

**Číslo 12**  
**Prevenčia**



**ALKOHOL**



**DROGY**



**GAMBLING**

# NEWSLETTER

## OBSAH

Highlight mesiaca	1
Príbeh zo života	2 - 3
Islandský model	4
Vianočné pranie	5

## HIGHLIGHT MESIACA

Pre deti a mladých je rovesnícka skupina nezameniteľným socializačným prostredím. Chceme či nechceme práve rovesnícka skupina má vplyv na formovanie názorov, postojov či správanie detí a mládeže. V období dospievania trávajú rovesníci spolu čoraz viac času. Pre dosiahnutie pocitu „zapadnutia“ sú nevedome ochotní urobiť čokoľvek. Častokrát sa to spája aj s porušovaním právnych noriem. Tu nastávajú aj prvé stretnutia s návykovou látkou (alkohol, cigarety, drogy). V nasledujúcich riadkoch sa môžete dočítať kam to až môže zísť, ale máme pre vás aj efektívne riešenia ako prevenciu pred užívaním návykových látok.



**SPOKOJNOSŤ**  
CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB n.o.



CENTRUM PORADENSKO – SOCIÁLNYCH SLUŽIEB  
A PREVENČIE

**SPOKOJNOSŤ- centrum  
sociálnych služieb, n. o.**

**Bakalárska 2,  
971 01 Prievidza  
budova Žilinskej univerzity,  
3. poschodie, č. dverí 321.**

**Všetci ste vítaní a anonymita  
zaručená!**

Prevenčné a poradenské  
centrum pre všetkých  
obyvateľov okresu Prievidze.

Poskytované služby  
sú **bezplatné**.

Ak si nás nájdete, ďakujeme za  
prejavenú dôveru.

**0905 329 661, 0902 197 957**

[www.ispokojnost.sk](http://www.ispokojnost.sk)



[poradca@ispokojnost.sk](mailto:poradca@ispokojnost.sk)



[Oáza Nssdr](#)

# Príbeh zo života

Braňo sa narodil pred dvadsiatimi tromi rokmi jeho mame Katke. Otec neznámy, Katka sa síce starala ako mohla, no času na syna nezostávalo priveľa, nakoľko na vyžitie potrebovala niekoľko brigád a robôt naraz. Katka vyrastala v detskom domove, takže podpora rodiny absentovala a nemohla využiť ani túto možnosť pomoci rodičov, nakoľko tých svojich vlastných nepoznala. Ako Braňo rástol, kamoši sa pre neho stávali rodinou, pomocou v ťažkých časoch, oporou a vlastne všetkým, čo nemal doma. Trávil s nimi každú voľnú sekundu. Všetko, čo ho bolelo alebo trápilo riešil s nimi. Jeho problémy začali narastať v ôsmej triede na základnej škole. Partia, s ktorou sa stretával a chodieval von stále mala v ponuke iné a pre Braňa vždy zaujímavejšie aktivity, ako školskú dochádzku. A presne tu sa to začalo.

Dochádzka do školy sa stále viac a viac zhoršovala, neospravedlnených hodín pribúdalo a nešťastná Katka si vyčítala, že vo výchove niečo pokazila. Nemala nikoho na koho by sa mohla obrátiť, pošťožovať alebo koho požiadať o radu a tak svoje problémy začala riešiť odchodmi z domu a na syna úplne zanevrela. A Braňo to spravil tiež. Zanevrel na rodinu ako takú a kamaráti



sa pre neho zrazu stali všetkým. Naučil sa postarať sám o seba a vlastne ho aj možno tešilo, že to matka prestala riešiť a jednoducho ho ako pubertáka nechala rozhodovať o svojom živote. Kamoši sa potešili, tiež to nemali doma idylické a ak sa dajú slovami opísať ich rodiny, tak je to asi najlepšie vystihnuté v slovnom spojení „málo podnetné a rizikové prostredie“. A tak sa išli zabaviť a Braňa zobrali na diskotéku, nech „zabudne“ na to čo sa mu deje, nech sa má fajn a nech mu je lepšie – ako prostriedok tejto čarovnej zmeny nálad a príchodu šťasteny mala byť čarovná vec s názvom LSD, ktorú oni už veľmi dobre poznali. V tom čase mal Braňo 16 rokov.

## Príbeh zo života

Diskotéky sa stali denným poriadkom, potulovanie sa večerným mestom s kamošmi tiež, škola ostala zabudnutou budovou a drogy išli v tomto všetkom s Braňom spolu ruka v ruke. Po ich užití sa konečne necítil sám, cítil, že je všetko v najlepšom poriadku a on je ten najšťastnejší človek na tejto planéte. Škoda, že tieto stavy prichádzali len na pár hodín a za nimi nasledovali nekonečné hodiny trápenia a abstinenčných príznakov, triašok a iných fyzických či psychických bolestí.

