

NON-SUBSTANCE ADDICTIONS OF PUPILS OF BASIC AND SECONDARY SCHOOLS (PARTICULAR ATTENTION TO USING OF INFORMATION TECHNOLOGY)

Ingrid EMMEROVÁ

Abstract: This article shows risks using information technology by children and youth. The study focus on defect close to pathological addiction. The author presents the warning signals and pay attention to prevention on schools.

Key words: non-substance addictions, pathological addictions, craving, prevention

NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH A STREDNÝCH ŠKÔL (OSOBITNÝM ZRETELOM NA VYUŽÍVANIE INFORMAČNÝCH TECHNOLOGIÍ)

Resumé: Príspevok poukazuje na možné riziká pri používaní informačných technológií deťmi a mládežou v súvislosti so vznikom poruchy, ktorá je blízka patologickej závislosti. Autorka upozorňuje na varovné signály, tiež na nevyhnutnosť prevencie v školskom prostredí.

Kľúčové slová: nelátkové závislosti, patologické závislosti, baženie, prevencia.

Informačné technológie priniesli nespočetné množstvo pozitívneho. Pre deti a mládež – žiakov základných a stredných škôl však môžu predstavovať určité riziko pri ich neadekvátnom používaní, ktoré má blízko k patologickým závislostiam.

V poslednej dobe sme svedkami prudkého vzostupu nielen drogových, ale aj nelátkových závislostí, napr. patologického hráčstva – gamblingu, workoholizmu, závislosti na internete a i. Závislosť predstavuje súbor príznakov či symptómov, ktoré vznikajú následkom pôsobenia príslušného podnetu na organizmus alebo psychiku, ale najmä pri jeho absencii.

Medzi iné patologické závislosti, resp. návykové a impulzívne poruchy sa v odbornej literatúre zaraďujú: patologické hráčstvo, počítače a internet, neadekvátne používanie mobilných telefónov, mobilománia, kultová závislosť, workoholizmus, „závislosť“ na sexe, patologické nakupovanie, niektoré poruchy príjmu potravy a i. Zameriame sa na neadekvátne a rizikové využívanie informačných technológií deťmi a mládežou.

Craving čiže baženie je relatívne nový termín. Je jedným zo spoločných rysov závislostí na alkohole a iných návykových látkach, ale i patologického hráčstva, workoholizmu, alebo chorobného nakupovania.

K. Kapustová (2007, s. 5) uvádza tieto dôležité informácie o bažení:

- baženie je znakom závislosti,
- baženie sprevádza a bude sprevádzať každého užívateľa návykových látok po celý život,
- baženie sa časom zmierňuje, prichádza po dlhších časových intervaloch a nie je také naliehavé, ako na začiatku abstinovania,
- baženie môže viesť k racionalizáciám, popieraniam a k tzv. „zdanlivo bezvýznamným rozhodnutiam“,
- baženie oslabuje pamäť a rozhodovacie procesy, spôsobuje, že rozhodnutia závislého sú pod jeho vplyvom iracionálne a unáhlené,
- baženie spolu s podceňovaním závislosti je najčastejším dôvodom, prečo závislí recidivujú a predčasne ukončujú liečbu,
- baženie výrazne zosilňuje dostupnosť návykovej látky, stretnutie so spúšťačmi, nepohoda, rizikové emocionálne stavy, malá schopnosť sebauvedomovania a sebauvedomovania,
- baženie sa dá prekonať.

Hazardná hra samozrejme nie je droga, ale problémy s ňou spojené sú v našej spoločnosti rozšírené. Hazardná hra vyvoláva poruchu, ktorá sa nazýva **patologické hráčstvo** – gambling, ktorá má v mnohých smeroch blízko k závislosti na alkohole alebo iných drogách. Zaraďuje sa medzi návykové a impulzívne poruchy. Táto porucha spočíva v častých opakovaných epizódach hazardnej hry, hra

ovláda život postihnutého na úkor sociálnych, materiálnych, rodinných a pracovných hodnôt. K najčastejším druhom hazardných hier patria automaty, kasína, kartové hry, stieracie žreby, športové stávky a pod. Pre deti a mládež sú typické automaty a športové stávkovanie, pre starších je to ruleta a hranie v kasínach.

Pre väčšinu mladých ľudí je hranie občasným neškodným trávením voľného času, ale existuje riziko, že sa takéto hranie môže zmeniť na problémové a patologické.

