného času?



Podľa prieskumu sme zistili, že respondenti MŠ trávajú najviac svojho voľného času s kamarátmi, tak isto ako respondenti DŠ. Čo hodnotíme pozitívne, je zistenie, že respondenti DŠ aj MŠ trávajú dostatok voľného času so svojimi rodičmi. Čo je však alarmujúce - v priemere až 30% respondentov MŠ aj DŠ trávi svoj voľný čas osamote.

Otázka č. 4: Si spokojný s tým, ako tráviš svoj voľný čas?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, či sú žiaci spokojní s trávením svojho voľného času.

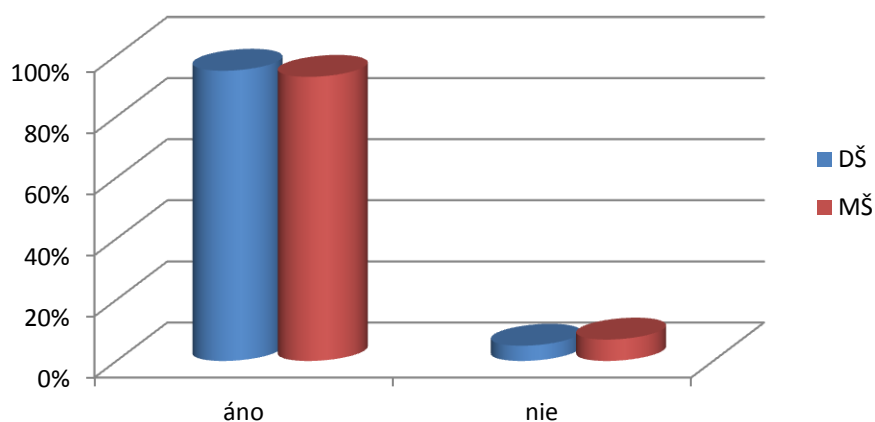
Tabuľka č. 4: Si spokojný s tým, ako tráviš svoj voľný čas?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Si spokojný s tým, ako tráviš svoj voľný čas?	DŠ	MŠ	rozdiel
áno	95%	93%	2%
nie	5%	7%	2%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 4: Si spokojný s tým, ako tráviš svoj voľný čas?



Na základe prieskumu sme zistili takmer 100% zhodu medzi respondentmi MŠ a DŠ. Respondenti sú spokojní s formou trávenia svojho voľného času a aktivitami, ktorým sa venujú.

Otázka č. 5: Na ktorej vyučovacej hodine ste hovorili o škodlivosti drog?

Cieľom tejto otázky bolo zistenie, na ktorých vyučovacích hodinách boli respondenti o problematike drog oboznámení. Chceli sme preskúmať, či sa škodlivosťou drog zaoberajú učitelia aj na iných vyučovacích hodinách, ktoré časovo-tematické plány túto problematiku nezahŕňajú.

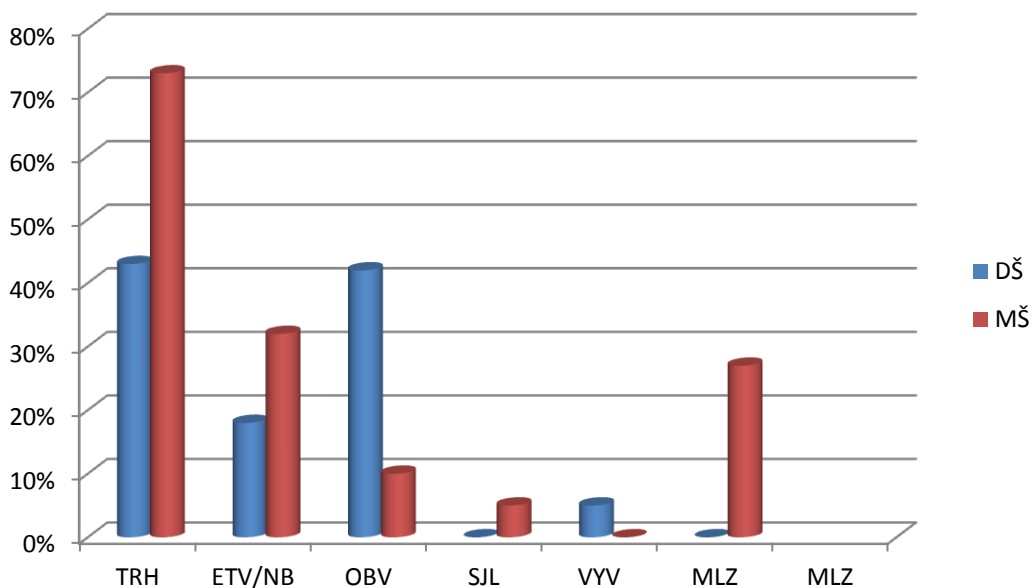
Tabuľka č. 5: Na ktorej vyučovacej hodine ste hovorili o škodlivosti drog?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Na ktorej vyučovacej hodine ste hovorili o škodlivosti drog?	DŠ	MŠ	rozdiel
na triednickej	43%	73%	30%
na etickej/náboženstve	18%	32%	14%
na občianskej	42%	10%	32%
na slovenskom jazyku a literatúre	-	5%	5%
na výtvarnej	5%	-	5%
mladý záchranár	-	27%	27%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 5: Na ktorej vyučovacej hodine ste hovorili o škodlivosti drog?



Na základe prieskumu sme zistili, že:

- problematike drog sa na triednických hodinách venujú viac učitelia MŠ ako DŠ,
- na hodinách etickej výchovy a náboženstva sa až o 13% viac respondentov MŠ oboznamuje s touto problematikou ako druhej skúmanej vzorky,
- respondenti DŠ na druhej strane získavajú viac informácií o danej problematike na hodinách občianskej výchovy, a to viac až o 32%,
- nový predmet v MŠ, s názvom Mladý záchranár, prevýšil vyučovanie o škodlivosti drog o 27% v porovnaní s DŠ.

Zhrnutie: Najviac času problematike škodlivosti drog venujú MŠ na triednických hodinách a najmenej na hodinách slovenského jazyka a literatúry, na hodinách výtvarnej výchovy sa touto problematikou vôbec nezaoberajú.

Dedinské školy sa problematikou škodlivosti drog zaoberajú najviac na hodinách občianskej výchovy a triednických hodinách, najmenej času na hodinách výtvarnej výchovy. Premety ako slovenský jazyk a literatúra a mladý záchranár absentujú.

Otázka č. 6: Fajčíš?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, koľko žiakov MŠ a DŠ má už skúsenosť s fajčením. Tiež sme sa chceli dozvedieť, kedy mali žiaci prvú skúsenosť s cigaretou.

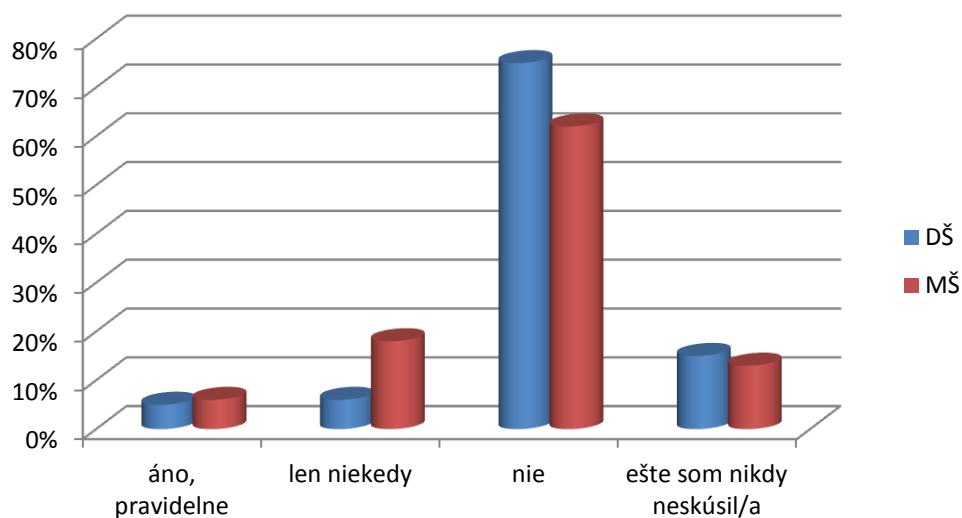
Tabuľka č. 6: Fajčíš?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Fajčíš?	DŠ	MŠ	rozdiel
áno, pravidelne	5%	6%	1%
len niekedy	6%	18%	12%
nie	75%	62%	13%
ešte som nikdy neskúsil/a	15%	13%	2%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 6: Fajčíš?



Na základe prieskumu sme zistili, že pravidelne sa fajčeniu venuje približne rovnaký počet našich respondentov MŠ aj DŠ. Niekedy ale fajčí až o 12% viac respondentov MŠ ako DŠ. Nefajčí o 13% viac respondentov z DŠ ako MŠ. Čo je zarážajúce, len 30% žiakov z našej vzorky ešte nikdy neskúšalo fajčenie.

Otázka č. 7: Koľko si mal rokov, keď si po prvýkrát vyskúšal cigaretu?

Cieľom tejto otázky bolo zistenie, koľko žiakov MŠ a DŠ má už skúsenosť s fajčením. Zamerali sme sa tiež na prieskum našej výskumnej vzorky v súvislosti s návykom, ktorý vo vzťahu k tejto závislosti vznikol.

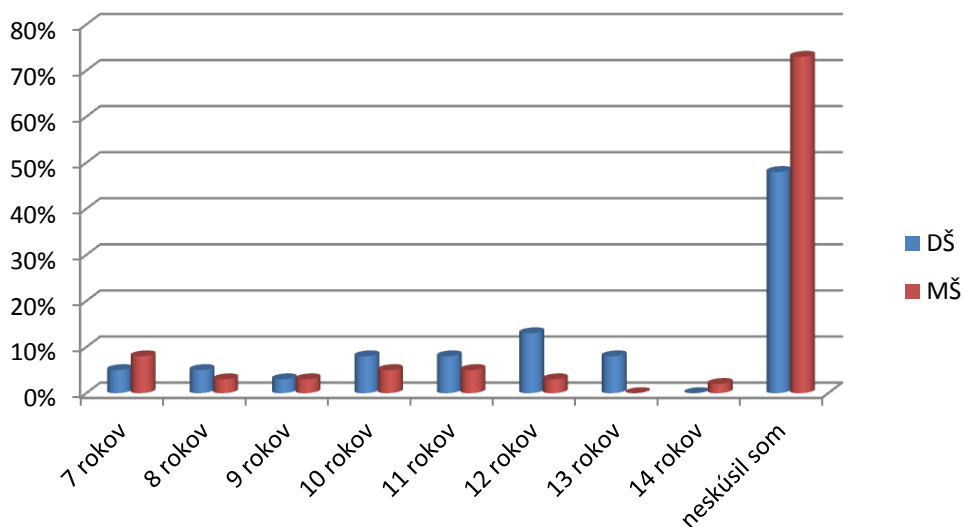
Tabuľka č. 7: Koľko si mal rokov, keď si po prvýkrát vyskúšal cigaretu?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Koľko si mal rokov, keď si po prvýkrát vyskúšal cigaretu?	DŠ	MŠ	rozdiel
7 rokov	5%	8%	3%
8 rokov	5%	3%	2%
9 rokov	3%	3%	0%
10 rokov	8%	5%	3%
11 rokov	8%	5%	3%
12 rokov	13%	3%	10%
13 rokov	8%	-	8%
14 rokov	-	2%	2%
neskúsil som	48%	73%	25%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 7: Koľko si mal rokov, keď si po prvýkrát vyskúšal cigaretu?



Na základe prieskumu sme zistili, že prvé skúsenosti s fajčením majú žiaci MŠ aj DŠ už v siedmich rokoch, a v jednotlivých rokoch je výsledok primerane rovnaký. V 12 rokoch nám výsledok významné rozdiely nepreukázal.

Otázka č. 8: Konzumoval si alkohol?

Cieľom našej otázky bolo zistiť, či žiaci MŠ a DŠ majú skúsenosť s konzumáciou alkoholu, prípadne či ho príležitostne pijú.

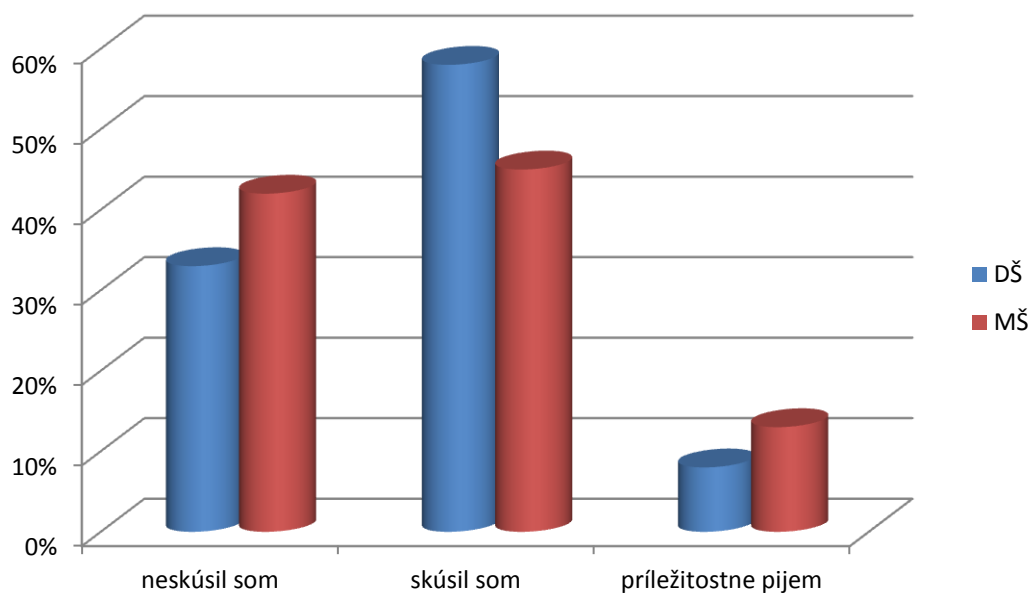
Tabuľka č. 8: Konzumoval si alkohol?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Konzumoval si alkohol?	DŠ	MŠ	rozdiel
neskúsil som	33%	42%	9%
skúsil som	58%	45%	13%
príležitostne pijem	8%	13%	5%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 8: Konzumoval si alkohol?



Zistili sme, že doposiaľ žiadnu skúsenosť s konzumáciou alkoholu majú vyššiu o 9% žiaci MŠ. Čo je ale zaujímavé, viac ako polovica respondentov DŠ aj MŠ už mala prvý kontakt s alkoholom. Výsledok, ktorý prieskum potvrdil, nám ukázal, že 22% žiakov MŠ aj DŠ príležitostne konzumuje alkohol.

Otázka č. 9: Vyskúšal si nelegálnu drogu?

Cieľom otázky bolo zistiť, či už aj žiaci II. stupňa ZŠ majú skúsenosť s nelegálnymi drogami, či ich táto neznáma látka láka a porovnať MŠ s DŠ.

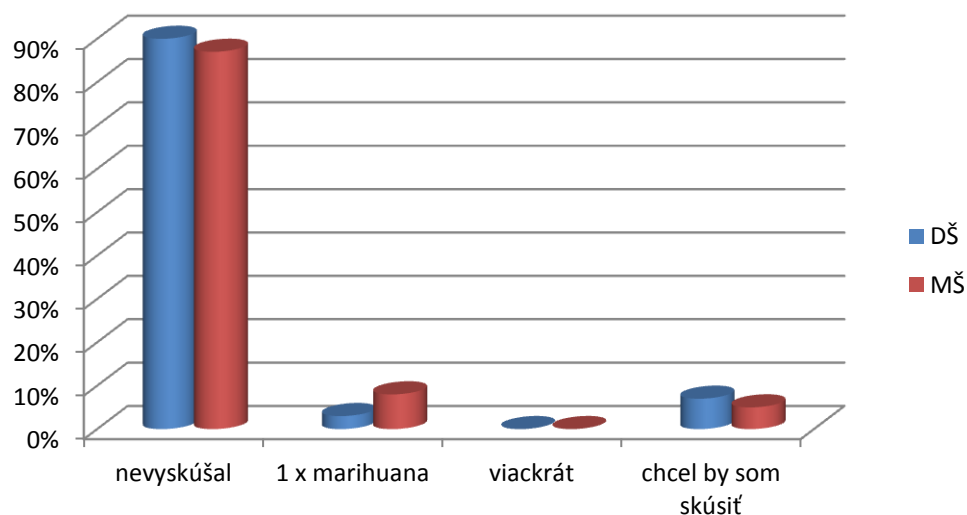
Tabuľka č. 9: Vyskúšal si nelegálnu drogu?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Vyskúšal si nelegálnu drogu?	DŠ	MŠ	rozdiel
nevyskúšal	90%	87%	3%
1 x marihuana	3%	8%	5%
viackrát	-	-	-
chcel by som skúsiť	7%	5%	2%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 9: Vyskúšal si nelegálnu drogu?



Výsledky z dotazníku hovoria, že až v priemere 88% respondentov DŠ aj MŠ ešte žiadnu nelegálnu drogu nevyskúšalo. O 5% viac žiakov MŠ ako DŠ

už vyskúšalo nelegálnu drogu, marihuanu, čo sme aj predpokladali. Pozitívnym zistením je aj výsledok, že prvotnú skúsenosť s nelegálnou drogu žiaci neopakovali. Zarážajúce je zistenie, že až 12% opýtaných respondentov obidvoch skúmaných vzoriek má túžbu nelegálnu drogu vyskúšať.

Otázka č. 10: Napíš dôvod, prečo piješ alkohol, fajčíš, alebo prečo si užil drogu.

Cieľom otázky bolo zistiť, či už aj žiaci II. stupňa ZŠ majú skúsenosť s nelegálnymi drogami, či ich táto neznáma látka láka a porovnať MŠ s DŠ.

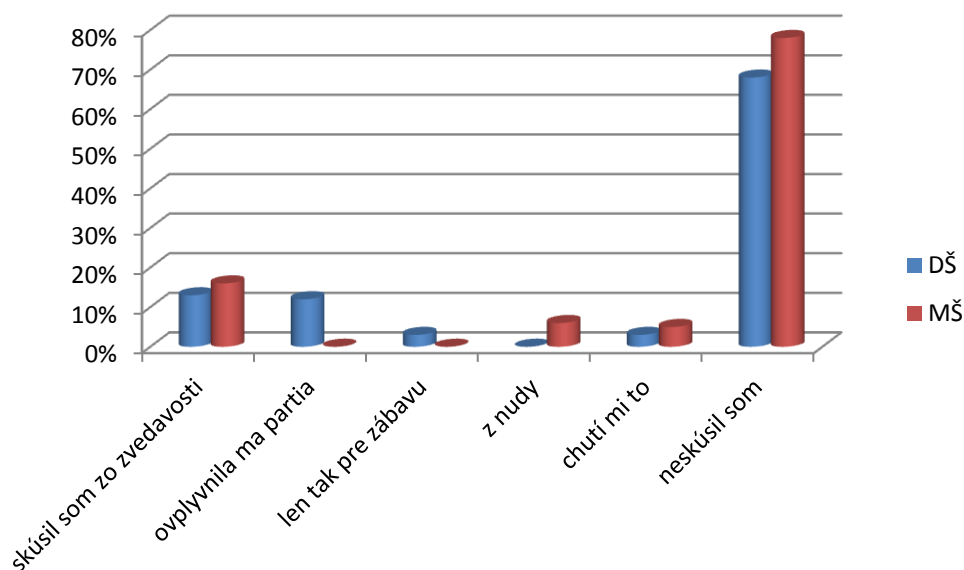
Tabuľka č. 10: Napíš dôvod, prečo piješ alkohol, fajčíš, alebo prečo si užil drogu.

