

Číslo 3  
Prevenčia



ALKOHOL



DROGY



GAMBLING

# NEWSLETTER

## OBSAH

Highlight mesiaca	1
Z pohľadu odborníka Rozhovor s klinickou psychologičkou	2 - 3
Zdravotné následky užívania drog	4 - 5
Užívatelia návykových látok a koronavírus	5 - 6

## HIGHLIGHT MESIACA

Centrum pre deti a rodiny – Provital, o. z. so sídlom v Nitrianskom Pravne- časť Vyšehradné už dlhé roky pomáha ľuďom so závislosťami. NSSDR Oáza sa preto rozhodla osloviť psychológa pôsobiaceho v liečbe závislostí Mgr. Renátu Botkovú, ktorá svoj život podmienila pomoci mladým a dospelým.

„Každá práca je svojím spôsobom náročná, zvlášť ak pracujete s ľuďmi...“ Prinášame Vám pohľad klinického psychológa. Na ďalšej strane si môžete prečítať viac.



**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



## Z POHL'ADU ODBORNÍKA

### Rozhovor so psychológom



**Psychologička pôsobiaca pri liečbe závislostí Mgr. Renáta Botková nám poskytla rozhovor na tému závislosti z odbornej perspektívy. Priblížila nám svoje skúsenosti, poznatky z praxe a v spolupráci so štatutárnou zástupkyňou resocializačného zariadenia Provital, pani PhDr. Zdenkou Vasilovou, nám opísala význam a život klientov v resocializačnom programe.**

**Mohli by ste nám priblížiť, na akých školách ste študovali?**

Vyštudovala som jednodoborovú psychológiu na Univerzite Komenského v Bratislave. Aktuálne si zvyšujem kvalifikáciu v štúdiu na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave, kde som momentálne v predatestačnej príprave klinickej psychológie, čo znamená, že pracujem aj na svojej diagnostickej odbornosti.

**Aké sú Vaše pracovné skúsenosti?**

Hneď po ukončení štúdia som využila možnosť ísť na absolventskú prax do Bojníckej nemocnice na psychiatrické oddelenie, kde som okrem iného prišla do kontaktu aj s liečbou závislostí, čo ma veľmi zaujalo a bola to skúsenosť, ktorá predurčila moje ďalšie pracovné pôsobenie. Po ukončení praxe som sa zamestnala práve v zariadení zameranom na resocializáciu závislých ľudí, ktoré sídli v Bratislave. Bola to dobrá škola, množstvo praktických skúseností a priestor nájsť si v liečbe závislostí vlastný smer, nakoľko každé zariadenie funguje odlišne.

**Kde aktuálne pracujete? Na akej pozícii?**

Aktuálne pracujem v resocializačnom zariadení Provital, ktoré sídli v obci Nitrianske Pravno-časť Vyšehradné, z ktorého filozofiou prístupu ku klientom som sama stotožnená. Fungujem tu ako psychológ, to znamená, že mám na starosti najmä individuálne psychologické poradenstvo, nielen pre našich klientov, ale aj ich rodinných príslušníkov či ľudí, ktorí potrebujú odbornú pomoc alebo poradenstvo. Samozrejme, že s klientmi pracujem aj v rámci skupinových aktivít, ktoré sú zamerané na rôzne témy, ale aj celkové dianie v komunite. Popri tom pracujem aj v ambulancii klinického psychológa, kde sa venujem prevažne psychologickému diagnostike.

**Ako to, pre porovnanie, fungovalo v predchádzajúcich zamestnaniach?**

Každé zariadenie sa v niečom líši. Podľa mňa je dôležité ak pracujete s ľuďmi, ktorým chcete ukázať nové možnosti a popasovať sa s nimi s ich dlhodobou zaužívaným životným štýlom, v ktorom berú drogy, požívajú alkohol a svoj život si postupne ničia, aby vám vyhovoval aj spôsob, akým sa tomu dané zariadenia venuje, jeho filozofia, pravidlá, prístup vedenia k zamestnancom, typ klienta (mladistvý, dospelý)... Inak samozrejme vyzerá liečba závislostí v rámci zdravotníckeho zariadenia (nemocnice, liečebne) a potom proces „doliečovania“ formou resocializácie.