Ako uvádza K. Nešpor (2006, s. 16), patologické hráčstvo sa môže rozvinúť u každého, ohrozenejší sú mladí ľudia, hyperaktívne deti s poruchami pozornosti, nezamestnaní a tí, ktorí zlyhali v škole alebo v učení, muži, ľudia z nebezpečných povolání (kde človek prichádza do styku s hazardnou hrou alebo sa pohybujú málo kontrolovaným spôsobom voľné finančné prostriedky, povolania, kde sa pracuje s veľkými finančnými prostriedkami v hotovosti apod.), profesionálni hráči, ľudia, ktorí preceňujú význam peňazí a iní.

Medzi varovné znaky patria: čas strávený hraním rastie, časté sú návštevy herní, človek nedokáže s hrou prestať, neodôvodnený optimizmus, zvyšovanie stávok, dlhší čas venovaný hre. Dieťa má neospravedlnené hodiny v škole, zanedbáva školu a svoje povinnosti. Podobne dospelí gambleri absentujú v práci, zanedbávajú pracovné povinnosti, zdravie, rodinu a ďalšie dôležité hodnoty. Gamblerom narastajú dlhy, požičiavajú si stále viac a majú problémy s vyrovnávaním dlžôb. Dopúšťajú sa klamstiev, krádeží, podvodov a pod. Prichádzajú depresie a časté sú myšlienky na samovraždu i samovražedné pokusy.

Elektronické médiá napr. televízia, rozhlas, MC a CD, film, internet, môžu byť využívané na propagovanie a následnú psychickú manipuláciu **zo strany siekt a zhubných kultov**. Mladí ľudia sú najpotenciálnejšími kandidátmi na členstvo v deštruktívnych kultoch a sektách. V čase dospievania mnoho mladých ľudí prežíva silnú neistotu, pociťujú neporozumenie sveta a neuspokojenie z vlastného života. Adolescenti sú ľahko ovplyvniteľní v krízových momentoch zložitých životných situácií, kedy podľahnú bez väčších ťažkostí psychickej manipulácii zo strany siekt a zhubných kultov (napr. rozchod s dievčaťom alebo chlapcom, rozvod rodičov, smrť kamaráta alebo člena rodiny,

prest'ahovanie sa, zmena školy, prvé opustenie domova a pod.). Následky členstva v deštruktívnom kulte či sekte sú viaceré a závažné. Obmedzovanie spánku či nedostatočná výživa môžu vážne poškodiť zdravie človeka, rovnako závažné sú aj dopady na psychiku. Postihnutý stráca schopnosť realistického úsudku a kritiky. Členstvo môže dokonca v krajných prípadoch viesť k hromadným samovraždám. Spoločenstvo sa snaží o sociálnu izoláciu mladého človeka, dochádza k strate väzby a zodpovednosti voči rodine a priateľom, dochádza k úplnej strate priateľov mimo organizácie.

Workoholizmus sa definuje ako **závislosť od práce**. Pri závislosti na práci možno rozlíšiť tieto rysy (K. Nešpor, 1999, s. 15):

- problémy s identitou, nadmerné stotožňovanie sa s prácou;
- nepružné myslenie;
- odvykacie ťažkosti prejavujúce sa nepohodou v situácii, kedy človek z nejakého dôvodu nemôže pracovať;
- charakteristický je progresívny vývoj, ak si človek problém neuvedomí a nezačne s ním niečo robiť;
- popieranie problému.

Medzi varovné príznaky závislosti na práci patria únava, bolesti hlavy, nechutenstvo alebo prejedanie sa, bolesti žalúdka a vredy, alergie, telesné vyčerpanie. Zvyšuje sa riziko srdcovocievnych ochorení, objavujú sa tiky, závraty a celkové oslabenie imunitného systému. Častejšie sú úrazy a rôzne nehody. Na úrovni správania a psychiky sú to výbuchy hnevu, úzkosť, nepokoj a poruchy spánku, nadmerná aktivita a neschopnosť odpočívať. Objavujú sa problémy v rodine, vzájomné odcudzenie a nedostatočná komunikácia. Workoholici majú veľké problémy pri práci v skupine.

Dochádza k postupnému poklesu výkonnosti, poklesu energie a niekedy až k nespôľahlivosti a zlyhávaniu. Už u detí a mládeže preto treba podporovať pozitívny prístup k plneniu povinností a adekvátne pracovné návyky.

Počítače a internet sú bežnou súčasťou nášho života. Zameriame sa na okolnosti, ktoré majú blízko k návykovému chovaniu (K. Nešpor, 2000, s. 35 – 36):

- nadmerné venovanie sa počítaču ako pracovnému prostriedku a nástroju.