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Napíš dôvod, prečo piješ alkohol, fajčíš, alebo prečo si užil drogu.	DŠ	MŠ	rozdiel
a) skúsil som zo zvedavosti	13%	16%	3%
b) ovplyvnila ma partia	12%	-	12%
c) len tak pre zábavu	3%	-	3%
d) z nudy	-	6%	6%
e) chutí mi to	3%	5%	2%
f) neskúsil som	68%	78%	10%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 10: Napíš dôvod, prečo piješ alkohol, fajčíš, alebo prečo si užil drogu.



Alarmujúcim zistením je, že až 29% žiakov druhého stupňa DŠ aj MŠ chcelo skúsiť drogu, len tak zo zvedavosti. 12 % respondentov DŠ sa nechalo ovplyvniť kamarátmi. Na druhej strane náš prieskum na MŠ nepotvrdil ani jedno ovplyvnenie rovesníckou skupinou. Len tak pre zábavu užilo drogu 3% žiakov druhého stupňa DŠ, čo nám vzorka prieskumu na MŠ vôbec nepotvrdila. Zaujímavosťou je, že až 6% žiakov MŠ aj napriek lepším podmienkam a možnostiam zmysluplného trávenia voľného času užili drogu len tak z nudy.

Najzávažnejším výsledkom tejto časti je zistenie, že až 8% žiakov druhého stupňa MŠ aj DŠ už drogu vyskúšalo a čo je najhoršie, aj im zachutila, čím sa pravdepodobne závislosť bude rozvíjať. Ešte nikdy drogu neskúsilo 47 žiakov MŠ, čo je v porovnaní s DŠ o 6 žiakov viac.

Otázka č. 11: Na čo používaš mobil?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, či žiaci 2. stupňa DŠ a MŠ využívajú mobilný telefón viac na telefonovanie, alebo hranie, surfovanie po internete, chatovanie, či komplexne na všetko.

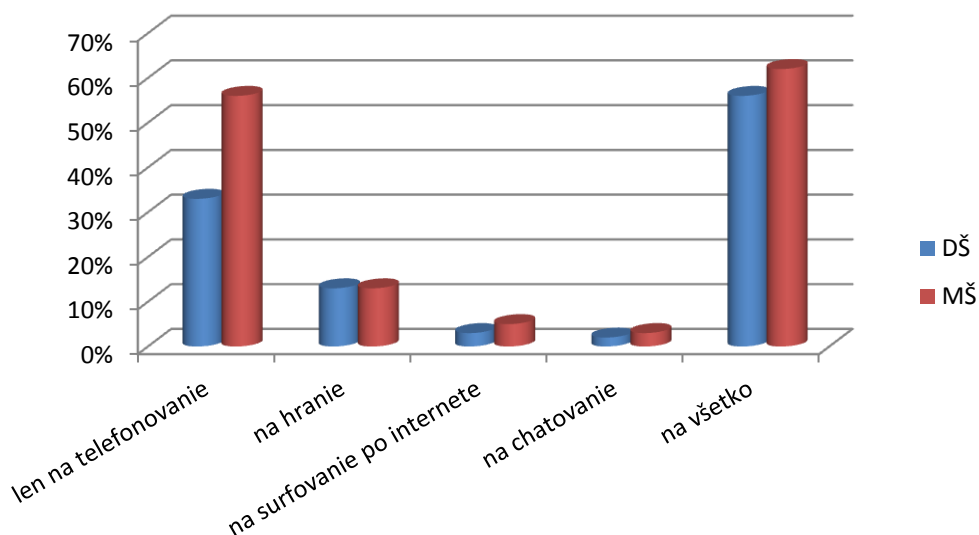
Tabuľka č. 11: Na čo používaš mobil?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Na čo používaš mobil?	DŠ	MŠ	rozdiel
a) len na telefonovanie	33%	56%	23%
b) na hranie	13%	13%	0%
c) na surfovanie po internete	3%	5%	2%
d) na chatovanie	2%	3%	1%
e) na všetko	56%	62%	6%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 11: Na čo používaš mobil?



Vzhľadom na to, že niektorí žiaci si v tejto otázke vybrali viaceré odpovede, zistili sme nasledovné:

- Len na telefonovanie využíva mobil o 14 žiakov MŠ viac ako DŠ.
- Na hranie využíva mobilný telefón rovnaký počet respondentov oboch skúmaných vzoriek, čím nám vyšla zaujímavá zhoda.
- Na chatovanie využíva mobilný telefón približne rovnaký počet žiakov oboch škôl.

- e) Všetky funkcie, ktoré mobilný telefón ponúka, využíva viac respondentov MŠ, a to o 14%.

Otázka č. 12: Koľko času denne tráviš s mobilom?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, koľko času žiaci II. stupňa základných MŠ aj DŠ trávia používaním mobilu a porovnať obidve skúmané vzorky.

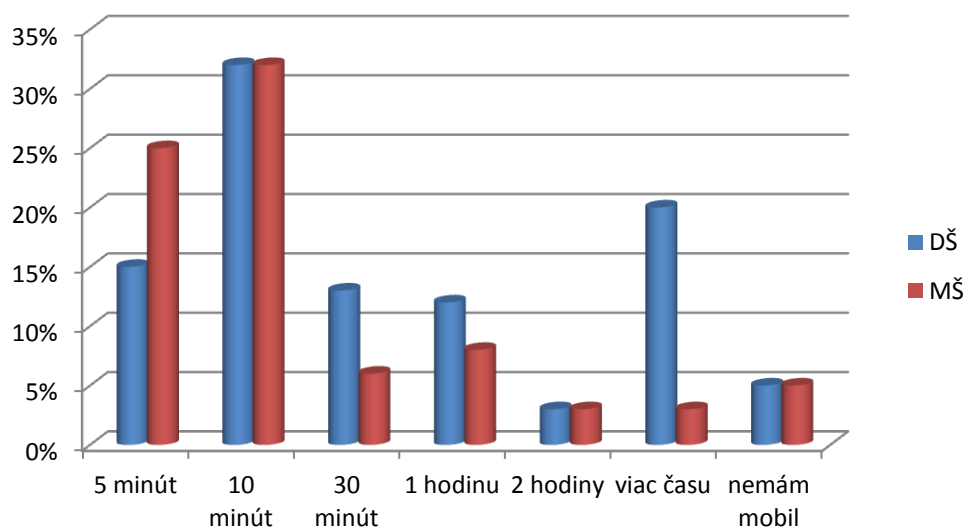
Tabuľka č. 12: Koľko času denne tráviš s mobilom?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Koľko času denne tráviš s mobilom?	DŠ	MŠ	rozdiel
5 minút	15%	25%	10%
10 minút	32%	32%	0%
30 minút	13%	6%	7%
1 hodinu	12%	8%	4%
2 hodiny	3%	3%	0%
viac času	20%	3%	17%
nemám mobil	5%	5%	0%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 12: Koľko času denne tráviš s mobilom?



Výsledok prieskumu priniesol zaujímavé zistenie a to, že v priemere žiaci dedinských škôl využívajú vzhľadom k ponúkaným časovým alternatívam mobilný telefón počas dňa viac ako žiaci mestských škôl. Pri obidvoch skúmaných vzorkách rovnaký počet respondentov nemá mobilný telefón. Mobil majú v súčasnosti už žiaci prvého stupňa, preto môžeme predpokladať, že respondenti, ktorí odpovedali, že mobilný telefón nemajú pochádzajú, zo sociálne znevýhodneného prostredia, pretože asi každé dieťa dnešnej doby v ňom vidí veľké lákadlo.

Otázka č. 13: Koľko času denne tráviš pri TV?

Touto otázkou sme chceli zistiť, koľko času respondenti trávia pozeraním televízie. Pričom sme otázku rozdelili na časové úseky a jednu otázku sme nechali otvorenú. Pri nej žiaci dopĺňali časové rozmedzie trávenia voľného času pri pozeraní TV.

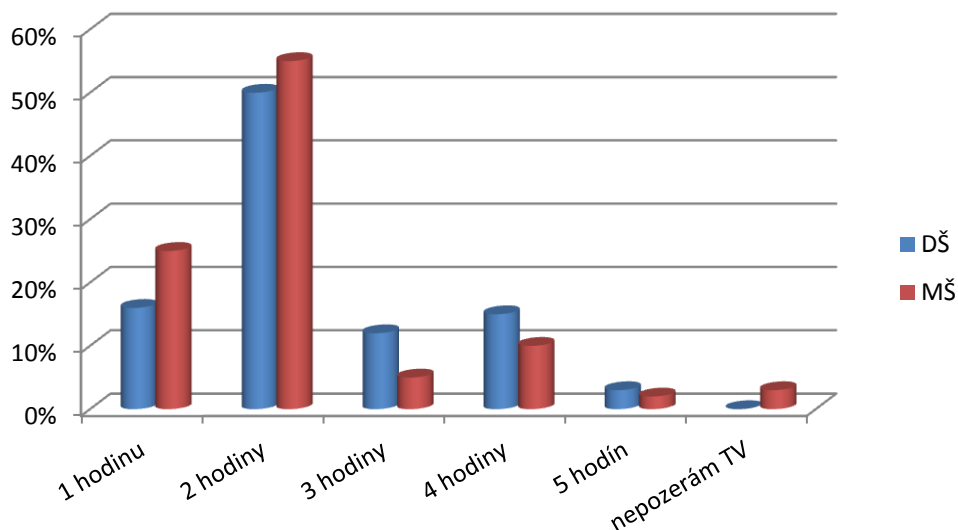
Tabuľka č. 13: Koľko času denne tráviš pri TV?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Koľko času denne tráviš pri TV?	DŠ	MŠ	rozdiel
1 hodinu	16%	25%	9%
2 hodiny	50%	55%	5%
3 hodiny	12%	5%	7%
4 hodiny	15%	10%	5%
5 hodín	3%	2%	1%
nepozerám TV	-	3%	3%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 13: Koľko času denne tráviš pri TV?



Prieskumom sme zistili, že žiaci DŠ priemerne trávia viac času pozeraním televízie ako žiaci MŠ. Zaujímavým zistením bolo, že všetci respondenti z DŠ pozerajú televíziu, na rozdiel od žiakov mestských škôl, kde 2 z opýtaných televíziu vôbec nepozierajú. Môžeme predpokladať, že výsledok prieskumu je podmienený aj formou života a podmienkami, ktoré sú u respondentov našich skúmaných vzoriek odlišné.

Otázka č. 14: Čo najčastejšie pozeráš v TV?

Zámerom tejto otázky bolo zistiť, aké druhy televíznych programov si žiaci pri pozeraní televízie vyberajú. Posledná časť otázky bola otvorená, žiaci do nej mohli doplniť programy, ktoré uprednostňujú, pričom si respondenti mohli vybrať aj viaceré možnosti.

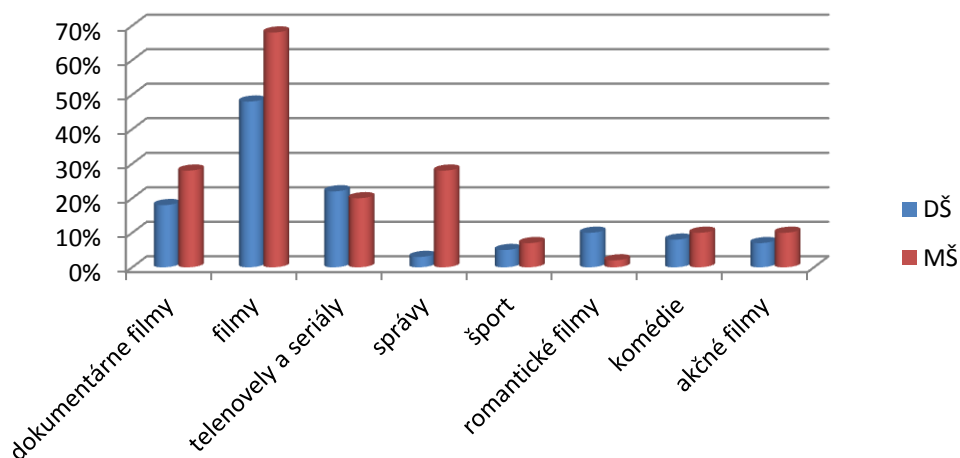
Tabuľka č. 14: Čo najčastejšie pozeráš v TV?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Čo najčastejšie pozeráš v TV?	DŠ	MŠ	rozdiel
dokumentárne filmy (náučné)	18%	28%	10%
filmy	48%	68%	20%
telenovely a seriály	22%	20%	2%
správy	3%	28%	25%
šport	5%	7%	2%
romantické filmy	10%	2%	8%
komédie	8%	10%	2%
akčné filmy	7%	10%	3%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 14: Čo najčastejšie pozeráš v TV?



Výsledkom nášho prieskumu bolo zistenie, že žiaci MŠ pozerajú o 10% viac náučných dokumentárnych filmov a filmov ako žiaci DŠ. Telenovely a seriály uprednostňujú žiaci dedinských škôl. Zaujímavým zistením je, že až o 15 žiakov MŠ (čo je 25%) viac pozerá správy, ako žiakov DŠ. Respondenti MŠ uprednostňujú športové programy, komédie a akčné filmy pred romantickými filmami.

Otázka č. 15: Koľko času tráviš na internete?

Cieľom tejto otázky bolo zistenie, koľko z voľného času žiaci trávia používaním internetu. Štvrtá časť otázky bola otvorená, pričom respondenti dopĺňali skutočný čas strávený na internete. Do otázky sme zahrnuli aj možnosť odpovede, že nepoužívajú internet, pretože žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia počítač ani internetové pripojenie nemajú.

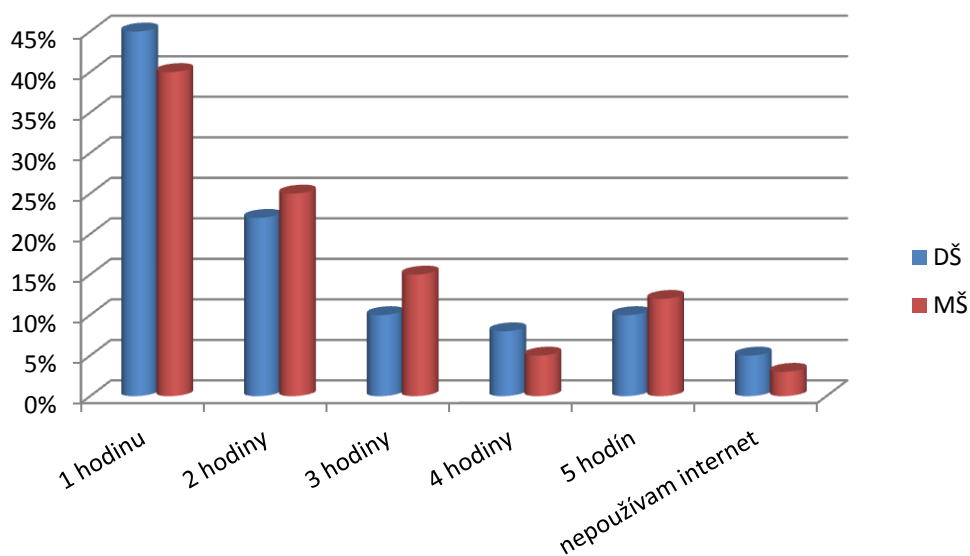
Tabuľka č. 15: Koľko času tráviš na internete?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Koľko času tráviš na internete?	DŠ	MŠ	rozdiel
1 hodinu	45%	40%	5%
2 hodiny	22%	25%	3%
3 hodiny	10%	15%	5%
4 hodiny	8%	5%	3%
5 hodín	10%	12%	2%
nepoužívam internet	5%	3%	2%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 15: Koľko času tráviš na internete?



Výsledok prieskumu poukázal na to, že vo všeobecnosti približne rovnaký časový úsek voľného času trávia na internete respondenti oboch skúmaných vzoriek. V DŠ aj v MŠ sa vyskytli žiaci, ktorí internet vôbec nepoužívajú. Pri týchto žiakoch môžeme predpokladať, že internetové pripojenie nemajú denne k dispozícii, pretože len málokto dieťa v súčasnosti internet nevyužíva, či už na komunikáciu s rovesníkmi, na hranie alebo vzdelávanie.

Otázka č. 16: Na čo najčastejšie používaš internet?

Cieľom bolo zistiť, na čo najviac respondenti využívajú internet. Či na vzdelávanie, hranie, chatovanie, používanie facebooku. Posledná časť otázky poskytla respondentom otvorenú možnosť odpovede, to znamená doplnenie vlastnej alternatívy používania internetu. Žiaci si mohli vybrať aj viaceré odpovede.

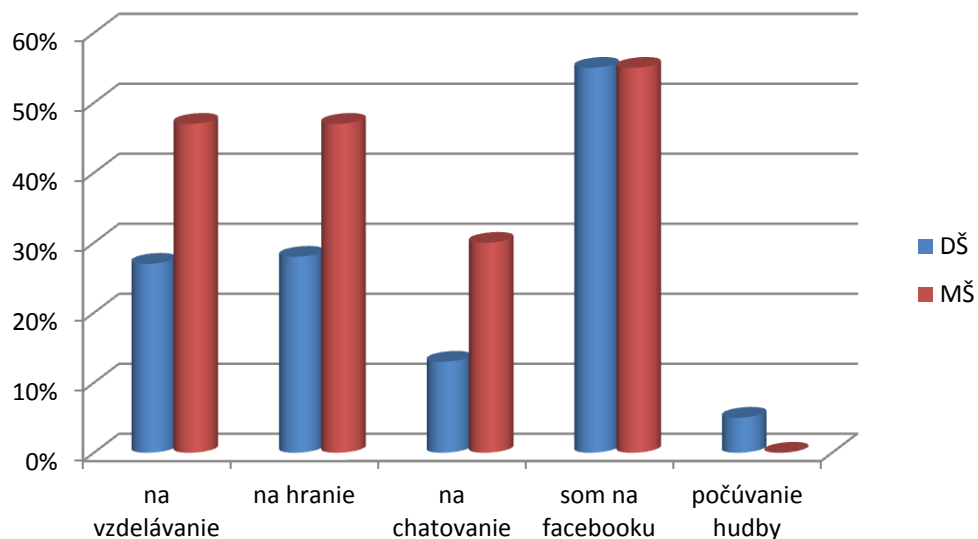
Tabuľka č. 16: Na čo najčastejšie používaš internet?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Na čo najčastejšie používaš internet?	DŠ	MŠ	rozdiel
na vzdelávanie	27%	47%	20%
na hranie	28%	47%	19%
na chatovanie	13%	30%	17%
som na facebooku	55%	55%	0%
počúvanie hudby	5%	-	5%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 16: Na čo najčastejšie používaš internet?