**Kedy resocializačné centrum vzniklo? Ako? Na aký podnet?**

Resocializačné zariadenie Provital vzniklo v roku 1997. V rámci Trenčianskeho samosprávneho kraja dovtedy neexistovalo zariadenie tohto typu, čo bolo asi hlavným

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

## Z POHĽADU ODBORNÍKA

### Rozhovor so psychológom

impulzom na jeho založenie. Od svojho vzniku prešlo rôznymi etapami personálneho vedenia, zamestnancov, miesta výkonu i samotným prístupom v rámci starostlivosti o klienta.

#### Ako funguje Vaše centrum?

Naším klientom poskytujeme sociálnoprávne opatrenia v oblasti sociálnej resocializačnej práce. Cieľom tohto pôsobenia je integrácia klientov do prirodzeného alebo náhradného sociálneho prostredia a to prostredníctvom aktivít, ktorým sa klienti v rámci pobytu u nás venujú. Ako príklad môžem uviesť nácvik rôznorodých pracovných návykov (varenie, udržiavanie čistoty, starostlivosť o hospodárske zvieratá, manuálne zručnosti v rámci stavebných a iných drobných prác...), ale aj fungovanie v rámci rôznych kreatívnych a umeleckých aktivít (výroba sezónnej výzdoby, nácvik programu k určitým udalostiam ako Vianoce, Veľká Noc a pod. a mnoho ďalších). V neposlednej rade sa venujeme aj sociálnej a psychologickému práci s klientom, keďže klienti prichádzajú v rôznom psychickom rozpoložení, z rôzneho sociálneho prostredia a častokrát i so zanedbaným zdravotným stavom.



#### Je táto práca náročná?

Každá práca je svojím spôsobom náročná, zvlášť ak pracujete s ľuďmi a inak tomu nie je ani u mňa, no zároveň ma moja práca baví, pretože v nej vidím zmysel, nielen pre samotného klienta, ktorý má záujem vo svojom živote urobiť zmenu, no nedokáže to sám a potrebuje odbornú pomoc, ale aj v rámci spoločnosti, v ktorej závislosť aktuálne tvorí nemalé percento všetkých psychických ochorení.

#### Človek, ktorý má záujem pracovať s klientmi v resocializačných centrách, aké musí mať dosiahnuté vzdelanie alebo špecializáciu...? Napríklad sociálny pracovník....

Odbornú spôsobilosť zamestnancov presne určuje zákon: „absolvovanie príslušného vysokoškolského štúdia podľa povahy vykonávaného opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately najmä v spoločenských a behaviorálnych vedách, pedagogických vedách, právnych vedách, lekárskejších vedách a nelekárskych zdravotníckych vedách alebo príslušného stredoškolského štúdia podľa povahy vykonávaného opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately a najmenej trojročná prax vykonávaná v rozsahu ustanoveného týždenného pracovného času v oblasti zodpovedajúcej vykonávanému opatreniu, metóde, technike a postupu“ V našom zariadení ide o špecializovaných pracovníkov v odboroch sociálna práca, psychológia, špeciálna a liečebná pedagogika.

Pokračovanie rozhovoru si budete môcť prečítať o mesiac v Newslettri č.4. Dozviete sa viac o tom, ako prebieha resocializácia klienta, o skúsenostiach odborníka pri práci s klientom a poskytneme tiež radu od psychológa adresovanú závislým osobám.

**Pokračovanie rozhovoru**

**Newsletter 4**

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

## ZDRAVOTNÉ NÁSLEDKY UŽÍVANIA DROG

Drogová závislosť sa považuje za duševnú poruchu a poruchy správania v dôsledku jej užívania. Podľa MKCH-10 sem zaraďujeme závislosť od alkoholu, závislosť od opioidov, kanabinoïdov, sedatív a hypnotík, kokaínu, stimulantov a iných stimulujúcich látok vrátane kofeínu, halucinogénov, tabaku, prchavých rozpúšťadiel a závislosť od viacerých drog a iných psychoaktívnych látok.