V tomto prípade môže problém súvisieť s workoholizmom;

- počítačové hry – aj neškodné počítačové hry majú svoje riziká a ich rizikovosť, predovšetkým pre deti, je evidentná. Patrí sem zanedbávanie školy a školských povinností, zaostávanie v sociálnom vývoji, riziká pre zdravý vývoj pohybového systému, prvok násilia a riskovania sa nachádza v mnohých hrách;
- internet ako prostriedok k hazardnej hre – tu je jasný prechod k patologickému hráčstvu a súvisiacim problémom;
- internet a pornografia, práve pornografické stránky sú na internete najnavštevovanejšie;
- internetové diskusné skupiny – „chat“ – nadmerná účasť na týchto diskusiách, keď postihnutý človek často zanedbáva svoje reálne vzťahy kvôli povrchným kontaktom na internete.

Počítačové hry – aj neškodné počítačové hry majú svoje riziká a ich rizikovosť, predovšetkým pre deti, je evidentná. Patrí sem zaostávanie v sociálnom vývoji, riziká pre zdravý vývoj pohybového systému, prvok násilia a riskovania sa nachádza v mnohých hrách.

Internet ako prostriedok k hazardnej hre – tu je jasný prechod k patologickému hráčstvu a súvisiacim problémom. Ďalším rizikom sú stránky, ktoré svojím obsahom nie sú vhodné pre deti.

Popri nesporných výhodách internetu, vo vzťahu k žiakom základných a stredných škôl je potrebné poukázať aj na niektoré riziká. Virtuálny svet internetu ponúka prostredie bez zábran a subjektívny pocit anonymity. Je to priestor, kde je možné klamať či uvádzať polopravdy, pre pubescentov a adolescentov môže byť internet zdrojom nevhodných až nebezpečných informácií.

Internet prispieva aj k rozširovaniu prostitúcie, ktorý slúži ako ponukový katalóg spôsobu, formy a rozsahu prostitúcie. Na internete môžeme nájsť množstvo odkazov na erotické stránky vzťahujúce sa na ponúkanie prostitúcie. Dovoľujem si poznamenať, že v poslednom období sme svedkami nárastu prípadov detskej prostitúcie, čo súvisí s veľkým nárastom odhalenia prípadov detskej pornografie na území našich susedných štátov. K rozširovaniu foto a videodokumentácie detskej pornografie slúži najmä internet.

Internet, počítačové hry, **mobilné telefonovanie, posielanie sms správ** môžu byť potenciálne zdroje prežívania príjemných stavov a „vzťah k nim môže u predisponovaných osôb, ktoré si neuvedomujú hroziace riziko, nadobudnúť charakter psychickej poruchy úzko súvisiacej so závislosťami od návykových látok.“ (L. Nábelek; In: 2003, s. 92)

Na zdravotné riziká počítačových hier poukazujú i K. Nešpor a L. Csémy (2007, s. 1 – 2). Uvádzajú ich negatívny dopad na pohybový systém, vznik obezity a nesprávnych stravovacích návykov, zrak, zvyšujúca sa tendencia riskovať a častejšie úrazy, „vyhasína strach z násilia“, zhoršené vzťahy, sociálne zručnosti a zhoršený školský prospech.

Základné a stredné školy kladú pri prevencii sociálnopatologických javov dôraz predovšetkým na prevenciu drogových závislostí. **Pre realizovanie primárnej prevencie je nevyhnutné si uvedomiť, že deti a mládež nie sú ohrozované iba látkovými závislosťami, ale aj ďalšími patologickými závislosťami.** Fyzické, psychické i sociálne zdravie detí a mládeže ohrozujú automaty, počítače a internet, neadekvátne používanie mobilných telefónov.

Prínosným je aj realizovanie Komunitárneho programu Európskej únie „**Zodpovedne.sk**“, ktorého cieľom je zvýšiť povedomie o bezpečnom a zodpovednom užívaní internetu, šíriť osvetu a prispieť tiež k prevencii internetovej kriminality. V spolupráci s realizátormi projektu Ministerstvo vnútra pripravilo program pre deti a mládež **Cookie.sk**, ktorého cieľom je informovať ich o nástrahách internetu a internetovej kriminalite.

Pri prevencii kultovej závislosti je nutné zvýšiť informovanosť mladých ľudí o technikách náboru, ako aj o nebezpečenstve členstva v deštruktívnych sektách a kultoch. Efektívne sú diskusie na túto tému v školách, ale aj v médiách – televízii, rozhlase či tlači.

Ťažisko prevencie neadekvátneho používania a rizík internetu, počítačových hier, mobilného telefonovania, posielania sms správ spočíva v nasledovných krokoch: včas rozpoznať varovné známky (zhoršenie prospechu, únava, strata záujmov a kvalitných priateľov), stanoviť jasné pravidlá práce s počítačom i pravidlá používania telefónu, umiestniť počítač na také miesto, aby dospeli videli a zabránili nevhodnému používaniu (pornografia, násilné hry). Nevyhnutné je

poskytnúť deťom možnosti aktívneho trávenia voľného času.