Prieskumom sme zistili, že až o 20% žiakov MŠ využíva internet viac na vzdelávanie a hranie ako žiaci DŠ. Na chatovanie žiaci MŠ tiež využívajú internet až o 17% viac ako žiaci DŠ. Tento výsledok môže úzko súvisieť so zadávaním domácich úloh, ktoré si respondenti MŠ musia vyhľadávať a riešiť na internete. Viaceré MŠ sú zamerané na projektové vyučovanie, čo mohlo výsledok nášho prieskumu ovplyvniť. Na facebooku trávia obidve skúmané vzorky rovnaký čas. Žiaci dedinských škôl uviedli, že internet používajú tiež na počúvanie hudby, pričom žiaci MŠ túto možnosť nedoplnili.

Otázka č. 17: Tráviš svoj voľný čas chodením po obchodoch?

Zámerom tejto otázky bolo zistiť, či sa žiaci vo svojom voľnom čase zabávajú chodením po obchodoch. Či je to pre nich zaujímavá alternatíva trávenia voľného času a koľko času tejto aktivite venujú.

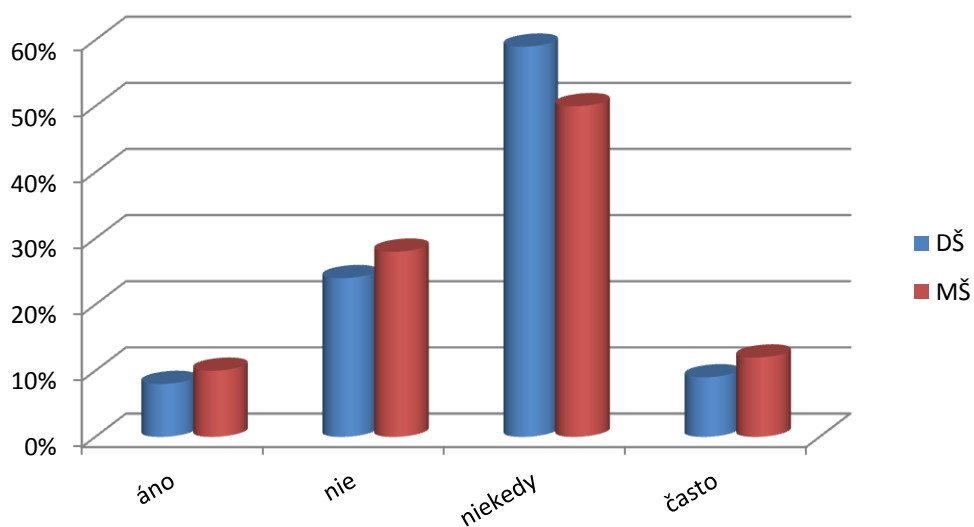
Tabuľka č. 17: Tráviš svoj voľný čas chodením po obchodoch?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Tráviš svoj voľný čas chodením po obchodoch?	DŠ	MŠ	rozdiel
áno	8%	10%	2%
nie	24%	28%	4%
niekedy	59%	50%	9%
často	9%	12%	3%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 17: Tráviš svoj voľný čas chodením po obchodoch?



Výsledok prieskumu nám poukázal na skutočnosť, že žiaci DŠ trávajú v priemere viac času chodením po obchodoch ako žiaci MŠ, čo je pre nás zaujímavým zistením.

Otázka č. 18: Čo najčastejšie nakupuješ?

Touto otázkou sme chceli zistiť, čo žiaci druhého stupňa najviac nakupujú. Či to, čo im prikážu rodičia, oblečenie, alebo tretiu časť otázky mohli respondenti voľne doplniť podľa skutočnosti. Poslednou časťou otázky sme sa zamerali na zistenie skutočnosti, či žiaci svoj voľný čas len tak zbytočne nevyužívajú na chodenie po obchodoch. Respondenti mohli využívať viaceré ponúknuté alternatívy odpovedí.

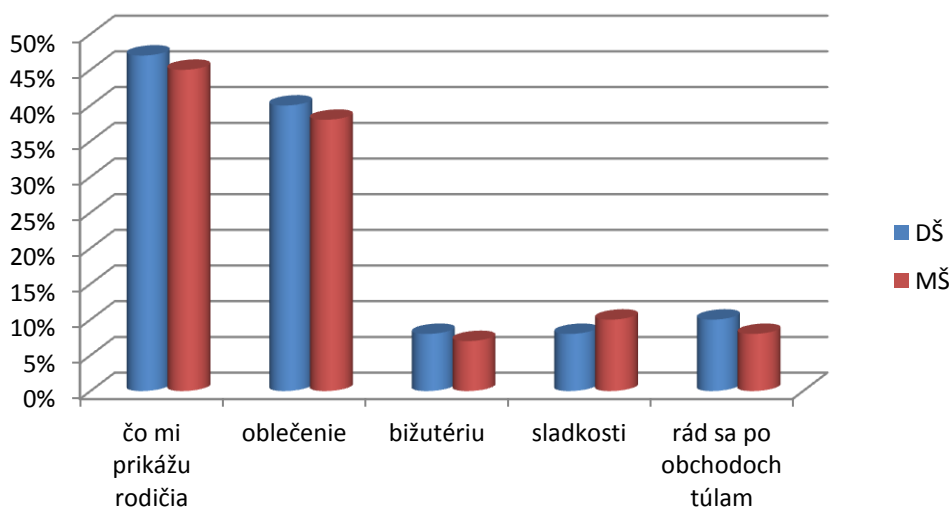
Tabuľka č. 18: Čo najčastejšie nakupuješ?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Čo najčastejšie nakupuješ?	DŠ	MŠ	rozdiel
čo mi prikážu rodičia	47%	45%	2%
oblečenie	40%	38%	2%
bižutériu	8%	7%	1%
sladkosti	8%	10%	2%
rád sa po obchodoch túlam	10%	8%	2%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 18: Čo najčastejšie nakupuješ?



Na základe prieskumu našej prieskumnej vzorky sme zistili približne rovnaké výsledky pri porovnávaní respondentov jednotlivých skúmaných vzoriek. Prekvapujúce, ale je, že až približne 10% z opýtaných žiakov nakupuje sladkosti, a v priemere 9% respondentov oboch skúmaných vzoriek sa po obchodoch vo voľnom čase len tak túla.

Otázka č. 19: Na čo použiješ peniaze, ktoré dostaneš?

Otázku sme zamerali na zistenie účelu, na ktorý respondenti oboch skúmaných vzoriek peniaze využívajú. Chceli sme zistiť, či si peniaze odložia, alebo ich jednoducho bez rozmýšľania minú, alebo si kúpia niečo, čo potrebujú.

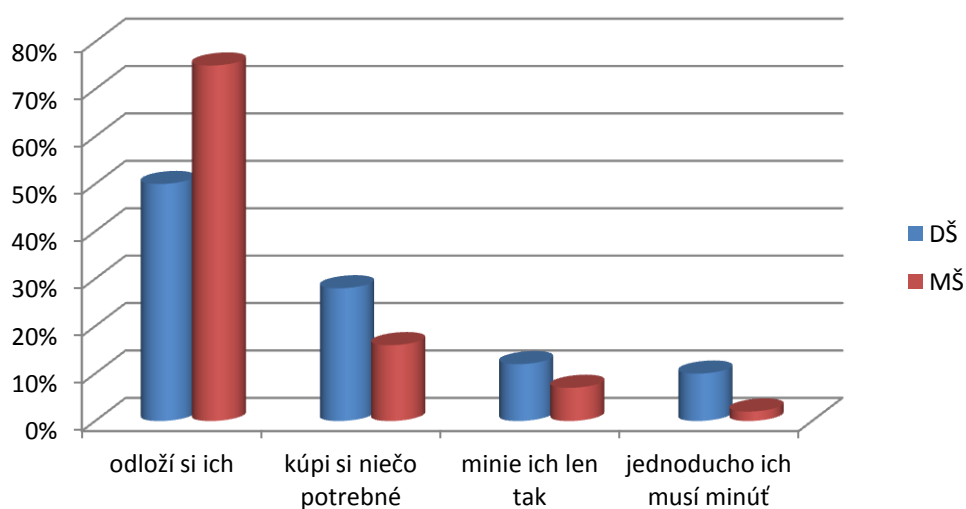
Tabuľka č. 19: Na čo použiješ peniaze, ktoré dostaneš?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Na čo použiješ peniaze, ktoré dostaneš?	DŠ	MŠ	rozdiel
odloží si ich	50%	75%	25%
kúpi si niečo potrebné	28%	16%	12%
minie ich len tak	12%	7%	5%
jednoducho ich musí minúť	10%	2%	8%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 19: Na čo použiješ peniaze, ktoré dostaneš?



Výsledkom prieskumu našej skúmanej vzorky sme zistili veľké rozdiely. Až o 25% viac žiakov MŠ ako DŠ si peniaze odloží. Na kúpu potrebných vecí viac peňazí minú žiaci DŠ ako MŠ. Pri porovnávaní výsledkov dvoch posledných častí otázky sme zistili, že až o 13% viac žiakov DŠ ako MŠ peniaze minie len tak.

Otázka č. 20: Poznáš vo svojom okolí ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú?

Touto otázkou sme chceli zistiť, či sa v okolí respondentov našich skúmaných vzoriek vyskytujú ľudia, ktorí trávajú nakupovaním neprimerane veľa voľného času a mohli by byť pre našich respondentov negatívnym príkladom. Žiaci mali druhú časť otázky otvorenú s možnosťou doplnenia vlastného poznania.

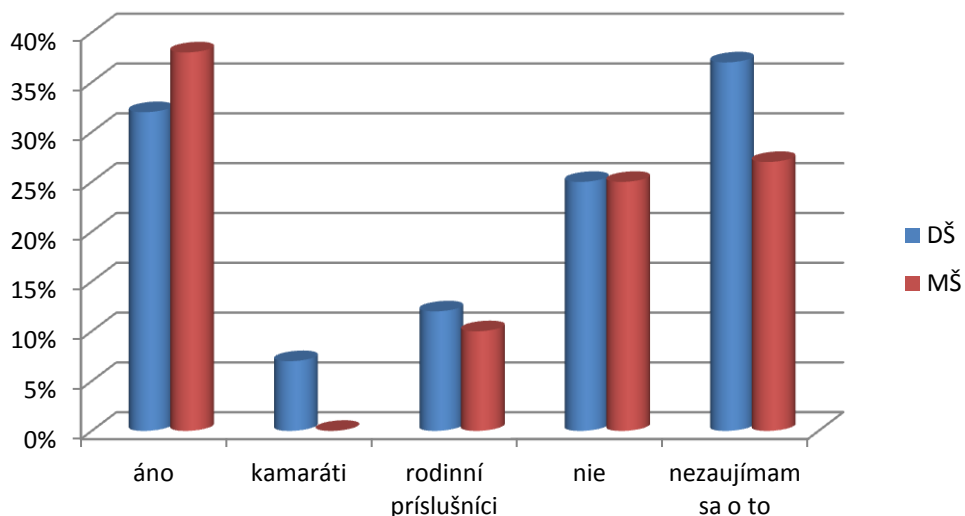
Tabuľka č. 20: Poznáš vo svojom okolí ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Poznáš vo svojom okolí ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú?	DŠ	MŠ	rozdiel
áno	32%	38%	6%
ak áno, uveď koho	-	-	0%
kamaráti	7%	-	7%
rodinní príslušníci	12%	10%	2%
nie	25%	25%	0%
nezaujímam sa o to	37%	27%	10%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 20: Poznáš vo svojom okolí ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú?



V priemere rovnaký počet žiakov oboch skúmaných vzoriek pozná vo svojom okolí ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú. Spolu až 32% opýtaných žiakov DŠ aj MŠ uvádza ako príklad ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú, svojich rodinných príslušníkov. Rovnaký počet žiakov oboch opýtaných skupín nepozná vo svojom okolí nikoho, kto rád nakupuje. Žiaci DŠ sa vo väčšom počte ako žiaci MŠ nezaujímajú o danú problematiku.

Otázka č. 21: Vieš, čo je sekta?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, či sa žiaci druhého stupňa ZŠ už stretli s týmto termínom, a či vedia, čo toto slovo znamená. Otázku sme do dotazníka zahrnuli za účelom otvorenia problematiky sektových závislostí a ich vplyvu na skúmanú vzorku.

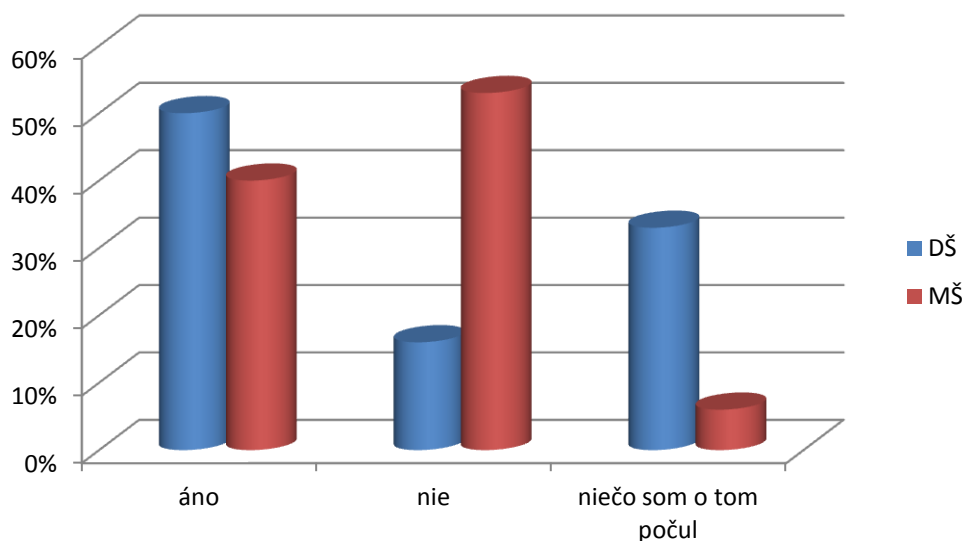
Tabuľka č. 21: Vieš, čo je sekta?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Vieš, čo je sekta?	DŠ	MŠ	rozdiel
áno	50%	40%	10%
nie	16%	53%	37%
niečo som o tom počul	33%	6%	27%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 21: Vieš, čo je sekta?



Prieskumom sme zistili, že viac žiakov II. stupňa DŠ ako MŠ vie, čo pojem sekta znamená. Významovo väčšie rozdiely sme zistili iba pri porovnaní tretej odpovede. Viac žiakov DŠ ako MŠ až o 27% sa vyjadrilo, že už niečo o pojme sekta počulo, to znamená, že nevedia presne definovať, čo tento pojem znamená.

Otázka č. 22: Si členom nejakej sekty?

Zámerom tejto otázky bolo zistiť, či sú žiaci II. stupňa základných škôl členmi nejakej sekty. Vzhľadom na vek respondentov sme do tejto otázky zaradili aj časť s možnosťou odpovede „rád by som sa stal“.

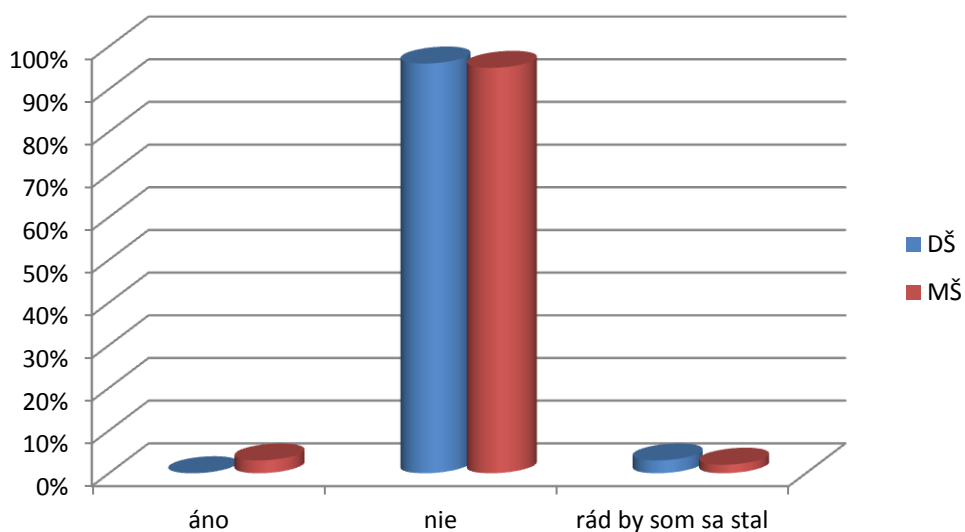
Tabuľka č. 22: Si členom nejakej sekty?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Si členom nejakej sekty?	DŠ	MŠ	rozdiel
áno	0%	3%	3%
nie	96%	95%	1%
rád by som sa stal	3%	2%	1%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 22: Si členom nejakej sekty?



Prvá časť odpovedí potvrdila, že žiadny z opýtaných žiakov DŠ nie je členom žiadnej sekty. Dvaja respondenti MŠ potvrdili, že členmi sekty sú. Pri porovnávaní druhej časti otázky neboli zistené žiadne štatisticky významné rozdiely. Zaujímavým zistením bolo, že až 5% oboch skúmaných vzoriek by sa členom sekty chcelo stať.

Otázka č. 23: Prečo podľa teba ľudia vstupujú do siekt?

Touto otázkou sme chceli zistiť názor respondentov, prečo ľudia do siekt vstupujú, čo ich k tomu vedie. Či sú to osobné, rodinné, finančné problémy. Možnosti odpovedí „zo zvedavosti, z nudy alebo že sú niekým ovplyvnení“ sme do otázky zámerne doplnili vzhľadom na vek respondentov skúmanej vzorky, aby sa nad danou problematikou zamysleli. Poslednú časť otázky sme nechali otvorenú, aby žiaci mohli napísať aj iný dôvod, o ktorom si myslia, že ľudí privádza k vstupu do sekty. Žiaci si mohli vybrať aj viaceré možnosti odpovedí.