### Špecifiká návykových látok

**Opiáty** (napr. heroín) majú tlmivé účinky a bolesť utlmujúce účinky. K výraznejším príznakom užívania tejto návykovej látky patria silné zúženie zreníc, svrbenie kože (uvoľnenie histamínu) a nosa, zaspávanie, spomalenie pohybov a reči, znížená frekvencia dýchania, zápcha, strata chuti do jedla, strata libida.

V dôsledku užívania vyšších dávok **kanabinoïdov** (marihuana, hašiš) nastávajú halucinácie, panika a dezorientácia. Typickým príznakom po užití marihuany je začervenanie očných spojiviek, sucho v ústach, neistá chôdza, jemný tras rúk, poruchy koordinácie.

V prípade závislosti od **sedatív a hypnotík** (tlmivé lieky) často prichádza k predávkovaniu a otrave. V prípade predávkovania dochádza k unavenosti, potácaniu, nejasnej výslovnosti, k poruche koordinácie pohybov. Najtypickejším znakom pri chronickom užívaní liekov je výrazná náladovosť (afektívna labilita), hlavne pri abstinenčnom syndróme.

Závislosť od **kokaínu** spôsobuje nespavosť, impotenciu, perforáciu nosnej priehrady. Chronické užívanie vedie k halucináciám, úzkosti, depresiám, agresivite, paranoidným myšlienkam.

Pri dlhodobjšom užívaní **stimulantov** (pervitín, amfetamíny, methanphetamíny) vzniká poškodenie mozgu v dôsledku drobných krvácaní a amfetamínové psychózy (prenasledovanie, strach, halucinácie).

V spojitosti so závislosťou od **halucinogénov** (LSD, lysohlávky) sa hovorí o intoxikačnej psychóze, podobnej schizofrénii. Pri užití drogy prichádza k začervneniu tváre, zvýšeniu krvného tlaku, rozšíreniu zreníc.

Závislosť od **tabaku** je spojená so vznikom nechutenstva, vyšším výskytom rakoviny, poruchou srdcovo-cievneho systému, zápalom priedušiek a žalúdočnými vredmi. Pri vysadení nikotínu sa závislí klienti sťažujú na chuť (craving) na cigaretu, zvýšenú potrebu jesť, nervozitu, úzkosť, nespavosť.

Typickým znakom závislosti od **prchavých rozpúšťadiel** (toluén, benzín, acetón) je začervenanie očných spojiviek, tváre a tiež okolia nosa a úst. Najčastejšie úmrtia nastávajú zadusením sa pri inhalácii z igelitového vrečka alebo handričky. Častou poruchou býva toxické poškodenie mozgu – dezorientácia, nesúvislá reč, výpadky pamäte, halucinácie a bludy. Okrem toho často prichádza k popáleninám, toxickému poškodeniu obličiek, srdca, pečene a pľúc.

Konečné (terminálne) štádium **alkoholovej závislosti** je charakteristické ranným pitím a viacdennými alkoholickými „ťahmi“. Pre vyčerpanie organizmu klesá tolerancia, jedinec sa opije menšou dávkou alkoholu ako predtým. Tiež sa objavuje poškodenie pečene, nervového systému a duševné poruchy. Nastupuje celková degradácia osobnosti.