Pri prevenčných aktivitách na základných a stredných školách je dôležité nezabúdať popri prevencii drogových závislostí na prevenciu iných patologických závislostí. Prevenciu je potrebné začleniť do rámca výchovy k zdravému spôsobu života.

Včasná a efektívna prevencia je nevyhnutná. Spolupráca škôl s odborníkmi v oblasti prevencie je nevyhnutná. Škola musí aktívne spolupracovať s mimo-školskými inštitúciami a organizáciami.

V súvislosti s prevenciou patologického hráčstva u detí a mládeže možno pozitívne hodnotiť aktivity Policajného zboru SR, ktorý vykonáva kontrolu herní s hracími automatmi. Táto činnosť je prínosná aj pri predchádzaní záškoláctva, užívania alkoholických nápojov a iných návykových látok.

Pri prevencii drogových závislostí i nelátkových závislostí je cieľom zabrániť experimentovaniu alebo aspoň oddialiť experimenty s drogami či rizikovými činnosťami u detí a mládeže. Možno súhlasiť s D. Novákovou (2008, s. 7) podľa ktorej je vhodné, aby „každý preventívny program zameraný na závislosti obsahoval prevenciu legálnych i nelegálnych drog a zároveň prevenciu nelátkových závislostí“. Pri prevencii je nevyhnutné začínať preventívne aktivity 2 – 3 roky pred predpokladaným užitím drogy či rizikovej činnosti. Preto je potrebné adekvátnym a veku primeraným spôsobom realizovať primárnu prevenciu v predškolských zariadeniach a na prvom stupni základných škôl.

Primárna prevencia je nesmierne dôležitá, predovšetkým vo vekovej kategórii žiakov prvého stupňa základnej školy, ale aj u predškolákov. Nevyhnutná je v tejto oblasti spolupráca rodiny a školy. Učiteľ by mal rodičov informovať o možnostiach poradenstva, o odbornej pomoci či navrhnúť spoluprácu s odborníkmi v prípade výskytu problémov. Už pri spozorovaní menších problémov by mal učiteľ kontaktovať rodičov a zistiť, či je v rodine všetko v poriadku. Napriek všetkým

opatreniam v škole naďalej platí, že najlepšou prevenciou je dobrá rodina!

Okrem primárnej prevencie, na ktorú kladú dôraz aj strategické dokumenty SR Národný program boja proti drogám a Stratégia prevencie kriminality v Slovenskej republike je potrebné realizovať aj sekundárnu prevenciu. Táto sa zameriava na rizikových jedincov či skupiny. Jej cieľom je vrátiť jedinca do pôvodného stavu a systematicky ho kontrolovať kvôli riziku opätovného zlyhania. Ďalej je nutné, aby boli učitelia informovaní a pripravení reagovať pri výskyte rizikového správania, ako aj v oblasti prevencie.

Literatúra:

- (1) NÁBĚLEK, L.: In: JANIÁKOVÁ, D.: *Tak už dost! Východiská zo závislostí*. Bratislava : Kontakt, 2003. 220 s. ISBN 80-96895-0-7
- (2) KAPUSTOVÁ, K.: Silná túžba ako diagnostické kritérium. In: *Čistý deň*. 2007, č. 2, s. 4 – 5.
- (3) NEŠPOR, K. – CSÉMY, L.: *Zdravotní rizika počítačových her a videoher*. 2007, 6 s. In: www.plbhonice.cz
- (4) NEŠPOR, K.: *Návykové chování a závislost*. Praha : Portál, 2000. 150 s. ISBN 80-7178-432-X
- (5) NEŠPOR, K.: *Už jsem prohrál dost*. Praha : Sportpropag, 2006. 72 s. In: www.plbhonice.cz/~nespor/addictz.html
- (6) NEŠPOR, K.: *Závislost na práci*. Praha : Grada Publishing, 1999. 144 s. ISBN 80-7169-764-8
- (7) NOVÁKOVÁ, D.: Prevencia nelátkových závislostí v materských školách a na prvom stupni základných škôl v programe Zdravý spôsob života a prevencia závislostí. In: *Sociálna prevencia*. 2008, č. 1, s. 7.

Doc. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

Pedagogická fakulta UMB

Katedra pedagogiky

Ružová 13

974 11 Banská Bystrica

Slovenská republika

E-mail: iemmerova@pdf.umb.sk