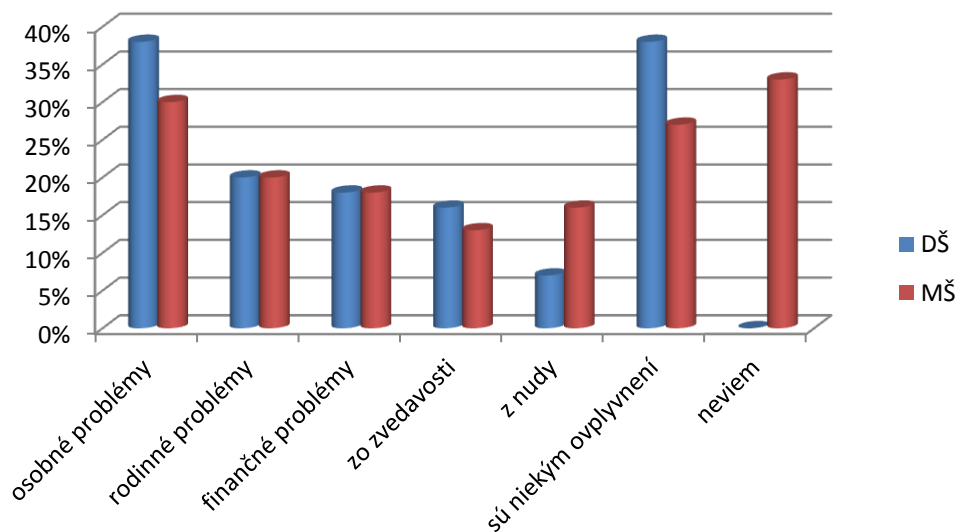
Tabuľka č. 23: Prečo podľa teba ľudia vstupujú do siekt?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

Prečo podľa teba ľudia vstupujú do siekt?	DŠ	MŠ	rozdiel
osobné problémy	38%	30%	8%
rodinné problémy	20%	20%	0%
finančné problémy	18%	18%	0%
zo zvedavosti	16%	13%	3%
z nudy	7%	16%	9%
sú niekým ovplyvnení	38%	27%	11%
iný dôvod uviedli: neviem	0%	33%	33%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 23: Prečo podľa teba ľudia vstupujú do siekt?



Výsledkom prieskumu sme zistili, že o 8% viac žiakov DŠ ako MŠ si myslí, že ku vstupu do sekty ľudí vedú osobné problémy. Zaujímavá zhoda nám vyšla pri vyhodnotení druhej a tretej časti otázky, že ľudí k vstupu do sekty vedú rodinné a finančné problémy. O 3% viac žiakov DŠ ako MŠ si myslí, že ľudia vstupujú do siekt zo zvedavosti. Dôvod ako nudu pri vstupe do

sekty uvádza viac respondentov MŠ ako DŠ, a to až o 9% viac opýtaných. O 11% viac žiakov DŠ ako MŠ si myslí, že ľudia, ktorí vstupujú do siekt, sú niekým ovplyvnení. Iný dôvod – odpoveď „nevieme“ uviedli len respondenti MŠ a to až 33%.

Otázka č. 24: V prípade, že máš problém, koho požiadaš o pomoc?

Cieľom tejto otázky bolo zistiť, na koho sa žiaci skúmaných vzoriek obrátia v prípade potreby riešenia problémov. Chceli sme zistiť, či žiaci uprednostnia pomoc svojich rodinných príslušníkov alebo kamarátov. Piatu časť odpovede sme nechali otvorenú s možnosťou doplnenia a poslednou časťou sme chceli zistiť, koľko respondentov si svoje problémy rieši samostatne. Žiaci si mohli vybrať aj viaceré odpovede.

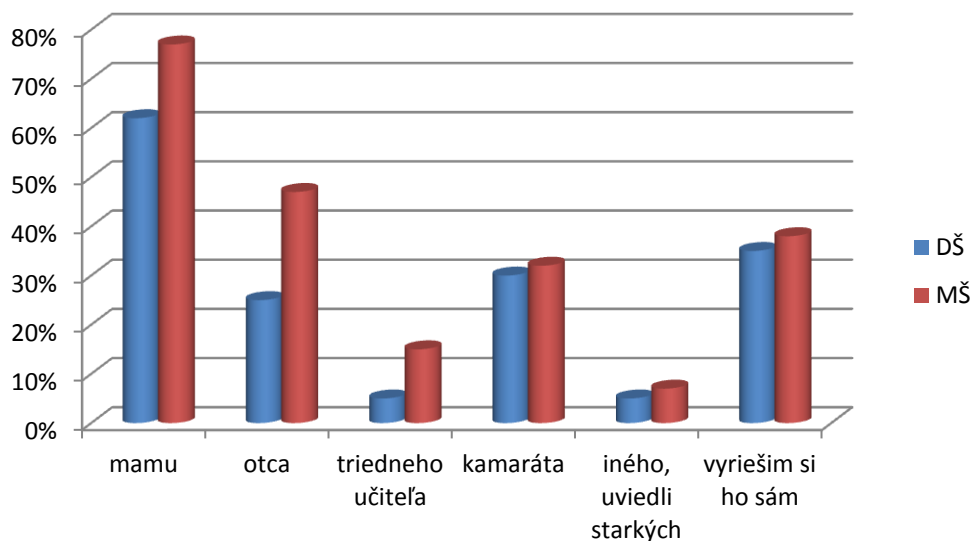
Tabuľka č. 24: V prípade, že máš problém, koho požiadaš o pomoc?

Legenda: DŠ – dedinská škola, MŠ – mestská škola

V prípade, že máš problém, koho požiadaš o pomoc?	DŠ	MŠ	rozdiel
mamu	62%	77%	15%
otca	25%	47%	22%
triedneho učiteľa	5%	15%	10%
kamaráta	30%	32%	2%
iného, uviedli starkých	5%	7%	2%
vyriešim si ho sám	35%	38%	3%

Zdroj: Vlastný prieskum

Graf č. 24: V prípade, že máš problém, koho požiadaš o pomoc?



Prieskumom sme zistili, že viac žiakov MŠ, a to až o 37% viac, ako DŠ požiada o pomoc pri riešení problémov svojich rodičov. O 10% viac žiakov MŠ ako DŠ sa v prípade problému obráti na triedneho učiteľa. V riešení problémov s kamarátmi neboli zistené žiadne veľké štatisticky významné rozdiely. Žiaci sa so svojimi problémami obracajú aj na starých rodičov, a to vo 12% oboch skúmaných vzoriek. Negatívnym zistením je výsledok, že v priemere 35% opýtaných žiakov si svoje problémy rieši samostatne, čo nemusí byť vždy tým najlepším východiskom z problémovej situácie.

4. OVERENIE HYPOTÉZ

Dotazníkom, ktorý sme administrovali u žiakov II. stupňa základných mestských a dedinských škôl, sme zistili, že z piatich predpokladaných hypotéz sa štyri nepotvrdili.

Hypotéza č. 1, v ktorej sme predpokladali, že žiaci našej prieskumnej vzorky dedinských škôl trávajú viac voľného času s členmi svojej rodiny, sa nepotvrdila. Hypotézu sme stanovili na základe poznania, že respondenti DŠ trávajú viac času doma a možnosti navštevovať záujmové krúžky sú obmedzené, pretože väčšina dedinských škôl bola presunutá do spádových oblastí. Hypotézu sme predpokladali z dôvodu širších možností zapájania sa žiakov do domácich a hospodárskych prác, spoločne s rodinnými príslušníkmi.

Hypotéza č. 2, že naši respondenti MŠ trávajú viac času chodením po obchodoch a budú mať širšie informácie z oblasti siekt ako žiaci DŠ, sa tiež nepotvrdila. Hypotézu sme stanovili na základe predpokladu, že žiaci MŠ majú v mestách väčšiu ponuku obchodných reťazcov ako žiaci DŠ. Môžeme teda predpokladať, že na základe výsledku, ktorý túto hypotézu vyvrátil, žiaci DŠ navštevujú obchody po vyučovaní, alebo si ich návštevou skracujú čas pri čakaní na dopravný prostriedok, ktorým cestujú domov. Z oblasti siekt majú naši respondenti DŠ tiež viac informácií ako žiaci MŠ. Môžeme predpokladať, že je to na základe širšieho množstva informácií, ktoré získavajú v škole. To znamená, že prevencii tejto problematiky DŠ venujú viac času.

Hypotéza č. 3: Predpokladáme, že žiaci oboch skúmaných skupín budú mať za sebou skúsenosti s fajčením a alkoholom, experimentovaním s ľahkými drogami. Prieskumom sme zistili zarážajúce skúsenosti žiakov oboch skúmaných vzoriek s jednotlivými drogami. Prvú skúsenosť s fajčením majú žiaci už v siedmich rokoch. Fajčenie pritom priznáva 10% opýtaných žiakov oboch skúmaných skupín. Hypotéza potvrdila, že cigarety sú pre žiakov veľkým lákadlom. Alarmujúce je to aj s konzumáciou alkoholu. Ako hlavný dôvod prečo alkohol vyskúšali, respondenti uvádzajú zvedavosť, zábavu, nudu, ale čo je ešte horšie, niektorí uvádzajú odpoveď „chutí mi to“. Len štvrtina

respondentov oboch opýtaných skupín ešte nemala žiadnu skúsenosť s konzumáciou alkoholu. S experimentovaním s drogami má skúsenosť len sedem žiakov MŠ a DŠ. Horšie je však zistenie, že rovnaký počet žiakov by drogu chcelo vyskúšať. Hypotéza č. 3 sa potvrdila. Správne sme predpokladali, že vplyv drog na túto vekovú kategóriu je silný. Je to spojené so zvláštnosťou tohto veku, kedy deti hľadajú vlastnú identitu a často podľahnú vplyvu rovesníckych skupín. A to bez rozdielu prostredia, v ktorom žijú, alebo školy, ktorú navštevujú. Vplyv negatívnych podnetov na mladého človeka je v súčasnosti veľmi silný a nie každý im vie bez pomoci odolať.

Hypotéza č. 4, že pri vyhodnotení používania mobilov, internetu a počítača nebudú zistené významné rozdiely medzi skúmanými vzorkami sa nepotvrdila. V prípade používania internetu sme zistili, že žiaci MŠ ho využívajú viac na vzdelávanie, hranie a chatovanie. Len čas strávený na facebooku bol u oboch skúmaných vzoriek zhodný. Žiaci DŠ využívajú internet aj na počúvanie hudby. Výsledok prieskumu o využívaní mobilov nám potvrdil, že naši respondenti DŠ využívajú mobilný telefón počas dňa viac ako žiaci MŠ. 5% opýtaných z obidvoch skúmaných vzoriek mobilný telefón nemá.

Hypotéza č. 5, ktorou sme predpokladali, že pri zdôverovaní sa žiakov s problémami nebudú zistené rozdiely sa nepotvrdila. Žiaci mestských škôl našej prieskumnej vzorky sa so svojimi problémami viac obracajú na svojich rodičov a starých rodičov ako žiaci dedinských škôl. Hypotézu sme stanovili na základe domnienky, že sa jedná o vekovo rovnakých respondentov skúmaných vzoriek, ktorí sa stretávajú s podobnými problémami a nástrahami. Že problémové situácie budú riešiť s rodičmi viac žiaci mestských škôl, sme nepredpokladali.

5. ODPORÚČANIA PRE PRAX

1. Pripraviť súbor školení zameraných na primárnu prevenciu sociálno-patologických javov a ich vplyvu na žiakov druhého stupňa základných škôl.
2. Rozšíriť program primárnej prevencie drogových závislostí o nelátkové závislosti s dôrazom na problémy, ktoré reálne ohrozujú život žiakov tejto vekovej kategórie.
3. Prostredníctvom vytvorenia programu zameraného na rozšírenie informácií o látkových a nelátkových závislostiach pôsobiť aj na rodičov, a tak komplexne pôsobiť na kvalitný rozvoj osobnosti a zdravého životného štýlu žiakov.
4. Zabezpečiť prítomnosť špeciálneho pedagóga na školách. Ten by mal možnosť sústavnejšie a kvalitnejšie pôsobiť v oblasti prevencie vplyvu sociálno-patologických javov. A to v súčinnosti s už existujúcimi zariadeniami, ktoré pôsobia v danej oblasti.
5. Predovšetkým zabezpečiť, aby bolo preventívne pôsobenie komplexné. To znamená súčinnosť všetkých štyroch zložiek: rodičia, učitelia, vychovávatelia a špeciálni pedagógovia.
6. Hodiny etickej výchovy, triednické hodiny a ostatné výchovy vo výchovno-vzdelávacích plánoch rozšíriť o formy primárnej prevencie závislostí ako takých.
7. Zabezpečiť na školách dostatok odbornej literatúry, prípadne vypracovať učebné pomôcky zaoberajúce sa závislosťami.
8. Profesionálna príprava učiteľov, vychovávateľov a špeciálnych pedagógov by sa mala konkrétnejšie zamerať na techniky využívané v oblasti primárnej prevencie sociálno-patologických javov.

ZÁVER

Diplomová práca je zameraná na problematiku vplyvu sociálno-patologických javov, predovšetkým látkových a nelátkových závislostí na žiakov druhého stupňa základných škôl. V úvode sme nazreli do histórie vzniku drog, ako takých a pre lepšie pochopenie sme spracovali základné pojmy, ktoré s našou prácou úzko súvisia. Teoretickú časť sme rozdelili na dve kapitoly a podkapitoly. Prvá kapitola sa zaoberá látkovými a druhá nelátkovými závislosťami. Závislosti sme spracovali podľa ich charakteristiky, účinku na náš organizmus a vymedzili sme možnosti prevencie. V praktickej časti sme porovnávali dve prieskumné vzorky respondentov. Zisťovali sme, aké skúsenosti s látkovými a nelátkovými drogami žiaci základných, mestských a dedinských škôl majú. Ako žiaci trávajú svoj voľný čas a či sú s ním spokojní. Zaujímalo nás, s kým žiaci riešia svoje problémy a či žijú v úplných, alebo neúplných rodinách.

Z našej práce vyplynulo, že vplyv závislostí sa dotýka už žiakov prvého stupňa. Žiaci svoj voľný čas využívajú pasívne, viac času trávajú pri počítačoch, mobiloch a pri televízii. Často si svoje problémy riešia sami, alebo virtuálne. Práve z tohto dôvodu je dôležité nezatvárať oči pred vplyvom nelátkových závislostí na osobnosti našich detí a viac sa sústrediť na lepšie formy primárnej prevencie. Do tejto prevencie by mali byť zapojení aj rodičia, pretože v dnešnej uponáhľanej dobe sa často stáva, že práve oni výchovu svojich detí podceňujú a zanedbávajú. Veľký dôraz prikladáme práve rodinnej výchove, pretože pri včasnom zachytení prvých signálov závislostí sú možné ešte menej náročné riešenia nápravy. Do oblasti primárnej prevencie by sa tiež mali viac zapájať vychovávateľa, ktorí pôsobia v školských kluboch a centrách voľného času. Práve oni pracujú s našimi deťmi vo voľnom čase, kedy sú deti prístupnejšie, a tak majú možnosť šírenia osvedy už v rannom veku detí.

Je potrebné, aby sme tejto problematike prikladali stále väčší význam a nepodceňovali prozardnú atmosféru konzumnej spoločnosti, v ktorej dnes žijeme.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV

1. BALÁŽIOVÁ, P.: Svojpomocné skupiny v doliečovacom procese. *Čistý deň*. 2007, roč. 5, č. 3, s. 28. ISSN 1336-4243.
2. BENKOVIČ, J.: Oniomania – chorobné nakupovanie. *Sociálna prevencia*. 2009, roč. 4, č. 2, s. 13-15. ISSN 1336-9679.
3. ČEJKA, T.: Alkohol. *Čistý deň*. 2008, roč. 6, č. 4, s. 8-9. ISSN 1336 -4243.
4. FUJKOVA, E.: *Novodobé závislosti*. 2007, roč. 4, č. 2, s. 18, ISSN 1336-7331.
5. HORVÁTOVÁ, S., et al.: Technologická závislosť a jej prejavy u adolescentov. *Vychovávateľ*. 2010, roč. 58, č. 7, s. 8-13. ISSN 0139-6919.
6. HUPKOVÁ, I., et al.: Vybrané závislosti nelátkovej povahy v kontexte sociálno-patologických javov. *Vychovávateľ*. 2011, roč. 58, č. 8, s. 16-20. ISSN 0139-6919.
7. KAVCOVÁ, E.: Ako zanechať fajčenie? *Čistý deň*. 2006, roč. 4, č. 4, s. 6-7. ISSN 1336-4243.
8. KEDEN, J.: *Takzvané mládežnícke sekty a okultná vlna*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľské družstvo lúč, 1990. 172 s. ISBN 80-7114-018-1.
9. KOLIBÁŠ, E., et al.: *Alkoholizmus a drogové závislosti*. 1. vyd. Bratislava: UK Bratislava, 1996. 120 s. ISBN 80223-1078-6.
10. KOLIBÁŠ, E.: Psychické poruchy spojené s užívaním psychických látok. In *Kurikulá pre vzdelávanie lekárov prvého kontaktu starostlivosti o chorých*. 1. vyd. Bratislava: Úrad vlády SR, 2002. s. 16-17.
11. ONDREJKOVIČ, P., et. at.: *Protidrogová výchova*. 1. vyd. Bratislava: VEDA, 1999. 356 s. ISBN 80-224-0553-1.
12. RUSNÁKOVÁ, T.: Závislosť od psychomanipulatívnych skupín – siekt, kultov II. *Sociálna prevencia*. 2009, roč. 4, č. 2, s. 19. ISSN 1336-9679.

13. SEJČOVÁ, E.: Chorobná posadnutosť. *Čistý deň*. 2007, roč. 5, č. 3, s. 12-13. ISSN 1336-4243.
14. SMELY, I.: Tzv. „závislosť na sektách“ z pohľadu psychiatra. *Cesta*. 2008, roč. 6, č. 3, s. 12.
15. SOVÍKOVÁ, M.: Násilné televízne obsahy a potreba mediálnej výchovy. *Prevenia*. 2009, roč. 9, č. 4, s. 22. ISSN 1336-3689.
16. ŠKODOVÁ, I., et al.: Vplyv deštruktívnych kultov a siekt na voľný čas mládeže. *Vychovávateľ*. 2001, roč. 45, č. 8, s. 8. ISSN 0139-6919.
17. ŠKODOVÁ, Z.: Je pôsobenie zhubných kultov a siekt problémom na školách? *Učiteľské noviny*. 2000, roč. 50, č. 42, s. 4.

ZOZNAM POUŽITEJ CUDZOJAZYČNEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV

1. BARRETT, D.: *Sekty a kulty, alternatívne náboženstvo*. 1. vyd. Praha: EKON, 1998. 411 s. ISBN 80-240-0066-0.
2. BÜCHNEROVÁ, B.: *Co máme vědet o sektách*. 1. vyd. Praha: Nakladatel'stvo AMULET, 1999. 115 s. ISBN: 80-86299-02-3.
3. KUDRIE, S.: Historie užívání a zneužívání psychotropných látek. In Kalina, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti 1 Medzioborový přístup* Praha, 2003. s. 83 – 86.
4. NEŠPOR, K.: Craving a psychoterapie. *Alkoholizmus a drogové závislosti*. 1998, roč. 33, č.5, s. 263.
5. SCHEERER, S.: *Drogen und Drogenpolitik, Ein Handbuch*. Frankfurt am Main: Campus, 1989. 502 s.