Samozrejme to neskončilo len pri LSD, ale pokračovalo to marihuanou, pervitínom a konečná bol heroín. Peniaze si zoháňal v záložniach alebo brigádami na stavbách.

V tomto móde žil približne tri roky. Už nemal domov, v osemnástich ho Katka vyhodila z bytu, nakoľko jej peniaze kradol na drogy alebo predával ich majetok. Spával na ulici, vo vchodoch bytov, v pivniciach alebo kdekoľvek, kde sa rozhodol práve uložiť. Kamaráti, ktorí ho k droge dostali sa jej však dokázali vzdať skôr – prerušili s Braňom všetok kontakt, nakoľko pre nich predstavoval veľké riziko spätného návratu k droge.



Braňo však svoje STOP droge vedel povedať až keď ucítil smrť na blízku. Po troch rokoch aktívneho užívania drog sa takmer predávkoval a napriek rýchlejšiemu zásahu zdravotníkov mal ešte niekoľko dní neutíchajúce bolesti v celom tele. Braňo to popisoval ako situáciu, kedy jeho telo už umrelo, ale duša sa s tým nevedela zmieriť.

Po tejto skúsenosti sa Braňo dobrovoľne prihlásil na liečbu drogovej závislosti, kde absolvoval celé liečenie a toho času už 2 roky abstínuje.

Droga ho však zmenila nielen fyzicky, ale najmä psychicky. A to, či sa k nej ešte niekedy vráti je len a len na ňom samotnom. Svoju druhú šancu od života už dostal.

# Islandský model

Ku koncu 90-tych rokov patril Island ku krajinám s najvyšším počtom adolescentov užívajúcich návykové látky - alkohol, cigarety, drogy. Za 20 rokov sa im podaril malý zázrak.

Cieľ islandského modelu bol odprezentovaný na konferencii Planet Youth Conference 2020 – Prevencia je možná, ktorá sa konala v Reykjavíku. Je to jeden z najviac úspešných modelov prevencie užívania návykových látok- alkohol, cigarety, drogy a iné. Z časového hľadiska hovoríme o dlhodobom prístupe vplyvania na deti a mládež.

Rôzne metódy a postupy v oblasti prevencie užívania návykových látok sú totiž zamerané na jednotlivca, resp. na potencionálneho užívateľa. Vplyvom nabádania k racionálnemu rozhodnutiu, alebo poučovaním, trestaním či zastrašovaním sa spolieha na jedincovu voľu, emócie či rozhodnutia.

A práve tu sa stretávame s neúspechom. Vplyvom pubertálneho obdobia je mladý človek schopný urobiť tie nebezpečné, zakázané a „šialené“ veci. Práve na Islande sa zamerali na najbližšie prostredie, rovesnícku skupinu, v ktorom mladý človek vyrastá a dospieva. Týmto prístupom sa snažili eliminovať všetky rizikové faktory sociálneho prostredia.

## Základ úspechu islandského modelu

- Komunitný prístup
- Prax založená na dôkazoch
- Tvorba a udržiavanie dialógu medzi výskumom, politikou a praxou

Islandský model spočíva vo vytvorení miestnej školskej a susedskej komunity a začleňovanie jej všetkých aktérov do všetkých činností. Rodičia participujú na aktivitách školy, majú spoločné voľnočasové aktivity so svojimi deťmi, poznajú ich rovesníkov, spolužiakov a ich rodičov. Sú vytvorené podmienky pre oveľa väčšie trávenie času so svojim deťmi a pod.

V praxi to znamená že úspech tzv. islandského modelu spočíval vo vyčlenení časti financií zo štátneho rozpočtu, ktoré boli využité práve na voľnočasové aktivity pre deti a mládež. Vybudovali športoviská a mnohé ďalšie centrá voľného času. A to nie je všetko. Štát sa postaral o to, aby každá rodina s dieťaťom dostala každý rok dostatok finančných prostriedkov na rôzne krúžky. Práve týmto prístupom sa podarilo eliminovať nepriaznivé sociálne - patologické javy. Taktiež bol zavedený zákaz vychádzania po 22. hodine večer bez sprievodu dospelých osoby.

Zdroj: [www.niceedu.sk](http://www.niceedu.sk)

**Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje**

## Vianočné pranie

*Nech radosť a šťastie vládne u Vás doma,  
nech zďaleka obchádza Vás nešťastie a smola.*

*Nech pohoda vládne za sviatočným stolom,  
nech láska prevláda nad nemilým slovom.*

*A aby bol Váš nový rok 2021 úspešný,  
šťastie neodbytné, zdravie dokonalé,  
problémy vzdialené a budúcnosť skvelá.*

*To Vám z celého srdca želá  
kolektív NSSDR Oáza.*