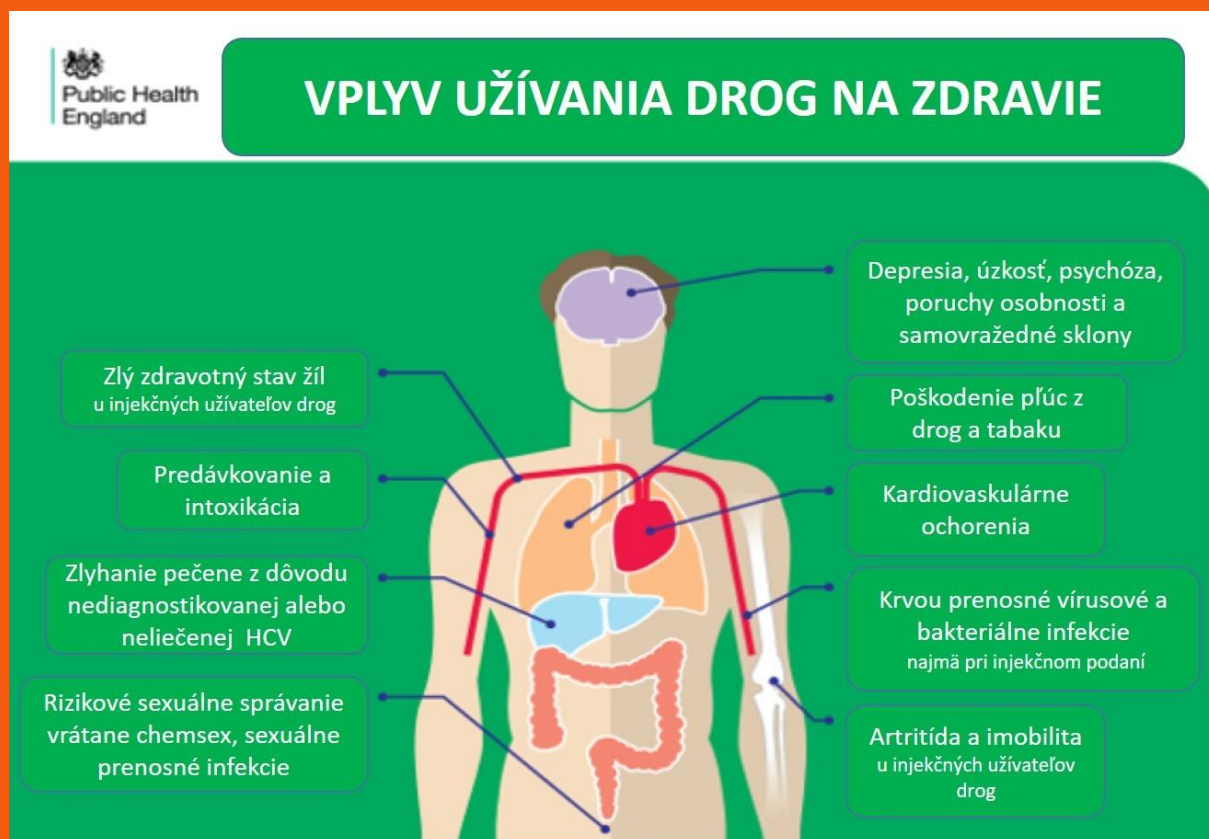
### Celosvetové štatistiky

Podľa údajov uvedených vo Svetovej správe o drogách z roku 2019 sú nežiadúce zdravotné následky spojené s užívaním drog stále značné. Ľudia, ktorí užívajú drogy injekčne, majú mnohé nepriaznivé zdravotné následky. Sú vystavení zvýšenému riziku smrteľného predávkovania a sú neprimerane postihnutí infekčnými chorobami prenášanými krvou, ako sú

## ZDRAVOTNÉ NÁSLEDKY UŽÍVANIA DROG

HIV (1,4 milióna ľudí) a hepatitída C (približne 5,6 milióna ľudí). Počet ľudí, ktorí injekčne užívajú drogy na celom svete dosiahol v roku 2017 až 11,3 milióna.

Úmrtia a stratené roky „zdravého“ života spojené s užívaním drog zostávajú neprijateľne vysoké. Odhaduje sa, že v dôsledku užívania drog zomrelo v roku 2017 asi 585 000 ľudí. Viac ako polovica týchto úmrtí bola spôsobená neliečenou hepatitídou C, ktorá viedla k rakovine pečene a cirhóze; takmer jedna tretina bola pripísaná poruchám užívania drog. Väčšina (dve tretiny) úmrtí spôsobených poruchami užívania drog sa týkala užívania opiátov. Stratilo sa asi 42 miliónov rokov „zdravého“ života (predčasné úmrtia a roky života so zdravotným postihnutím) v dôsledku užívania drog. Boli tiež väčšinou pripisované poruchám užívania drog, najmä užívaniu opioidov.



ZDROJ: <https://www.gov.uk/>

V článku sme čerpali informácie z publikácie Aplikovaná sociálna patológia od autorov Mátel – Schavel a kol. a Svetovej správy o drogách 2019 vydanou UNODC.