ZOZNAM OBRÁZKOV, TABULIEK A GRAFOV

Zoznam obrázkov

Zoznam tabuliek

Tabuľka č. 1: S kým žiješ?.....	40
Tabuľka č. 2: Ako tráviš svoj voľný čas?.....	41
Tabuľka č. 3: S kým tráviš väčšinu svojho voľného času?.....	43
Tabuľka č. 4: Si spokojný s tým, ako tráviš svoj voľný čas?.....	44
Tabuľka č. 5: Na ktorej vyučovacej hodine ste hovorili o škodlivosti drog?.....	45
Tabuľka č. 6: Fajčíš?.....	47
Tabuľka č. 7: Koľko si mal rokov, keď si po prvýkrát vyskúšal cigaretu?.....	48
Tabuľka č. 8: Konzumoval si alkohol?.....	49
Tabuľka č. 9: Vyskúšal si nelegálnu drogu?.....	50
Tabuľka č. 10: Napíš dôvod, prečo piješ alkohol, fajčíš, alebo prečo si užil drogu.....	51
Tabuľka č. 11: Na čo používaš mobil?.....	53
Tabuľka č. 12: Koľko času denne tráviš s mobilom?.....	54
Tabuľka č. 13: Koľko času denne tráviš pri TV?.....	55
Tabuľka č. 14: Čo najčastejšie pozeráš v TV?.....	57
Tabuľka č. 15: Koľko času tráviš na internete?.....	58
Tabuľka č. 16: Na čo najčastejšie používaš internet?.....	59
Tabuľka č. 17: Tráviš svoj voľný čas chodením po obchodoch?.....	61
Tabuľka č. 18: Čo najčastejšie nakupuješ?.....	62
Tabuľka č. 19: Na čo použiješ peniaze, ktoré dostaneš?.....	63
Tabuľka č. 20: Poznáš vo svojom okolí ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú?.....	64
Tabuľka č. 21: Vieš, čo je sekta?.....	65
Tabuľka č. 22: Si členom nejakej sekty?.....	66
Tabuľka č. 23: Prečo podľa teba ľudia vstupujú do siekt?.....	68
Tabuľka č. 24: V prípade, že máš problém, koho požiadaš o pomoc?.....	69

Zoznam grafov

Graf č. 1: S kým žiješ?.....	40
Graf č. 2: Ako tráviš svoj voľný čas?.....	42
Graf č. 3: S kým tráviš väčšinu svojho voľného času?.....	44
Graf č. 4: Si spokojný s tým, ako tráviš svoj voľný čas?.....	45

Graf č. 5: Na ktorej vyučovacej hodine ste hovorili o škodlivosti drog?.....	46
Graf č. 6: Fajčíš?.....	47
Graf č. 7: Koľko si mal rokov, keď si prvýkrát vyskúšal cigaretu?.....	48
Graf č. 8: Konzumoval si alkohol?.....	49
Graf č. 9: Vyskúšal si nelegálnu drogu?.....	50
Graf č. 10: Napíš dôvod, prečo piješ alkohol, fajčíš, alebo prečo si užil drogu.....	52
Graf č. 11: Na čo používaš mobil?.....	53
Graf č. 12: Koľko času denne tráviš s mobilom?.....	54
Graf č. 13: Koľko času denne tráviš pri TV?.....	56
Graf č. 14: Čo najčastejšie pozeráš v TV?.....	57
Graf č. 15: Koľko času tráviš na internete?.....	58
Graf č. 16: Na čo najčastejšie používaš internet?.....	60
Graf č. 17: Tráviš svoj voľný čas chodením po obchodoch?.....	61
Graf č. 18: Čo najčastejšie nakupuješ?.....	62
Graf č. 19: Na čo použiješ peniaze, ktoré dostaneš?.....	63
Graf č. 20: Poznáš vo svojom okolí ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú?.....	65
Graf č. 21: Vieš, čo je sekta?.....	66
Graf č. 22: Si členom nejakej sekty?.....	67
Graf č. 23: Prečo podľa teba ľudia vstupujú do siekt?.....	68
Graf č. 24: V prípade, že máš problém, koho požiadaš o pomoc?.....	70

ZOZNAM PRÍLOH

PRÍLOHA A – DOTAZNÍK	I
PRÍLOHA B – POMÔCKA PRE UČITEĽOV	VI

PRÍLOHY

Príloha A – Dotazník

Milý žiak, žiačka!

Máš pred sebou dotazník, ktorý nám pomôže zistiť, ako tráviš svoj voľný čas, čo robíš rád, čo ťa baví a čo nie. Buď trpezlivý/á a odpovedaj prosím, na všetky otázky čo najpresnejšie a správne. Uistujem ťa, že tvoje odpovede nebudú zneužitú a budú anonymné, takže sa nemusíš podpisovať. Ďakujem ti za ochotu a spoluprácu!

Pohlavie: a) ženské b) mužské

Vek.....

Trieda.....

Škola.....

1. S kým žiješ? (zakrúžkuj jednu z odpovedí)

- a) s obidvoma rodičmi
- b) s mamou
- c) s otcom
- d) s niekým iným – s kým

2. Ako tráviš svoj voľný čas? (V tabuľke vyznač krížikom ako často sa venuješ činnostiam a ak chceš, v posledných dvoch riadkoch môžeš napísať aj iné činnosti, ktorým sa venuješ).

	Vôbec nie	Niekedy	Často	Veľmi často
Študujem nejaký cudzí jazyk				
Čítam knihu				
Venujem sa nejakému športu				
Navštevujem záujmový krúžok				
Hrám PC, alebo playstation hry				
Pozerám TV				
Surfujem, chatujem po internete				
Túlám sa s kamarátmi				
Nudím sa				
Iná činnosť (dopíš aká)				
Iná činnosť (dopíš aká)				

3. S kým tráviš väčšinu svojho voľného času?

- a) sám
- b) s mamou
- c) s otcom
- d) so súrodencami
- e) s kamarátmi
- f) s niekým iným

4. Si spokojný/á s tým, ako tráviš svoj voľný čas?

- a) áno
- b) nie

5. Na ktorej vyučovacej hodine ste hovorili o škodlivosti drog?

- a) na triednickej hodine
- b) na etickej – náboženstve
- c) na občianskej
- d) na slovenskom jazyku a literatúre
- e) na inej, napíš akej.....

6. Fajčíš?

- a) áno pravidelne
- b) len niekedy
- c) nie
- d) ešte som nikdy neskúšal /a

7. Koľko si mal /a rokov, keď si po prvýkrát vyskúšal /a cigaretu?

- a)
- b) neskúšal /a som

8. Konzumoval /a si alkohol?

- a) nie
- b) áno, už som skúsil /a
- c) príležitostne si pijem alkohol

9. Vyskúšal /a si nelegálnu drogu? (napr. marihuanu, ópium, hašiš, heroín, LSD, hríbiky a pod.)

- a) nie
- b) áno, len 1 krát, bola to droga.....

- c) áno viackrát, bola to droga.....
- d) chcel /a by som vyskúšať

10. Napíš dôvod, prečo piješ alkohol, fajčíš, alebo prečo si užil /a drogu.

- a)
- b) neskúsil /a som

11. Mobil používam

- a) len na telefonovanie
- b) na hranie
- c) na surfovanie po internete
- d) na chatovanie
- e) na všetko

12. S mobilom trávim denne

- a) 5 min.
- b) 10 min.
- c) ak viac minút, uveď koľko času.....
- d) nemám mobil

13. Koľko času denne tráviš pri TV?

- a) 1 hod
- b) 2 hod
- c) ak viac hodín, uveď koľko
- d) nepozerám TV

14. Čo najčastejšie pozeráš v TV?

- a) dokumentárne filmy (náučné)
- b) filmy
- c) telenovely a seriály
- d) správy
- e) iné, ak iné uveď aké.....

15. Koľko času tráviš pri internete?

- a) 1 hodinu
- b) 2 hodiny
- c) 3 hodiny
- d) viac, uveď koľko.....
- e) nepoužívam internet

16. Na čo najčastejšie využívaš internet?

- a) na vzdelávanie
- b) hranie
- c) chatovanie
- d) som na facebooku
- e) iné, uveď na čo.....

17. Tráviš svoj voľný čas chodením po obchodoch?

- a) áno
- b) nie
- c) niekedy
- d) často

18. Čo najčastejšie nakupuješ?

- a) čo mi prikážu rodičia
- b) oblečenie
- c) iné, ak iné uveď čo.....
- d) rád /a sa po obchodoch prechádzam (túlam)

19. Ak dostaneš nejaké peniaze

- a) odložíš si ich
- b) kúpiš si niečo potrebné
- c) minieš ich len tak
- d) jednoducho ich musíš minúť

20. Poznáš vo svojom okolí ľudí, ktorí radi a veľa nakupujú?

- a) áno
- b) ak áno uveď koho.....
- c) nie
- d) nezaujímam sa o to

21. Vieš, čo je to sekta?

- a) áno
- b) nie
- c) niečo som o tom počul

22. Si členom nejakej sekty?

- a) áno

- b) nie
- c) rád by som sa stal

23. Prečo podľa teba ľudia vstupujú do siekt?

- a) osobné problémy
- b) rodinné problémy
- c) finančné problémy
- d) zo zvedavosti
- e) z nudy
- f) sú niekým ovplyvnení
- g) iný dôvod.....

24. V prípade, že máš problém, ktorý nevieš vyriešiť, požiadaš o pomoc

- a) mamu
- b) otca
- c) triedneho učiteľa
- d) kamaráta
- e) iného, napíš koho.....
- f) vyrieším si ho sám /a

Príloha B – Pomôcka pre učiteľov

Vplyv sociálno patologických závislostí na vývoj žiakov druhého stupňa základných škôl

Látkové a nelátkové závislosti



Keby to bolo možné, chodil by som do školy ako žiak,

A že to nejde, chodím do školy ako učiteľ.

Peter Jilemnický

Milí učitelia a vychovávateelia!

Dostala sa Vám do rúk táto pomôcka, ktorá bola vypracovaná ako výsledok diplomovej práce. V oblasti problematiky drogových závislostí už bolo napísaných veľa príručiek a článkov, ale príspevkov, k tejto problematike asi nikdy nebude dosť.

Naša pomôcka je zameraná na látkové, ale predovšetkým nelátkové závislosti a ich vplyv na vývoj osobnosti mladého človeka. Pomôcka vychádza z literárnych zdrojov a zameriava sa na charakteristiku jednotlivých závislostí. Pri každej závislosti sú opísané príčiny jej vzniku a aké sú možnosti prevencie.

Predmetom spracovania je aj história vzniku drog vo vývoji ľudstva. Práca je zameraná hlavne na nelátkové závislosti, ktoré sú v súčasnej dobe najväčším strašiakom predovšetkým pre žiakov druhého stupňa základných škôl. Vzhľadom k zisteniam, ktoré nám priniesol prieskum diplomovej práce, sme dospeli k názoru, že žiaci svoj voľný čas nevyužívajú zmysluplne, ale podliehajú vplyvom médií, internetu, počítačov a mobilov.

Alarmujúce sú aj zistenia, koľko času žiaci pri týchto novodobých technológiách travia a neprehliadnuteľné sú aj fakty, aké skúsenosti a v koľkých rokoch respondenti s užitím drog majú.

Verím, že Vám naša pomôcka aspoň trochu pomôže pri prípravách na vyučovanie a Prajeme Vám veľa síl a radosti pri vykonávaní tak náročného poslania, akými učiteľstvo a vychovávateľstvo určite sú!

*Adriana Rády-Kňazovická
učiteľka na II. stupni ZŠ J. D. Matejovie v Liptovskom Hrádku*

OBSAH POMÔCKY

1. POSTOJE K ŽIVOTU A ŽIVOTNÉ CIELE MLADÝCH ĽUDÍIX

1.1 *Drogy v histórii ľudstva*..... IX

2. ZÁVISLOSTÍ.....XI

2.1 *Drogová závislosť* XII

2.2 *Alkoholizmus* XV

2.3 *Fajčenie* XVIII

2.4 *Závislosť na nakupovaní*XXII

2.5 *Závislosť na internete* XXIV

2.6 *Závislosť na počítačoch a počítačových hrách*XXVII

2.7 *Závislosť na mobilnom telefóne* XXX

2.8 *Závislosť na televízii*XXXII

2.9 *Závislosť na sektách* XXXIV

2.10 *Gambing* XXXVIII

2.11 *Porucha prijímania potravy*XL

2.12 *Závislosť od práce - workoholizmus*..... XLII

INŠPIRÁCIE.....**XLIII**

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV**XLV**

OBRAZOVÁ PRÍLOHA **XLVII**

1. POSTOJE K ŽIVOTU A ŽIVOTNÉ CIELE MLADÝCH ĽUDÍ

O spôsobe života mladých ľudí sa vo svete veľa hovorí. Vo všeobecnosti sa skúma ich hodnotová orientácia, životný štýl, trávenie voľného času a postoj k životu. Na toto všetko majú v podstatnej miere vplyv médiá a moderné informačné technológie, ktoré tak ako všetko prinášajú nielen pozitíva, ale aj negatíva. Je len na nás, čo z nich si vyberieme. Aby sme sa vyvarovali patologickým vplyvom, ktoré spôsobujú závislosti, je potrebné stručne sa oboznámiť s ich pôvodom, históriou a pojmami súvisiacimi s témou našej diplomovej práce.

1.1. Drogy v histórii ľudstva

Pôvod drog je taký starý ako ľudstvo samotné. Archeologické nálezy potvrdzujú, že v každom období vo vývoji ľudstva sa našli stopy po konzumácii týchto látok. Či už išlo o látky, ktoré zmiernujú bolesť, znižujú strach, poskytujú uvoľnenie napätia, rozvíjajú silu a vytrvalosť, podporujú fantáziu, zaháňajú nudu existujú už tisícročia a boli súčasťou takmer všetkých kultúr. Zmienky o užívaní „zázračných látok“ sa dajú vystopovať až o obdobia paleolitu. Bohaté zastúpenie prírodných drog nájdeme aj v histórii ázijských krajín. Na oslabenie indiánskych kmeňov, použili dobyvatelia Ameriky tiež alkohol. Tisíc rokov má ker koky /kokaín/, maková šťava /ópium/ a živica z konope /hašiš/. Kudrie (2003, s. 83 -85) 20. storočie prinieslo rozvoj farmaceutických firiem a tým aj nárast produkcie liečiv s obsahom morfia, kokaínu, konope a alkoholu. To malo za následok ich distribúciu do celého sveta. Dnes je možné získať drogu takmer všade, ale je dobré, že naša spoločnosť si závažnosť drogového problému a s ním spojených závislostí uvedomuje a vyvíja stratégie na boj proti nim. Pre pochopenie problematiky našej diplomovej práce je potrebné vysvetlenie základných údajov:

Droga: existuje veľké množstvo definícií, čo to vlastne droga je, ale vzhľadom k tomu, aby bola táto definícia čo najľahšie zapamätateľná pre

žiakov, vybrali sme si nasledovnú formuláciu „Droga je látka, ktorá je za určitých okolností schopná u človeka vyvolať závislosť.“ Ondrejkovič, Poliaková, et. at. (1999, s. 161)

Závislosť: „je stav, keď príjem drogy pôsobí slasť a vynechanie jej dodávky do organizmu vyvoláva nepríjemné duševné alebo telesné príznaky.“ Tamtiež, s. 161.

Drogová závislosť: známa je pôvodná definícia Svetovej zdravotníckej organizácie WHO, ktorá hovorí, že je to:

- neprekonateľná žiadostivosť, alebo potreba (nutkavého charakteru pokračovať v konzumácii drogy a zadovažovať si ju akýmkoľvek spôsobom,
- tendencia k zvyšovaniu konzumovaných dávok,
- psychická a všeobecne fyzická závislosť od účinkov, ktoré môže droga vyvolať,
- zničujúci účinok na individuum a spoločnosť. Scheerer, et. al (1979, s. 14)

Fyzická závislosť: hovoríme o nej vtedy, ak je prerušenie konzumácie drogy sprevádzané presne opačnými účinkami, pre ktoré jednotlivец drogu užíval.

Psychická závislosť: býva označovaná ako neodolateľné nutkanie a potreba pokračovať v konzumácii drogy.

Abstinénčný syndróm: „syndróm náhleho odňatia drogy. Jeho výskyt a intenzita vo veľkej miere závisí od stupňa vytvorenia fyzickej závislosti.“ Ondrejkovič, Poliaková, et. at. (1999 s. 10)

Sekta: je organizácia alebo spoločenstvo s odlišnou filozofiou ako uznáva väčšina spoločnosti. Ide o zoskupenie ľudí, ktorí zastávajú iné ideologické, alebo náboženské názory, odlišujúce sa od spoločensky akceptovateľných noriem a hodnôt.

2. ROZDELENIE ZÁVISLOSTÍ

Vzhľadom k zameraniu našej diplomovej práce sme vybrali nasledovné rozdelenie patologických závislostí.

Látkové (závislosť na špecifickej látke):

- drogová závislosť,
- alkoholizmus,
- fajčenie. Kolibáš, Novotný (1996, s. 19)

Drogy je možné deliť podľa viacerých kritérií. Je známe delenie podľa legálnosti, podľa farmakologického zloženia, alebo nepresné delenie na mäkké a tvrdé drogy. Za najzmysluplnejšie možno pokladať klasifikáciu podľa účinku látkových drog na ľudský organizmus a to na:

- drogy s prevažne sedatívnym účinkom: alkohol a lieky,
- drogy s prevažne povzbudzujúcim účinkom: kokaín a amfetamíny,
- drogy s prevažne halucinogénnym účinkom: Marihuana, LSD a syntetické drogy, Extáza, Meskalín, Huby „starého sveta.

2.1. Drogová závislosť

V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s mnohými definíciami drogovej závislosti. Všetky spája nový termín **craving**. Tento termín charakterizuje Nešpor, Csény (1998, s. 263): „ Ako baženie, teda túžbu pociťovať účinky psychoaktívnej látky, s ktorou už mal jednotliviec skúsenosť.“

Dnes sa už stretávame s veľkým a neustále narastajúcim množstvom drog s rozličným účinkom, spôsobom užívania, legalizáciou a výskytom. Pre aktivity v oblasti prevencie a pre terapie drogových závislostí Ondrejko, Poliaková (1999, s. 19-20) uvádzajú zjednodušené charakteristiky jednotlivých drog.

Drogy s prevažne sedatívnym účinkom – lieky

Barbituráty a nebarbiturátové sedatíva: sú to najnebezpečnejšie lieky, ktoré sa široko predpisujú v prípade nespavosti. Najčastejšie zneužívaným barbiturátom je Pantobarbital.

