



**KONZUMÁCIA ALKOHOLU
A TABAKU U ŽIAKOV
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL**

M. ZELINKOVÁ

Pedagogická Fakulta Prešovskej univerzity v Prešove

S ú h r n

Pojem droga patrí v našej spoločnosti medzi často spomínané pojmy. Málokto si však uvedomuje, že odrazovým mostíkom k tvrdým drogám môžu byť drogy legálne, drogy spoločnosťou vo všeobecnosti akceptované. V našom teoretickom príspevku prezentujeme výsledky výskumu, realizovaného v roku 2006 (publikovaného v roku 2009) s cieľom poukázať na aktuálny stav kontaktov žiakov základných škôl s návykovými látkami..

K l ú č o v é s l o v á : alkohol – fajčenie – drogy – prevencia – rodina – škola

**M. Zelinková: ALCOHOL AND TOBACCO
CONSUMPTION BY THE BASIC SCHOOL PUPILS**

S u m m a r y

The term drug belongs in our society to the most frequently mentioned and used. Hardly they know that legal drugs like alcohol or tobacco, drugs generally accepted

M. ZELINKOVÁ / KONZUMÁCIA ALKOHOLU A TABAKU U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

by society, are the first step to the illegal ones. In our theoretical contribution we present the results of research carried out in 2006 (published in 2009) to reflect the current status of contacts of primary school pupils with addictive drugs

K e y w o r d s : alkohol – tobacco – drugs – prevention – family – school

Úvod

Pojem droga patrí v našej spoločnosti medzi často spomínané pojmy. Keď sa však začne hovoriť o drogách, väčšina populácie má skôr na mysli nelegálne drogy ako sú heroín, kokaín alebo marihuana. Málokto si však uvedomuje, že odrazovým mostíkom k tvrdým drogám môžu byť drogy legálne, drogy spoločnosťou vo všeobecnosti akceptované, ako sú alkohol a tabak. Práve tieto drogy patria na Slovensku medzi najčastejšie užívané návykové látky, ktoré predstavujú riziko nielen pre dospelú populáciu, ale najmä pre deti a mládež (Bieliková, 2001).

V našom príspevku prezentujeme výsledky výskumu realizovaného v školskom roku 2005/2006 na vzorke žiakov v troch vekových kategóriách (11, 13 a 15 rokov) nadväzujúci na výsledky medzinárodného výskumu realizovaného v 41 krajinách sveta s cieľom poukázať na životný štýl žiakov základných škôl. Na Slovensku bol publikovaný v roku 2009 pod názvom Sociálne determinanty zdravia školákov. Svoju pozornosť venujeme hlavne konzumácii legálnych návykových látok (alkohol, tabak) ako aj frekvencií prvých iniciácií žiakov s týmito návykovými látkami.

Droga a pojmy s ňou súvisiace v odbornej terminológii

V odbornej literatúre existuje veľké množstvo definícií pojmu droga. „Droga je akákoľvek prírodná či syntetická substancia, ktorá po vpravení do živého organizmu (ústami/per os), vdychovaním a šnupaním (inhalačne), vstrebávaním cez sliznice, injekčne do svalu, vnútrožilovo) mení jeho jednu či viac psychických funkcií (rúcanie komunikačných bariér, intenzívnejšie zmyslové prežívanie) či fyzických (narušenie motoriky, reči)“ (Mačurová-Pavúk, 2005, s. 98).

V súvislosti s pojmom droga (návyková látka) sa nám nevyhnutne vybaví pojem závislosť. Presnejšie možno pojem závislosť definovať takto:

„Pojem závislosť sa najčastejšie vyskytuje v spojitosti s drogami. Samotná drogová závislosť predstavuje len jednu stránku tohto mnohoznačného pojmu. Predstavuje súbor príznakov (symptómov), ktoré vznikajú následkom

M. ZELINKOVÁ / KONZUMÁCIA ALKOHOLU A TABAKU U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

pôsobenia príslušného podnetu na organizmus alebo psychiku človeka. Príznaky závislosti sa aktivizujú pri oslabení pôsobenia podnetu, ale najmä pri jeho absencii. Závislosť je možné charakterizovať ako vzťah medzi dvoma javmi, z ktorých prvý – subjekt je nositeľom závislosti a druhý – objekt je predmetom závislosti. Výsledkom uvedeného vzťahu je správanie, ktoré sa pri subjekte môže prezentovať v norme a subnorme“ (Liba, 2002, s. 14).

K pojmu droga (návyková látka) sa viaže ďalší dôležitý pojem drogová závislosť, ktorý charakterizuje a vymedzuje jej základné prvky.

„Syndróm závislosti podľa 10. Medzinárodnej klasifikácie chorôb je skupina fyziologických, behaviorálnych a kognitívnych fenoménov, pri ktorých užívanie nejakej látky alebo triedy látok má u daného jedinca oveľa väčšiu prednosť ako iné správanie, ktoré si kedysi cenil viac. Centrálnou popisnou charakteristikou syndrómu závislosti je túžba (často silná, niekedy premáhajúca) užívať psychoaktívne látky“ (Nešpor, 2007, s. 9).