## UŽÍVATELIA NÁVYKOVÝCH LÁTOK A KORONAVÍRUS



Užívatelia drog patria do zraniteľnej skupiny v dôsledku možného poškodenia imunitného systému a zníženej schopnosti tela odolávať infekciám spôsobenými vírusmi, baktériami, hubami a prvokmi. Najmä v súvislosti s pandemiou koronavírusu je dôležité venovať zvýšenú pozornosť rizikovým skupinám najmä v oblasti prevencie a informovanosti. Podľa Ľubomíra Okruhlicu, odborníka na liečbu drogových závislostí je významnou súčasťou prevencie pred novým koronavírusom nepiť alkoholické nápoje. Ako priblížil, konzumácia alkoholu v čase pandémie koronavírusu je vysoko nabezpečná, keďže znižuje imunologickú ochranu

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

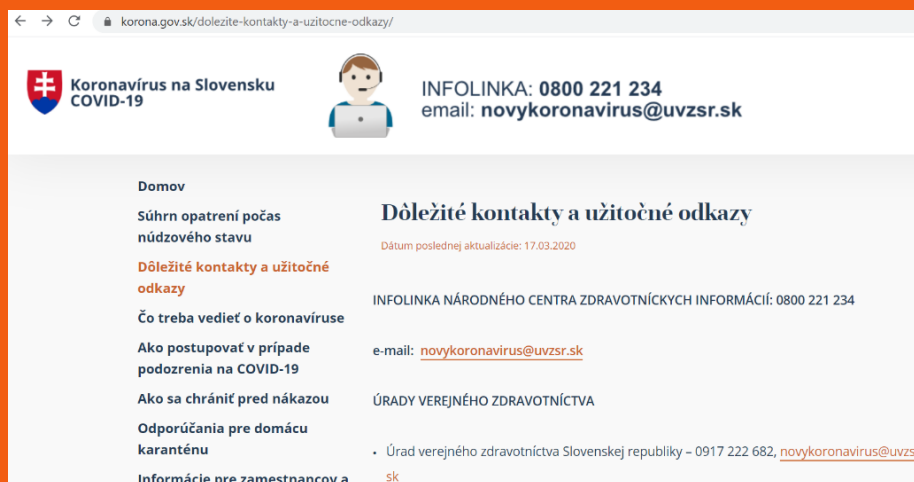
organizmu. "Pri pití alkoholu dochádza pri spoločenskom kontakte u pijúceho k poklesu opatrnosti pri dodržiavaní preventívnych opatrení."

Riziková tiež môže byť izolácia, keďže skupinové poradenstvá a podporné skupiny sú v tomto období zrušené. Preto je dôležité využívať iné formy podpory ako  online poradenstvo,  telefonický kontakt a v prípade potreby aj sociálne poradenstvo, resp. individuálnu intervenciu pri dodržaní všetkých preventívnych odporúčaní, tzn. mať osobné ochranné pracovné prostriedky a dezinfekciu, dodržať primeraný odstup minimálne 2 metre od osoby; zabezpečiť základný skrining – meranie teploty; zisťovať, či klient nemá ďalšie príznaky choroby (kašeľ, dýchavičnosť a pod.).

Pre aktuálne informácie ohľadom šírenia koronavírusu odporúčame sledovať vládnu stránku [www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk). Nájdete tam všetky potrebné informácie vrátane užitočných kontaktov a odkazov.



**INFOLINKA: 0800 221 234**  
email: [novykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novykoronavirus@uvzsr.sk)



The screenshot shows the website interface with the following elements:

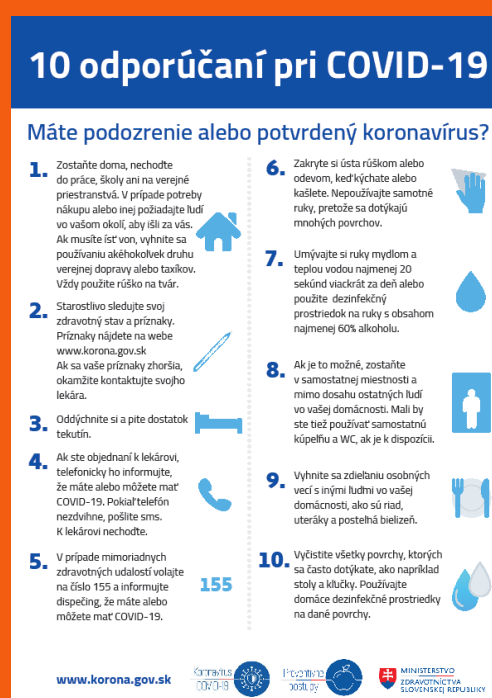
- Header: Koronavírus na Slovensku COVID-19, INFOLINKA: 0800 221 234, email: [novykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novykoronavirus@uvzsr.sk)
- Navigation menu: Domov, Súhrn opatrení počas núdzového stavu, Dôležité kontakty a užitočné odkazy, Čo treba vedieť o koronavírusu, Ako postupovať v prípade podozrenia na COVID-19, Ako sa chrániť pred nákazou, Odporúčania pre domácu karanténu, Informácie pre zamestnancov a
- Main content: Dôležité kontakty a užitočné odkazy, Dátum poslednej aktualizácie: 17.03.2020, INFOLINKA NÁRODNÉHO CENTRA ZDRAVOTNÍCKYCH INFORMÁCIÍ: 0800 221 234, e-mail: [novykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novykoronavirus@uvzsr.sk), ÚRADY VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA, Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682, [novykoronavirus@uvzsr.sk](mailto:novykoronavirus@uvzsr.sk)



**Ako znížiť riziko nákazy pred infekciou koronavírusu?**

- Umyváajte si ruky mydlom a vodou alebo prostriedkom na báze alkoholu
- Zakrývajte si nos a ústa keď kašlete a kýchate vreckovkou, alebo ohnutým laktom
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s ľuďmi, ktorí javia príznaky nádchy alebo chrípky
- Mäso a vajíčka dôkladne prevarte
- Zabráňte nechránenému kontaktu s divými alebo hospodárskymi zvieratami

Logos: WHO, Ministry of Education, Science and Sports, Ministry of Health



**10 odporúčaní pri COVID-19**

Máte podozrenie alebo potvrdený koronavírus?

- Zostaňte doma, nechodte do práce, školy ani na verejné priestranstvá. V prípade potreby nákupu alebo inej požiadajte ľudí vo vašom okolí, aby išli za vás. Ak musíte ísť von, vyhnite sa používaniu akéhokoľvek druhu verejnej dopravy alebo taxíkov. Vždy použite rúško na tvár.
- Starostlivo sledujte svoj zdravotný stav a príznaky. Príznaky nájdete na webe [www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk) Ak sa vaše príznaky zhoršia, okamžite kontaktujte svojho lekára.
- Oddýchnite si a pite dostatok tekutín.
- Ak ste objednaní k lekárovi, telefonicky ho informujte, že máte alebo môžete mať COVID-19. Pokiaľ telefón nezdvihne, pošlite sms. K lekárovi nechodte.
- V prípade mimoriadnych zdravotných udalostí volajte na číslo 155 a informujte dispečing, že máte alebo môžete mať COVID-19.
- Zakryte si ústa rúškom alebo odevom, keď kýchate alebo kašlete. Nepoužívajte samotné ruky, pretože sa dotýkajú mnohých povrchov.
- Umyváajte si ruky mydlom a teplou vodou najmenej 20 sekúnd viacrát za deň alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky s obsahom najmenej 60% alkoholu.
- Ak je to možné, zostaňte v samostatnej miestnosti a mimo dosahu ostatných ľudí vo vašej domácnosti. Mali by ste tiež používať samostatnú kúpeľňu a WC, ak je k dispozícii.
- Vyhnete sa zdieľaniu osobných vecí s inými ľuďmi vo vašej domácnosti, ako sú riad, uteráky a postelňa bielizeň.
- Vyčistite všetky povrchy, ktorých sa často dotýkate, ako napríklad stoly a kľučky. Používajte domáce dezinfekčné prostriedky na dané povrchy.

www.korona.gov.sk