Hypnotiká: benzodiazepíny patria medzi najzneužívanejšie lieky. Ich spoločným prvkom je ovplyvňovanie receptorov mozgu. Najčastejšie benzodiazepíny sú Rohypnol a Dormicum.

Trankvilizéry: znižujú vnímanie bolesti, môžu odstraňovať úzkosť a psychické tenzie. Najčastejšie predpisované trankvilizéry sú Valium a Diazepam.

Drogy s prevažne povzbudzujúcim účinkom

Kokaín: je silne stimulačná droga. Je to biely prášok, ktorý sa šnupe, alebo pichá. Vyvoláva pocit eufórie, ktorý je napokon nahradený nepokojom, nevoľnosťou a nespavosťou.

Amfetamíny: stimulujú nervový systém, čím konzumenta udržujú v bdelosti. Je to biely prášok, ktorý sa šnupe, alebo aplikuje injekčne. Dlhodobé užívanie spôsobuje psychickú zmätenosť, nespavosť, ktorá vyústi do depresie.

Drogy s prevažne halucinogénnym účinkom

Marhuana: je dobre známa rastlina konope siate. Do organizmu sa dostáva fajčením usušených lístkov v podobe cigariet. Výtlačok z kvetov konope sa nazýva **hašiš**, ktorý sa aplikuje tiež formou fajčenia, najčastejšie fajky. Vyvolávajú pocity relaxácie, pohody a veselosti.

LSD: tri písmená, ktorá znamenajú (amid kyseliny lysergovej). Predáva sa na malom pijavom papieri, ktorý je nasiaknutý roztokom, alebo v podobe tabliet, pilúl a kapsúl.

MDMA – Extáza: je droga dostupná vo forme tabliet. Účinok vyvoláva silné opojenie vzrušenie a za ním nasledujúce pocity uspokojenia. Užívanie môže zapríčiniť poškodenie pečene a mozgových buniek.

Huby: niektoré môžu byť halucinogénne. Najznámejšie sú lysohlávka a muchotrávka. Konzumujú sa surové, varené, usušené, alebo v čaji. Užitie spôsobuje pocity šťastia a uvoľnenosti, ktoré môžu prerásť do nevoľnosti, zvracania a pocitov úzkosti a panického strachu.

Narkotické látky

Heroín: je biely prášok, ktorý sa získava zo sušeného mlieka z lisovaných makovic – ópia. Droga sa pichá, alebo šnupe. V organizme vytvára pocit tepla, uvoľnenosti a spokojnosti. Dôsledkom odňatia sú nepríjemné stavy potenia, zimnice, triašky, dávenia a kŕče.

Morfium: je opiát, ktorý utišuje bolesť. Je dostupný v podobe prášku, tabliet, čipkou, ampulí. Morfín je desaťkrát účinnejší ako ópium. Medzi nežiadúce účinky patria žalúdočné ťažkosti, nevoľnosť, zvracanie.

Ópium: hustá vyschnutá tekutina, ktorá sa získava z narezaných nedozretých makovic maku siateho. Po užití nastáva stav príjemného uvoľnenia a oddialenia reality. Známy je odvar z makovic, ale i fajčenie ópia.

Syntetické narkotiká: Pentidín (Dolzín), Fentanyl, Metadon sú synteticky vyrábané opiáty. Používajú sa na utlmenie bolesti pri anestéziologickej činnosti. Okrem Metadonu majú krátkodobý účinok. Ich zneužívanie nie je časté.

Steroidy

Ich užívanie zvyšuje silu a agresivitu, čo vedie k ich zneužívaniu pri športe. Dlhodobé užívanie spôsobuje nárast tkaniva, ochlpenia, zmenu psychiky, depresie, ochorenie ľadvín a pečene.

Možné riešenia drogových problémov:

Neexistujú nijaké presné pravidlá, alebo návody na riešenie tejto problematiky. Mnoho závisí od jedinca, jeho duševného rozpoloženia, samotných drog, ich množstva, od prostredia, v ktorom dotyčný drogy berie a napokon od jeho celkovej fyzickej a psychickej konštelácie.

2.2. *Alkoholizmus*

Názov alkohol pochádza z arabčiny – al kohíl znamenal jemne rozptýlenú látku. Názov prevzali stredovekí alchymisti a začali ho používať pre jemne rozptýlené pary z tekutín. Zahriate pary vín označovali ako alkohol vína. Prvý pramienok užitočného moku pravdepodobne vyvrel spod rúk učencov a vzdelaných mastičkárov a tak ako mnohým iným objavom, tak aj alkoholu dopomohla na svet náhoda. Vznikol ako vedľajší produkt pri destilácii voňaviek. Prvé fľaštičky s etiketou lieh dostávali len pacienti chorí na srdcovo-cievne ochorenia. Destiláty poznali už napr. v starovekej Číne a neskôr aj v Japonsku fermentovali ryžu. Už pred našim letopočtom starovekí Gréci poznali výrobu vína z hrozna. Okolo roku 500 vedeli v Británii destilovať z medu medovinu. Až koncom 17. storočia sa alkohol dostáva do špecializovaných predajní, čiže krčiem. Alkohol sa podľa Čejku (2008, s. 8) pripisovali „rôzne zázračné účinky, ako napríklad aqua vital (živá voda), ktorá pochádza zo začiatku 14. storočia“.

Charakteristika alkoholu: alkohol vzniká kvasením cukrov. Patrí k hypnosedatívam, ktoré vyvolávajú výrazné zmeny v správaní človeka: „Alkohol je látka s prevažne tlmivými účinkami, vzniká v malom množstve aj v ľudskom organizme – fyziologická hladina v krvi je do 0,3 g/kg“. Kolibáš a Novotný (1996, s. 20).

Príčiny vzniku závislosti: Čo vedie ľudí k tomu, aby si napriek osвете naďalej devastovali svoje telá? Podľa názoru profesora genetiky R. C. Clonigera je alkoholizmus: „zvláštnym druhom prispôsobovania sa vonkajšiemu svetu a podmieňuje ho zdedená stavba a činnosť mozgu“. Čejka (2008, s. 9). Hraničným je 25. rok života. Je dokázané, že tí, ktorí začínajú piť po 25. roku živote sú nesmelí a trpia napätím, úzkosťou a za svoj zlovyk ich prenasleduje pocit viny. Tí, ktorí začnú s alkoholom pred 25. Rokom, pijú väčšinou pre pocit vzrušenia, málokedy strácajú nad sebou kontrolu, ale na druhej strane si udržiavajú stálu hladinu alkoholu v krvi. Veľkú úlohu tiež zohrávajú dedičné faktory.

Stručný prehľad členenia alkoholických nápojov:

- pivo,
- jablčné víno a víno,
- liehoviny,
- likéry.

Dôsledky alkoholizmu: Ako je známe, oxidácia alkoholu prebieha zo 60 až 90 percent v pečeni, ktorá je touto činnosťou nadmerne zaťažovaná. U silných pijanov a závislých bolo dokázané výrazné poškodenie mozgových buniek. Už minimálna dávka alkoholu zákonite oslabuje odolnosť organizmu.

Opilosť – hovoríme tiež o jednoduchej alkoholovej opojenosti, je to stav po užití alkoholu sprevádzaný búšením v hlave, nevoľnosťou a slabosťou. Problémy tiež spôsobuje dehydratácia.

Požitie alkoholu s inou drogou – kombinovaná opojenosť – lekári varujú pred požitím alkoholu s inými látkami tlmiacimi nervovú sústavu, ako sú napr. barbituráty, trankvilizéry a opiáty, pretože jeden účinok zosilňuje druhý.

Telesná teplota – alkohol rozširuje cievy, čo vedie k zníženiu telesnej teploty, čo môže hlavne u starších ľudí alebo v zlých sociálnych podmienka spôsobiť podchladenie až smrť.

Dlhodobé intenzívne pitie – alkoholizmus – má za následok spustenie ďalších chorôb. Najčastejšie sa uvádzajú choroby srdca, pečene, zažívacieho traktu, čo spôsobuje živnú pôdu pre činnosť rakovinových buniek. Ide tu o chorobný stav organizmu, ktorý vzniká po viacnásobnom systematickom konzumovaní alkoholu. Pri pokuse o vysadenie sa prejavujú abstinenčné príznaky.

Možné terapie alkoholizmu

„Závislosť od alkoholu má multikondicionálnu genézu, a preto terapia musí zachytiť viacero príčinných faktorov a musí byť komplexná“. Kolibáš, Novotný (1996, s. 30)

Terapia musí zohľadňovať niekoľko zvláštností, pretože ochorenie samo sa rozvíja pomaly a prechádza viacerými štádiami. Jednotlivé časti terapie sú nesmierne náročné, pričom ich priebeh a úspešnosť sú otázne. Možné fázy terapie:

- 1) Kontaktná fáza: prvý kontakt s lekárom, zistenie sociálnej situácie pacienta, ktorý sa musí stotožniť s názorom, že jeho liečba je potrebná.
- 2) Detoxikačná fáza: trvá niekoľko dní až týždňov. Odobratie alkoholu má byť náhle, po ňom nasleduje rozvoj abstinenčných príznakov, ktoré sa tlmia potrebnou liečbou. Okrem infúznej terapie je potrebná spolupráca s internistom a neurológom.
- 3) Odvykacia fáza: trvá týždne až mesiace. Hlavným cieľom je prerušenie pozitívneho vzťahu k droge a vytvorenie nových behaviorálnych reakcií na alkohol. V tejto fáze je potrebná spolupráca s rodinou a psychoterapeutom.
- 4) Rehabilitačná fáza: trvá mesiace až roky. Hlavnou úlohou je resocializácia pacienta vo všetkých jeho pôvodných funkciách. Súčasťou sú športové a rekreačné aktivity.

Detoxikačná a odvykacia fáza prebieha stacionárne a kontaktná s rehabilitačnou v ambulancii.

2.3. Fajčenie

Začiatky fajčenia môžeme vystopovať k civilizácii Mayov v Mexiku okolo 500 rokov pred n. l. Zmienky o fajčení rôznych druhov rastlín nájdeme vo vedeckých pamiatkach z Indie z doby niekoľko tisíc rokov pred Kristom.

Európskej spoločnosti boli listy tabaku predstavené približne pred 400 rokmi. Tabak pochádza z usušenej rastliny rodu *Nicotiana*, z kultivovaného druhu *Nicotiana tabacum*, ktorý má svoj pôvod v Amerike. Táto rastlina je zdrojom nikotínu, alkaloidu so psychostimulačnými a mierne euforizačnými účinkami. V bežných cigaretách sa nachádza 1 až 1,3 mg nikotínu.

V súvislosti s týmto typom závislosti je potrebné, aby sme sa oboznámili s kľúčovými výrazmi, ktoré nám pomôžu lepšie preniknúť do danej problematiky.

- nefajčiar: osoba, ktorá vo svojom živote nevyfajčila viac ako 100 cigariet,
- fajčiar: osoba, ktorá fajčí pravidelne, minimálne 1 cigaretu denne,
- príležitostný fajčiar: fajčí, ale menej ako 1 cigaretu za deň.

Charakteristika závislosti na fajčení: Mechanizmus účinku nikotínu spočíva v tom, že pri fajčení sa táto látka do desiatich sekúnd dostáva do mozgu, kde sa viaže na tzv. acetylcholínové receptory. U pravidelných fajčiarov nikotín zlepšuje náladu a znižuje ich psychické napätie. Veľké dávky, ale spôsobujú úzkosť, nespavosť, nechutenstvo a tenziu. Nikotín vyvoláva tachykardiu, zvyšuje krvný tlak, zrýchľuje dýchanie, zvyšuje glykémiu a tlmí pocit hladu.

„Fajčenie ohrozuje zdravie nielen fajčiara, ale i ľudí, ktorí spolu s ním dýchajú vzduch znečistený nikotínom a jeho nežiaduce následky sa prejavujú najmä na zdraví detí, ktoré porodili matky – fajčiarky“. Kolibáš (2002, s. 16-17)

Stručný prehľad tabakových výrobkov:

- fajky a cigarety - fajky majú vyšší obsah dechtu ako cigarety. Vid' vyššie,
- šňupací tabak - je ochutený rozdrvený tabak. Pri jednom šňupnutí poskytuje rovnaké množstvo nikotínu ako bežná cigareta, ale neprebíha spaľovanie - nevzniká decht, ani oxid uhoľnatý,
- beztabakové fajčivo: - sú to bylinkové a beztabakové cigarety. Produkujú oxid uhoľnatý a decht, neobsahujú nikotín,
- elektronické cigarety - akási napodobenina cigarety, počas fajčenia sa z nej neuvolňujú zlúčeniny dechtu, ťažké kovy a rakovinotvorné látky. Fajčiar vdychuje dym v podobe pary, ktorá neobsahuje žiadne škodlivé látky.

Možné terapie pre fajčiarov: Moderná koncepcia zanechania a liečby fajčenia vychádza z teórie, že fajčenie je psychosociálna / behaviorálna a fyzická drogová závislosť. Podľa MUDr. E. Kavcovej (2006, s. 7) „Závislosť od nikotínu často vnímaná len ako zlozvyk, je z medicínskeho hľadiska definovaná ako ochorenie, ktoré treba liečiť pomocou účinnej odvykacej liečby a lekára“.

Determinanty a prostriedky nefarmakologickej liečby tabaku:

- pomocné a motivačné materiály,
- behaviorálna liečba,
- hypnóza,
- odporúčania lekára.

V prvom rade je to však pevná vôľa fajčiara a jeho presvedčenie chcieť prestať fajčiť.

Príčiny vzniku závislosti na fajčení: Vznik tejto závislosti súvisí v neposlednej miere s vekom. Čím skôr s fajčením začneme, tým skôr sa vyvinie závislosť. Tabak neposkytuje ani eufóriu, ani oznámenie, ale aj napriek tomu sa k cigarete fajčiari stále a stále vracajú. Akú rozkoš fajčiari prežívajú? Podľa ich opisu pôsobí to ako rana, keď je dym vdychovaný do pľúc. Tento zážitok je pre mnohých veľmi významný, potom prichádza charakteristická,

sladkastá chuť. Každý popisuje účinok tejto drogy rôzne. Napríklad: zlepši náladu, staneme sa uvoľnení, priateľskejší, komunikatívnejší, bystrejší, ale podľa všetkého je účinok v podstatnej miere závislý od samotnej osobnosti fajčiara.

Zložky vznikajúce pri fajčení: Môžeme ich vyvodit' už od samotného zloženia cigariet:

- **decht:** rakovinotvorná látka, ktorá je nositeľom chuti a vône,
- **nikotín:** čistý nikotín je jeden z najznámejších jedov. Má široké spektrum účinkov a je považovaný za hlavný dôvod prečo fajčiari fajčia,
- **oxid uhoľnatý:** vzniká dôsledkom spaľovania, ktoré prebieha počas fajčenia. Jeho množstvo je závislé od formy balenia cigariet. Znižuje schopnosť krvi prenášať kyslík, čo má za následok jeho deficit.

Dôsledkom fajčenia vzniká tabaková závislosť. Je to chronické ochorenie spôsobujúce skrátenie života polovici fajčiarov. Táto závislosť spôsobuje rôzne zdravotné komplikácie, ktoré sa rozvinú do ťažkých ochorení ako napr.: rakovina pľúc, bronchitída, choroby srdcovo – cievne.

Nelátkové (závislosť od rôznych aktivít):

- závislosť na nakupovaní,
- závislosť na internete,
- závislosť na počítačoch a počítačových hrách,
- závislosť na mobilnom telefóne,
- závislosť na televízii,
- závislosť na sektách,
- gambling
- porucha prijímania potravy
- závislosť od práce - workoholizmus Hupková (2011, s.7-8).

Súčasná doba disponuje stále väčším množstvom technických vymožeností, ktoré nám pomáhajú zvládnuť veľmi rýchle tempo súčasného života, a tým vznikajú závislosti od rôznych aktivít. Hovoríme o činnostiach, ktorým dotýčny venuje príliš veľa času a ktoré určitým spôsobom obmedzujú jeho normálne fungovanie, čo so sebou prináša rôzne problémy a zdravotné poruchy.

2.4. Závislosť na nakupovaní

Oniománia – chorobné nakupovanie. Odborníci ju zaraďujú medzi impulzívno-kompulzívne poruchy. Vzhľadom k tomu, že ešte nebola oficiálne zaradená do medzinárodnej klasifikácie chorôb, budeme ju aj my zaraďovať medzi ostatné novodobé nelátkové závislosti pod diagnostickú kategóriu F:63.8.

Charakteristika oniománie: môžeme hovoriť o nutkavom utrácaní a nakupovaní, pričom je typické trvalé a maladaptívne správanie. Jediniec opakovane zlyháva v snahe odolať impulzom, ktoré u neho vyvolávajú silné emočné prežívanie pri nakupovaní. Závislí kupujú viac, ako potrebujú a míňajú viac, ako si môžu dovoliť. Výskumy potvrdzujú, že títo ľudia tiež trpia poruchami príjmu potravy Benkovič (2009, s. 13)

Najčastejšie spúšťače chorobného nakupovania:

- týkajúce sa tovaru – reklama, letáky, časopisy, obal, farba, vôňa, značka...,
- týkajúce sa jedinca – stresy, emočné problémy, opustenosť, samota, depresia, nespokojnosť v partnerskom spoložití, voľné finančné prostriedky.

Dôsledky oniománie:

- ekonomické – nedostatok financií, dlhy, pôžičky,
- rodinné – problémy vo vzťahoch, klamstvá,
- psychické – prehlbovanie depresí.

Chorobné nakupovanie u nás je viac problémom žien ako mužov, pretože ony aj rady nakupujú a reklamné pútače a letáky sú viac nasmerované na ženskú populáciu. Vo všeobecnosti vonkajšie ale aj vnútorné spúšťače, ale hlavne voľný čas, ktorým závislí disponujú, môžu výrazne prispieť k aktivácií túžby ísť znovu a znovu nakupovať. Benkovič (2009, s.15)

Problematika novodobých nelátkových závislostí, ku ktorým sa radí aj chorobné nakupovanie je stále ešte otvorená a neprebádaná. V odborných

kruhoch boli na základe doterajších zistení vypracované **možné terapie liečby**:

- psychoterapia nelátkových závislostí za účelom analyzovania spúšťača s určením spôsobu jeho zabezpečenia,
- zostavenie cieľov liečby, dosiahnutie kontrolovaného nakupovania,
- vyhľadanie novej záujmovej oblasti,
- rozanalyzovanie finančného rozpočtu,
- zainteresovanie celej rodiny závislého, a tým zabezpečenie kontroly spúšťačov.

2.5. Závislosť na internete

Do veľkej miery ide o nahradenie sociálneho kontaktu a interakcie z bežného života, o vytváranie sociálnych sietí online. Ak surfujeme na internete, nemusíme riešiť veci každodenného života, sme v okruhu svojich známych a cítime sa bezpečne. Závislosť od internetu laická verejnosť podceňuje. Málokto ju považuje za skutočný problém.

Charakteristika závislosti na internete

Podľa Hupkovej (2011, s. 17): „ O závislosti od internetu začíname hovoriť vtedy, ak v dôsledku „internetovania“ postihnutý dlhodobejšie zanedbáva svoje vzťahy. Ignoruje pracovné a sociálne povinnosti a objavujú sa aj poruchy správania, sústredenia alebo fyzické poruchy, diagnóza F63.“

Príčiny vzniku závislosti sú nasledovné:

- nevhodne využívaný voľný čas,
- nedostatok iných voľnočasových aktivít,
- túžba po informáciách,
- samota, vyhľadávanie kontaktov,
- slabé sebavedomie, skrývanie sa za totožnosť niekoho iného,
- málopodnetné sociálne prostredie – únik pred realitou. Horvátová (2010, s 10)

Špecifické kritériá závislosti na internete Tamtiež, s. 10.

- jedinec sa cíti prehnane zamestnaný internetom,
- jedinec rieši problém voľného času,
- nie je schopný kontrolovať svoje internetové konanie,
- cíti sa nepohodlne bez využívania internetu,
- hľadá v internete únik od problémov,
- klame členov rodiny,
- riskuje stratu dôležitých vzťahov,

- neustále sa k používaniu internetu vracia.

Ako uvádza Hupková (2011, s. 18), je možné rozdeliť problémové užívanie internetu do piatich základných kategórií:

- **závislosť na virtuálnej sexualite** - používanie webových stránok s pornografickým obsahom,
- **závislosť na virtuálnych vzťahoch** – nadmerné venovanie sa online vzťahom,
- **internetové kompulzie** – sem zaraďujeme hranie on-line počítačových hier, alebo internetové nakupovanie,
- **preťažovanie informáciami** – nadmerné surfovanie na internete, alebo hľadanie v on-line databázach.

Hoci diagnóza závislosti od internetu zatiaľ nebola oficiálne zaradená do diagnostických tabuliek, v Nemecku už existuje klinika špecializovaná na liečbu tohto typu závislosti. Odborníci varujú hlavne pred chatovaním, pretože práve túžba získať novú identitu je pre mnohých najväčším lákadlom, v ktorom vidia únik z reálneho sveta.

Dôsledky internetovej závislosti Horvátová (2010, s. 10)

- **strata kontroly nad časom:** postihnutý prestáva vnímať časový harmonogram až nad sebou stráca kontrolu,
- **klamanie:** nehovorí pravdu o tom, koľko času strávil pri internete.
- **zmena psychického stavu:** objavujú sa nové psychické prejavy ako – nervozita, nepokoj, nesústredenosť, nespavosť.
- **emocionálna nestabilita:** rozpoltené správanie podmienené túžbou byť na internete a výčitkami nad stráveným časom.
- **zúfalstvo:** mimoriadne podráždenie pri vzniku nejakej príčiny, ktorá mu zabráni stráviť čas pri počítači.
- **fixácia:** dotyčný často myslí na prácu s počítačom. Je to pre neho dôležitejšie, ako akákoľvek činnosť.

- **zmena osobnosti:** postihnutý žije dvojité život, stáva sa niekým iným ako v skutočnosti je.

2.6. Závislosť na počítačoch a počítačových hrách

Patologický vzťah k počítačom patrí medzi návykové a impulzívne choroby. Do rovnakej skupiny zaraďujeme aj patologické hráčstvo a kleptomániu. Benkovič (2010, s. 12) hovorí: „že závislosť od počítačových hier zatiaľ nemá diagnostickú jednotku a patrí medzi iné nelátkové závislosti, alebo iné poruchy návykov a impulzov, označujú ich ako F 63.8.“

Charakteristika závislosti na počítačových hrách

Počítačové hry sa stali fenoménom dnešnej doby. Sú samozrejmom súčasťou trávenia voľného času. Prinášajú aktívnejšiu formu zábavy ako televízia a umožňujú ponorenie sa do deja. Nebezpečnosť počítačových hier s násilným a agresívnym obsahom spočíva v tom, že predovšetkým dieťa si zložitým podvedomým procesom môže zvyknúť na agresivitu, ako jednoduchý prostriedok riešenia konfliktných situácií.

Príčiny vzniku závislosti, ako uvádza Valihorová (2008, s. 42-43), nie je ich možné komplexne zhrnúť vzhľadom na množstvo faktorov, ktoré výsledný efekt spolu určujú. Významnú úlohu však zohrávajú:

- poruchy prebiehajúce v ľudskom tele pri počítačových hrách ako adrenalín a pocit víťazstva, ktorý dáva odmenu vo forme hormónu šťastia,
- nekontrolovaný voľný čas,
- možnosť aktívneho zapojenia sa do deja – interaktivita,
- hľadanie pocitu relaxácie a odpočinku,
- charakter hry,
- dĺžku hrania,
- spôsob spracovania zážitkov pri hraní,
- sociálne prostredie hráča,
- osobnostné vlastnosti hráča.

Klasifikácia počítačových hier (Horvátová, 2010, s. 9):

- **dobrodružné:** hráč má v nich určenú rolu a plní úlohy rôzneho druhu,
- **akčné:** ide o boj s nepriateľom, zabíjanie,
- **dungeon:** hry sa odohrávajú v podzemných chodbách, hráč používa rôzne predmety, kúzla a uniká z pascí
- **logické:** hľadanie správneho riešenia,
- **simulátory:** napríklad pre pilota lietadla, kozmickej lode,
- **športové:** hokej, tenis, ...
- **strategické:** stavba mesta, vojnová bitka.

Dôsledky závislosti na počítačových hrách

Väčšina hier obsahuje rôzne podoby násilia, čo môže viesť k napodobňovaniu agresívnych vzorov správania. Počítačové hry sú vysoko dramatické a tým nepustia dieťa zo „svojich pazúrov“. Lupták (2010, s.13) upozorňuje na negatívne výsledky hrania počítačových hier:

- ochudobňovanie reči a jej vulgarizáciu,
- neurotizmus,
- propagácia násilia,
- utváranie predsudkov,
- dočasná , alebo úplná strata záujmu o okolitý svet,
- oslabenie vôľových schopností a empatie,
- rozvoj komplexu moci,
- strata objektívneho posudzovania reality,
- strata prosociálnosti.

Možnosti prevencie

Počítačové hry sú novodobou hračkou, ktorá prináša zábavu, ale sú aj veľmi dôležitým stupňom v príprave na serióznejšiu prácu s počítačom, ktorý sa neodmysliteľne stáva súčasťou života. Nie je možné hry nekriticky prijímať, alebo ich zatradiť. Aj keď má hranie viac pozitívnych efektov, ktoré sa dajú

úspešne využívať v oblasti vzdelávania, doterajšie výsledky skúmania ich vplyvu na deti upozorňujú na možné riziká. Tie je možné eliminovať predovšetkým:

- informovanosťou rodičov a pedagógov o danej problematike,
 - ich záujmom a prehľadom o trávení voľného času detí,
 - systematickou podporou hodnotnej a všestrannej záujmovej činnosti
- Valihorová (2008, s. 45)

2.7. Závislosť na mobilnom telefóne

Závislosť na mobilnom telefóne a činnostiach, ktoré s ním súvisia, patrí medzi novodobé komunikačné závislosti.

Charakteristika závislosti

Ľudia, ktorí touto závislosťou trpia, nie sú schopní vzdialiť sa od svojho mobilného telefónu na dlhšiu dobu, než je pár minút. Nevypínajú ho ani v noci, cez víkend a neustále ho kontrolujú, či nemajú zmeškaný hovor, alebo textovú správu. Spolu s tým, ako sa rozvíja používanie a postupuje smerom k závislosti, sa komunikácia človeka minimalizuje iba na styk prostredníctvom telefónu. Tak, ako pri iných závislostiach, aj pri tejto sa zvyšuje frekvencia a narastá intenzita nevhodného správania.

Benkovič (2010, s. 14) uvádza, že závislým na mobile sa stáva ten, kto:

- „o telefonovaní, posielaní a prijímaní textových správ sníva,
- zvyšuje frekvenciu telefonovania a posielania správ,
- predlžuje čas strávený telefonovaním,
- posilňuje napätie, alebo neodolateľné nutkanie zatelefonovať si, alebo poslať správu,
- pri telefonovaní cíti príjemné vzrušenie.“

Príčiny vzniku závislosti:

Medzi hlavné príčiny vzniku závislosti na mobilnom telefóne sa radia faktory ako: nuda, samota, nedostatok zaujímavých a kvalitných podnetov a v neposlednej miere aj voľné finančné prostriedky použiteľné bez kontroly.

Príčiny nadmerného posielania textových správ:

- **vlastná prezentácia:** možnosť zoznámenia sa aj tých, ktorí majú problém s nemeslosťou,
- **intimita:** textové správy dávajú ďalší rozmer pri komunikácii v medziľudských vzťahoch,
- **dojem:** závislý si myslí, že pôsobí moderne, štýlovo,

- **únik:** pred realitou, závislý uniká pred svojimi povinnosťami,
- **možnosť komunikácie:** aj keď nejde o osobný kontakt.

Dôsledky nadmerného užívania mobilného telefónu:

Môžeme ich rozdeliť do štyroch základných skupín, a to: finančné, rodinné, vzťahové a spoločenské. Podobne ako gambler, tak aj závislý na mobilnom telefóne je veľmi vynaliezavý, a v prípade znemožnenia telefonovať si bez problémov zaobstará nový telefón na splátky, úver, krádežou, alebo podvodom. Bothová (2010, s. 14) upozorňuje na zdravotné riziká zapríčinené závislosťou n mobilnom telefóne. Jedná sa o chronickú únavu, bolesti hlavy, poruchy spánku, poruchy sústredenia, poruchy pamäti, zmeny v nervovom a krvnom systéme, drobné podráždenia pokožky, narušenie látkovej premeny, možnosti vzniku nádorových ochorení, alebo zosilnenie, či zoslabenie účinku niektorých liekov, ovplyvňujúcich činnosť srdcovo-cievneho nervového systému.

Prevenčia

Mladí ľudia vo veku 13 – 20 rokov sú veľmi rizikoví a pravdepodobnosť kontaktu, či experimentu s látkovými i nelátkovými závislosťami je veľmi vysoká. Fenomén komunikačných závislostí číha na ľudí všetkých vekových kategórií. To je silná výzva pre preventívnu intervenciu, ktorá v súčasnosti v oblasti nelátkových závislostí takmer úplne absentuje. Vhodnou legislatívnou oporou pre uskutočňovanie primárnej prevencie v zmysle zvyšovania povedomia, informácií a osvetu predstavuje Koncepcia mediálnej výchovy SR v kontexte celoživotného vzdelávania. Jej cieľom je určiť rámec mediálnej výchovy, ako prostriedku zvyšovania mediálnej gramotnosti vo formálnom i neformálnom vzdelávaní Hupková (2011, s. 20)

2.8. Závislosť na televízii

Tak, ako sa môže vyvinúť návyk na hazardné, alebo počítačové hry, tak sa môže vypracovať i návyk na sledovanie televízie - „telemánia“. V mnohých rodinách televízne programy a ich obsahy nahrádzajú rodičov, preberajú ich výchovnú funkciu. Televízia má možnosť ovplyvňovať každý aspekt socializácie dieťaťa a svojou programovou štruktúrou sa môže podieľať na vytváraní hodnôt, postojov a názorov jeho správania.

Charakteristika závislosti

Nadmerné sledovanie znamená, že divákov priťahuje obrazovka ako magnet. Žiaden program sa im však nezdá dosť dobrý. Niektorí dokonca pozerajú dva programy súbežne. Alebo existujú aj takzvaní „blázniví prepínači“. Tí klikajú len na tie najnapínavejšie miesta daného filmu, či programu. Mnohí závislí pociťujú dlhé sledovanie televízie ako potrebu, pri ktorej sú hypnotizovaní.

Príčiny vzniku

Detstvo bez televízie a nových výdobytkov techniky je už minulosťou. Práve médiá sú stále významnejšou súčasťou trávenia voľného času dnešnej mládeže. Pasívna konzumácia televíznych programov a prostredie internetu je súčasťou ich života. Podľa Slovíkovej (2009, s. 22), sú za hlavnú príčinu vzniku závislosti na televízií u detí zodpovední práve ich rodičia a ich nezáujem o voľnočasové aktivity svojich detí a nekontrolovanie obsahu televíznych programov. Deti sa tak cítia zanedbávané a hľadajú únik pred realitou práve v dejoch televíznych programov. Ich výber a hodnoty pritom nemusia byť správne.

Dôsledky závislosti

Závislosť na televízii znižuje tvorivosť, učí divákov prijímať pasívne ponúkané informácie. Nepodnecuje ho k vlastnému vytváraniu reálneho sveta myšlienok a citových zážitkov. Učí k násiliu, intolerancii, agresii, vedie k pasívnemu spôsobu života, umožňuje útek od reálneho sveta do sveta fantázie. Znižuje možnosť vzájomnej komunikácie a predstavuje mnohé zdravotné a psychické riziká. Ako uvádzajú Posse a Melgos (2010, s. 8): „ by

rodina mala utvárať podmienky na prekonanie pasívneho konzumu rozhlasu a televízie.“ Členovia rodiny by sa mali vyjadrovať ku kvalite programov, ich obsahu. Rodičia vyberať program, ktorý môže dieťa pozeráť a vymedziť čas strávený pred televíznou obrazovkou, zaviesť kontrolu nad tým kedy a čo dieťa sleduje, viesť rozhovor o sledovanom programe, ale predovšetkým ponúknuť náhradnú alternatívu ako využiť voľný čas.

Prevenca závislosti

Aspekty, ktoré je potrebné pri voľbe prevencie sledovať Nešpor (2010, s. 8):

- spolupracovať s ostatnými členmi rodiny,
- rozpoznať varovné signály, ako je zhoršenie prospechu a správania, unavenosť,
- dávať najavo záujem o dieťa, ale taktiež prejavovať obavy a upozorniť na problémy, pričom trvať na zmene,
- pomáhať stanoviť pravidlá, týkajúce sa pozerania televízie, trvať na ich presadzovaní,
- umiestniť televíziu do miestnosti, kde ho rodič bude vidieť,
- rozvíjať iné záujmy dieťaťa,
- pri prípadných problémoch vyhľadať odbornú pomoc.

Haptala (2010, s. 9) píše, že „učitelia, ale taktiež rodičia majú viesť deti a mládež ku kritickej konzumácii filmov a televíznych programov, ktorá začína výberom vhodných programov, pokračuje zachovaním si potrebného nadhľadu a odstupu od jeho obsahu deja a končí ich kritickým hodnotením.“

2.9. Závislosť na sektách

Závislosť od siekt sa v spoločnosti vyskytuje ako zaujímavý a pritom mimoriadne nebezpečný fenomén. Pre lepšie chápanie tejto závislosti je potrebné pochopiť jej miesto medzi sociálno-patologickými vplyvmi na človeka. Látkové závislosti sú závislosťami v pravom zmysle. Napríklad toxikománia je závislosť od drogy. Keď sa zameriame na nelátkové závislosti, tu je jasná príčina, pretože človek nedostatočne kontroluje svoje správanie. Inou skupinou závislosti je psychologická závislosť na inej osobe. Práve do tejto kategórie by sme asi najzmysluplnejšie mohli zaradiť závislosť na sektách, pretože za vstupom do sekty je skryté vzdávanie sa vlastnej vôle a nadmerné ovplyvňovanie zo strany iných. Smelý (2008, s. 12)

Charakteristika závislosti

Človek vstupujúci do sekty stráca svoju jedinečnosť a slobodu. Mení sa na závislú osobnosť. Svoje konanie necháva riadiť predstavám ostatných členov sekty alebo jeho vodcu. Vodca však takéto osobnosti zneužíva pre svoje potreby a ciele. Takáto charakteristika je typická pre všetky sekty, pričom ich ideológia, pravidlá a poradie vzniku môžu byť rôzne.

Spoločným znakom všetkých siekt je najmä psychomanipulatívne zaobchádzanie zamerané na vysoký finančný zisk. Rusnáková (2009, s.19) uvádza nasledujúce členenie siekt:

- **náboženské:** sú orientované na náboženskú vieru a vychádzajú z biblie, pričom túto ideológiu prekrúcajú podľa výmyslov zakladateľa, vodcu. Do tejto skupiny patria: Hare Krišna, Moonova sekta, Scientologická cirkev, Svedkovia Jehovovi, Satanské kulty a Božie deti.;
- **politické:** ich hlavnou myšlienkou je dogma niektorej politickej strany, ktorá si predurčuje právo na záchranu celosvetových problémov. Patria sem: Arijský národ, Robotnícka demokratická strana Kalifornie a ďalšie;
- **psychoterapeutické - výchovné:** sú zamerané na zmenu osobnosti formou tzv. psychoterapeutických sústredují, ktoré dávajú jednotlivcom návod na riešenie problémových situácií. Všetko za odmenu, ktorú „terapeuti“ bez

odborného vzdelania nezodpovedne získavajú. Zaraďujeme sem: Scientologickú cirkev, ktorá má aj náboženské prvky, Univerzálny život, Nový vek a iné;

- **komerčné:** sú organizované v pyramídových formách, za účelom zisku zneužívajú pojmy ako zdravie, ekológia, pomoc blížnemu. Jednotlivcom sľubujú rýchly zisk a zárobok. Názvy niektorých: Amway, International, Herbalife,...

Príčiny vstupu do sekty

Podľa Škodovej (2000, s. 4) „je hlavnou príčinou vstupu do sekty rozklad pôvodnej identity človeka a jej nahradenie tzv. kultovou identitou“. K dôležitým príčinám vzniku závislosti na sektách patria zvedavosť, ťažké životné situácie, spôsob trávenia voľného času, vplyv rovesníckych skupín, potreba úniku od rodiny alebo život v dysfunkčnej rodine.

Členovia siekt pri získavaní nových členov postupujú podľa jednotlivých možných etáp. Buchnerová (1999, s. 47- 48) uvádza nasledovné:

- na začiatku býva **očarenie**. Je to obľúbený trik, pri ktorom sa členovia siekt tvária veselo a šťastne, pričom je známa technika nasadzovanie dievčat na chlapcov a obrátené,
- druhým krokom je **deštrukcia osobnostných istôt**, pričom sú najskôr vymedzené presné hranice. Všetko, čo bolo v minulosti, je považované za zlé a na to, aby sme sa stali plnohodnotnými členmi sekty, je potrebné sa od zlého oslobodiť. To znamená i od členov rodiny a priateľov. Má to byť „akt oslobodenia“, pričom si daný jednotlivec neuvedomuje, akú vysokú cenu zaplatil,
- tretím krokom je vytvorenie **novej identity**, pričom musí byť zabezpečená nikdy nekončiaci poslušnosť nového člena, ktorý vedie k slepému odovzdávaniu a prijímaniu názorov, hodnôt a postupov.

Podľa literárnych zdrojov a predovšetkým článkov venovaných problematike závislostí na sektách je možné vytýčiť znaky, ktorými sa sekty

a kultú od normálneho spoločenstva odlišujú. Ako uvádzajú Škodová a Jusko (2001 s. 8), jedná sa o:

- **autoritárske vedenie** – je vyžadovaná poslušnosť členov,
- **psychická manipulácia** – predovšetkým počas získavania členov,
- **elitárstvo** – ideológia sekty je tá najsprávnejšia,
- **presné pravidlá** – musia ich dodržiavať všetci, sú presne špecifikované,
- **cielené techniky** – zmena osobnosti,
- **bezvýhradná poslušnosť a oddanosť** – predovšetkým voči vodcovi,
- **programovanie života** – členovia nemajú vlastné súkromie,
- **viera je povýšená nad rozum** – dogmatické praktiky,
- **tresty a sankcie** – pri nepodriadení sa príkazom,
- **špecifické praktiky** – zamerané na takzvané „vymývanie mozgov“, pričom sú používané také formy, ktoré poškodzujú telesné aj duševné zdravie členov.

Dôsledky vstupu do sekty

V mnohých prípadoch dochádza k úplnej zmene životného štýlu, ktorú člen bezvýhradne rešpektuje, pričom si neuvedomuje, čo so svojim životom spravil. Pochopenie niekedy prichádza neskôr. Jednotlivec má však strach z autority a nevie sa vzchopiť, pričom sa obáva následkov. Prežíva vnútorný rozpor. A toto je hlavné nebezpečenstvo sektárskych spoločenstiev, pretože oni na začiatku zneužijú prirodzenú túžbu ľudí vo svoj prospech a nasmerujú ju nesprávnym smerom. Preto je odchod zo sekt ťažkou záležitosťou. Varovným signálom pre rodičov, že ich dieťa je členom sekty, môžu byť: nevysvetliteľné zmeny nálad, výbuchy hnevu, noví priatelia, u študentov zhoršený prospech, nevysvetliteľné úniky z domu, časté utrácanie peňazí, záškoláctvo, vyhľadávanie samoty, zmena názoru, prípadne stravovania. Rusnáková, (2009, s. 21 – 22)

Z pohľadu psychiatra Smelého (2008, s. 12): „ Je najlepšou prevenciou závislosti na sektách správne pochopenie túžby po zmysle života

a hľadanie svojho životného smerovania u mladých ľudí spolu s ich rodičmi, priateľmi, blízkymi ľuďmi a cirkvou“ Možno by sme mohli mnohým padnutiam do osídíel siekt zabrániť lepšou výchovou a lepším formovaním mladých ľudí, ktorých úprimná viera a sklamanie z reality vedie k hľadaniu alternatív. V rámci primárnej prevencie je dôležité i pôsobenie pedagogických pracovníkov a to možnosťou:

- zabezpečiť zmysluplné trávenie voľného času záujmovou činnosťou, a to aj počas prázdnin,
- zabezpečiť žiakom základné informácie o danej problematike,
- dôsledne preverovať preventívne zamerané aktivity mimoškolských subjektov, pretože napr. práve scientologická cirkev a iné sú zamerané na tento spôsob svojej prezentácie.

Možnosti spolupráce rodičov a príbuzných pri prevencii závislosti na sektách:

- zabezpečiť si dostatok informácií o tejto závislosti,
- nepodceňovať dôležitosť komunikácie s deťmi a snažiť sa ich pochopiť,
- kontrolovať svoje reakcie pri výchove detí, pretože práve tie bývajú spúšťačom následného konania dieťaťa,
- informovať dieťa o svojom postoji k sektám, aby vedelo, že ich postoj k nim je negatívny, ale oni aj pri akomkoľvek probléme majú možnosť ho s nimi vyriešiť, a že dvere ich domovov sú im kedykoľvek otvorené a, že sa vždy môžu vrátiť domov.

Treba si uvedomiť, že sekty ovplyvňujú najprv správanie človeka, až potom jeho vieru. Až 50% členov sa do sekty dostalo zo zvedavosti. V tejto súvislosti je potrebné dodržať hlavné pravidlo. Pri akejkoľvek neistote, či ide o podozrivú skupinu, či podujatie zhubnej sekty ovládnuť svoju zvedavosť a nezúčastňovať sa žiadnych lákavých podujatí, pretože: „hranica medzi rozumovým predsavzatím nepodľahnúť a cieľovým prežitím emočnej meditácie prednášateľa je veľmi krehká. Majte na pamäti, že nikto nie je voči psychickej manipulácii odolný“. Škodová (2000, s. 4)

2.10. *Gambling*

Medzi nelátkové závislosti, ktorým je tiež potrebné venovať pozornosť patrí patologické hráčstvo.

Charakteristika závislosti: je to hráčska vášeň, ktorej výsledkom je závislosť na herných automatoch. Najnovšie sa stretávame aj s pojmom internetový gambling, to znamená závislosť na hráčskych automatoch formou hry cez internet. Závislosť sa začína úplne nevinne, túžbou vyhrať. Tá sa, ale časom mení a zvyšuje intenzitu a frekvenciu. Fujková (2007, s. 18).

Príčiny vzniku závislosti sú nasledovné: Niekedy je motívom vidina rýchleho a ľahkého zbohatnutia, inokedy je to vzrušenie z hry. A to je pasca . . . „ Lebo tu funguje diabolský mechanizmus drogy. Človek je po čase úplne vtiahnutý do hry.“ Fujková (2007, s.18).

Fázy vzniku závislosti, ktoré uvádza Balážiová (2007 s. 28):

- 1) **fáza výhier:** jedná sa o občasné hranie s predstavou a snívaním o veľkej výhre, pričom hráč zvyšuje frekvenciu hrania, prechádza k samostatným hrám a chváli sa veľkými výhrami,
- 2) **fáza prehrávania:** začína sa objavovať neschopnosť prestať s hrou, jedinec začína strácať kontrolu nad svojím správaním. Začína sa u neho prejavovať nepokoj, podráždenosť, uzavretosť a zanedbávanie zdravia. Začína hru skrývať pred rodinou a tým sa začínajú v nej prejavovať prvé problémy, ktoré zasiahnu aj zamestnanie,
- 3) **fáza zúfalstva:** odcudzenie sa rodine , popieranie vlastnej zodpovednosti, obviňovanie druhých, trestná činnosť súvisiaca s nadobudnutými dlhmi, úvahy o sebevražde a pokusy o ňu.

Dôsledky gamblingu: Závislého postihuje totálna strata súdnosti a zdravého rozumu. Ženie ho jediný motív, že raz predsa len vyhrá a potom s hrou prestane. Medzi hlavné dôsledky gamblingu patria veľké dlhy, rozvrat rodiny, fáza hlbokého pádu a strata zamestnania.

Možnosti prevencie: Dôležité je zachytenie prvotných varovných signálov, ktorými sú: že človek trávi svoj voľný čas hraním, pričom zanedbáva školu, prácu, rodinu a priateľov. Začne klamať, podvádzať a niekedy aj krahnúť. Pri hre sa ťažko ovláda a v hre pokračuje, aj keď je v rozpore s jeho záujmami. Fujková (2007, s.18).

2.11. *Porucha prijímania potravy*

Niektoré z týchto porúch majú znaky nutkavosti a impulzivnosti, ktoré sú charakteristické pre závislosti. Idolmi dnešnej doby sú vychudnuté modelky, alebo na druhej strane „svalovci“ z fitness centier. Toto ochorenie nie je známe v krajinách tretieho sveta. Ide výlučne o „výdobytok „modernej civilizácie.

Charakteristika závislosti: Fujková (2007, s. 18) uvádza, „že títo ľudia neustále trpia predstavou, že ešte stále nie sú dosť dokonalí. Je to ako posadnutosť.“ Pri tejto závislosti je potrebné členenie na dievčatá – ženy a chlapcov - mužov, ktorí nie sú spokojní so svojím telom.

Dievčatá a ženy: všetkých vekových kategórií a rás majú tendenciu priberať väčšiu, ako muži. Počas dospievania im pribúda telesný tuk, zatiaľ, čo muži získavajú skôr svalovú hmotu. Ženy trpiace touto závislosťou trpia predstavou, že ešte stále sú tučné a zmietajú sa v obrovskej neistote.

Chlapci a muži: ako uvádza Sejčová (2007, s. 12-13) „trpia posadnutosťou vlastným telom – adónskym syndrómom, nutkavo preťažujú svoje telo, usilovným tréningom, aby naplnili predstavu ideálneho svalnatého mužského tela.“ Závislí nedokážu prerušiť nadpriemerne ťažký tréning, ani vtedy, keď dochádza k zraneniam, zápalom, ochoreniam a ďalším somatickým problémom. Jedinci postihnutí touto závislosťou často sledujú svoj obraz v zrkadle a merajú objem častí svojho tela.

Príčiny vzniku tejto závislosti:

- tlak médií, hlavne televízie na predstavy súčasného človeka, stále sa hovorí o tom, ako hlavní a úspešní hrdinovia vyzerajú.
- povrchné spájanie vychudnutia so zdravím, malá tolerancia k rôznorodosti,
- prílišná orientácia na telesný vzhľad

- individuálne vlastnosti, ako úzkostlivosť a prílišná ctižiadostivosť. Sejčová (2007, s. 12)

Možnosti prevencie: sú predovšetkým v zdravom stravovaní, pretože jesť zdravo neznamena vyhýbať sa väčšine bežných potravín. Je dôležité hovoriť o zdravom a nezdravom stravovaní už v útlom veku detí. A to v súlade s pestrosťou, vyváženosťou a primeranosťou skladby a množstva stravy. Je potrebné pozorovať návyky našich detí a nepodceňovať prvotné znaky zlého stravovania. Hupková (2011, s. 20)

2.12. *Závislosť od práce - workoholizmus*

Oficiálne zatiaľ workoholizmus nie je choroba. Jedná sa, ale o takú závislosť, ktorá sa u nás chorobne rozvíja. Trpia ňou najmä manažéri a ľudia vo vedúcich funkciách.

Charakteristika závislosti: človek workoholik, ak je vytrhnutý z práce začínajú sa u neho prejavovať a rozvíjať príznaky, ako trasenie žalúdka, stúpa im pulz, neobsedí na jednom mieste, je veľmi nervózny, podobne ako alkoholik., keď nemá čo piť. Množstvo a kvalita práce sú pre neho jedinou životnou ambíciou. Workoholici pracujú aj cez víkendy, strácajú záujem o rodinu, ktorú posudzujú hlavne podľa kvality ich práce. Fujková (2007, s. 19)

Príčiny vzniku: Najskôr je to túžba niečo dosiahnuť, naplniť si svoje ambície. Neskôr je to zaujímavá práca, ktorá človeka úplne pohltí. Na druhej strane môže byť príčinou aj túžba po peniazoch a majetku, ktorá sa stáva neovládateľnou.

Dôsledky workoholizmu, ktoré uvádza Hupková (2011, s. 19) sa u závislého prejavujú nasledovne:

- závislý takmer neodchádza z práce,
- ignoruje svoju rodinu,
- nepravidelne sa stravuje a spí,
- nestretáva sa so svojimi priateľmi,
- voľný čas pre neho neexistuje,
- nevie si oddýchnuť,
- stáva sa náladovým a tvrdým,
- stráca skutočné ľudské hodnoty.

Inšpirácie

Telefón

Žiakom učiteľ, vychovávateľ povie tému napr. fajčenie a žiaci rýchlo jeden za druhým, tak ako sedia v laviciach k danej téme hovoria slová s ňou súvisiace. Ktoré dieťa nevie povedať vhodné slovo vypadáva z hry a položí si hlavu na lavicu. Hra pokračuje do vtedy, kým neostanú dvaja víťazy.

Pavúk

Učiteľ na tabuľu nakreslí veľké brucho akože pavúka a do neho vpiše slovo, napr. závislosti. Žiaci po jednom prichádzajú k tabuľi a píšú, čo si k danej téme zapamätali napr. workoholizmus a slovo spoja čiarou s bruškom pavúka. Tak sa nám budú vytvárať jeho nohy.

Dobro a zlo

Tabuľu rozdelíme čiarou na dve polovice a na jednu stranu hore napíšeme veľký znak mínus a na druhú stranu veľké plus. Žiaci budú na strany tabule písať napr. čo je správne a čo nesprávne pri práci na internete. Žiaci niekedy dokážu vymyslieť naozaj zaujímavé varianty.

Obor

- 1) hodina: Učiteľ, vychovávateľ vysvetlí danú problematiku, počas výkladu si deti robia poznámky a na domácu úlohu si k danej téme majú nájsť obrázky a nové doplňujúce informácie.
- 2) hodina: Žiaci v skupinách pracujú so svojimi informáciami a naliepajú ich na spoločný výkres, ktorý bude výsledkom ich práce. Môžu si ho pekne vyzdobiť a pokresliť

- 3) hodina: Žiaci prezentujú svojim spolužiakom, čo vytvorili a učia ich čo zistili. Záverom prácu vyhodnotíme a nezabudneme pochváliť všetkých, ktorí aktívne pracovali.

Zahrajme sa na umelcov

Žiaci pracujú s plastelínou a ešte lepšia je tvrdnúca hmota, ktorá sa dá po zaschnutí pomaľovať. Úlohou žiakov je vyrobiť predmet, ktorý si predstavia napr. pod pojmom drogy. Stačia predmety vo veľkosti dlane. Deti majú túto techniku veľmi radi a ich výtvary sú zväčša veľmi kreatívne.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV

1. BALÁŽIOVÁ, P.: Svojpomocné skupiny v doliečovacom procese. *Čistý deň*. 2007, roč. 5, č. 3, s. 28. ISSN 1336-4243.
2. BARRETT, D.: *Sekty a kulty, alternatívne náboženstvo*. 1. vyd. Praha: EKON, 1998. 411 s. ISBN 80-240-0066-0.
3. BENKOVIČ, J.: Oniomania – chorobné nakupovanie. *Sociálna prevencia*. 2009, roč. 4, č. 2, s. 13-15. ISSN 1336-9679.
4. BÜCHNEROVÁ, B.: *Co máme vědet o sektách*. 1. vyd. Praha: Nakladatel'stvo AMULET, 1999. 115 s. ISBN: 80-86299-02-3.
5. ČEJKA, T.: Alkohol. *Čistý deň*. 2008, roč. 6, č. 4, s. 8-9. ISSN 1336 -4243.
6. FUJKOVA, E.: *Novodobé závislosti*. 2007, roč. 4, č. 2, s. 18, ISSN 1336-7331.
7. HORVÁTOVÁ, S., et al.: Technologická závislosť a jej prejavy u adolescentov. *Vychovávateľ*. 2010, roč. 58, č. 7, s. 8-13. ISSN 0139-6919.
8. HUPKOVÁ, I., et al.: Vybrané závislosti nelátkovej povahy v kontexte sociálno-patologických javov. *Vychovávateľ*. 2011, roč. 58, č. 8, s. 16-20. ISSN 0139-6919.
9. KAVCOVÁ, E.: Ako zanechať fajčenie? *Čistý deň*. 2006, roč. 4, č. 4, s. 6-7. ISSN 1336-4243.
10. KEDEN, J.: *Takzvané mládežnícke sekty a okultná vlna*. 1. vyd. Bratislava: Vydavateľské družstvo lúč, 1990. 172 s. ISBN 80-7114-018-1.
11. KOLIBÁŠ, E., et al.: *Alkoholizmus a drogové závislosti*. 1. vyd. Bratislava: UK Bratislava, 1996. 120 s. ISBN 80223-1078-6.
12. KOLIBÁŠ, E.: Psychické poruchy spojené s užívaním psychických látok. In *Kurikulá pre vzdelávanie lekárov prvého kontaktu starostlivosti o chorých*. 1. vyd. Bratislava: Úrad vlády SR, 2002. s. 16-17.

13. KUDRIE, S.: Historie užívání a zneužívání psychotropných látek. In Kalina, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti 1* Medzioborový prístup Praha, 2003. s. 83 – 86.
14. NEŠPOR, K.: Craving a psychoterapie. *Alkoholizmus a drogové závislosti*. 1998, roč. 33, č.5, s. 263.
15. ONDREJKOVIČ, P., et. at.: *Protidrogová výchova*. 1. vyd. Bratislava: VEDA, 1999. 356 s. ISBN 80-224-0553-1.
16. RUSNÁKOVÁ, T.: Závislosť od psychomanipulatívnych skupín – siekt, kultov II. *Sociálna prevencia*. 2009, roč. 4, č. 2, s. 19. ISSN 1336-9679.
17. SEJČOVÁ, E.: Chorobná posadnutosť. *Čistý deň*. 2007, roč. 5, č. 3, s. 12-13. ISSN 1336-4243.
18. SCHEERER, S.: *Drogen und Drogenpolitik, Ein Handbuch*. Frankfurt am Main: Campus, 1989. 502 s.
19. SMELY, I.: Tzv. „závislosť na sektách“ z pohľadu psychiatra. *Cesta*. 2008, roč. 6, č. 3, s. 12.
20. SOVÍKOVÁ, M.: Násilné televízne obsahy a potreba mediálnej výchovy. *Prevencia*. 2009, roč. 9, č. 4, s. 22. ISSN 1336-3689.
21. ŠKODOVÁ, I., et al.: Vplyv deštruktívnych kultov a siekt na voľný čas mládeže. *Vychovávateľ*. 2001, roč. 45, č. 8, s. 8. ISSN 0139-6919.
22. ŠKODOVÁ, Z.: Je pôsobenie zhubných kultov a siekt problémom na školách? *Učiteľské noviny*. 2000, roč. 50, č. 42, s. 4.

OBRAZOVÁ PRÍLOHA



List marihuany



Lysohlávka česká



Extáza



LSD



Kokain a crack



Hašiš



Ópium



Heróin



Efedrín



Amfetamín



Morfín



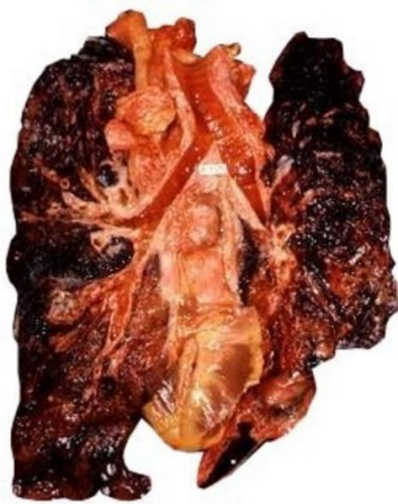
Narkotiká

Alkoholizmus



Fajčenie





Nelátkové závislosti







BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Meno autora: Adriana Rády Kňazovická

Obor: Špeciálna pedagogika – učiteľstvo

Forma štúdia: kombinovaná

Názov práce: Závislosti – sociálno-patologický jav spoločnosti

Rok: 2012

Počet strán textu bez príloh: 67

Celkový počet strán príloh: 52

Počet titulov slovenskej literatúry a prameňov: 17

Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov: 5

Vedúci práce: PhDr. Anna Nagyová