Medzi činitele (pohnútky, motívy), vedúce k vzniku prvých kontaktov žiakov mladšieho školského veku, patria hlavne:

- Zvedavosť
- Fascinácia neobvyklými zážitkami
- Potreba uniknúť každodennému stereotypu
- Obmedzená ponuka zmysluplných činností, ponúkaných školou a inými výchovno-vzdelávacími inštitúciami
- Nedostatočná ponuka a orientovanosť v možnostiach efektívneho trávenia voľného času
- Dostupnosť návykových látok
- Potreba sociálnej konformity
- Lahostajnosť zo strany rodičov
- Nekoordinovanosť inštitúcií a osôb zaoberajúcich sa deťmi a mládežou (Hroncová, 2004).

Zneužívanie návykových látok a vznik drogovej závislosti sa považuje v dnešnej dobe za celospoločenský fenomén, ktorý postihuje mužov i ženy, mladých i staršiu generáciu.

Alkohol, tabak a solvenciá patria medzi legálne návykové látky, ktorých konzumácia má na Slovensku vzrastajúcu tendenciu.

Podľa výsledkov realizovaných v tomto smere od roku 2002 sa vek prvého kontaktu mladých ľudí s návykovými látkami znižuje a v mnohých prípadoch klesá aj pod 15 rokov života (Emmerová, 2003).

Podľa Správy o stave konzumácie drog na Slovensku z roku 2007, žiaci vo vekovej skupine 10 – 13 rokov majú najväčšie skúsenosti s užívaním trankvilizérov a sedatív. Za nimi nasledujú inhalanty a marihuana. Takto to vyplýva z výskumu pod názvom Tabak – Alkohol – Drogy (TAD1), realizovanej v roku 2006 na vzorke 3603 chlapcov a 3263 dievčat vo veku 10 – 15 rokov (www.infodrogy.sk/2009/05/11).

M. ZELINKOVÁ / KONZUMÁCIA ALKOHOLU A TABAKU U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Primárna prevencia predstavuje jeden z najdôležitejších krokov na elimináciu vzniku závislosti od návykových látok. Vo všeobecnosti ju vymedzujeme ako „*predchádzanie ohrozujúcim situáciám v celej sledovanej populácii; je buď nešpecifická, ktorá podporuje žiaduce formy správania všeobecne, alebo špecifická, zameraná proti konkrétnemu riziku; napríklad predchádzanie prvého kontaktu jedinca s drogou; zdravotná výchova v školách, napríklad pomocou besied, peer-programov, príručiek, plagátov a podobne*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 450). Riešenie problémov s návykovými látkami je proces spolupráce rodiny a školy. Samotná problematika už dávno nie je problémom iba dospelých, ale čoraz viac sa týka aj mladých ľudí a v posledných rokoch aj detí mladšieho a staršieho školského veku. Účasť rodiny na procese prevencie je nevyhnutným predpokladom efektívnejšieho uplatňovania zdravého životného štýlu a efektívneho trávenia voľného času bez prítomnosti návykových látok. Avšak aj v rodinnom prostredí vidíme v posledných rokoch zhoršenie vzájomnej komunikácie a kvality rodinných vzťahov, čo v nemalej miere prispieva k zvýšenému počtu nových drogovovo závislých detí a mládeže. Medzi najzávažnejšie nedostatky interakcie medzi rodičmi a deťmi patria:

- nekompromisné presadzovanie autority rodiča a neschopnosť rodiča prijať pravdu
- odmietanie odpovedí na niektoré otázky a tabuizovať ich, čím sa odpovede na ne prenášajú na sféry rovesníkov
- obviňovanie dieťaťa za nudu a vnucovať mu neprijateľné záujmy
- neschopnosť rodiča prijať dieťa ako rovnocenného partnera pri vzájomnej komunikácii a dialóg v zmysle poučujúceho monológu
- neúčasť rodičov na rozvíjaní záujmov detí a neustále vracanie sa do minulosti s ponúkanými výčitkami a nedôverou
- neumožňovanie dieťaťu reguláciu vlastných postojov a nediferencovanie odmiern a trestov (Ondrejko, Poliaková a kol., 1999).

Okrem rodiny a rodinného prostredia má nevyhnutné postavenie v procese primárnej prevencie drogovej závislosti aj škola a školské prostredie. Ak má byť školská prevencia úspešná, je nevyhnutná na jej realizáciu spolupráca nielen školy, ale aj rodiny a mimoškolských zariadení (Liba, 2010). Na Slovensku sa v súčasnosti uplatňuje viacero preventívnych programov, zameraných na elimináciu, prípadne zníženie konzumácie návykových látok u detí a mládeže. Ich ciele možno vymedziť takto:

- pomoc deťom a mládeži získať dostupné odborné informácie o sociálno-patologických javoch vrátane návykových látok
- pomoc deťom naučiť sa pomáhať iným deťom a mládeži
- pomoc deťom a mládeži praktickými spôsobmi zvládať konflikty závislosti, problémy.
- pomoc deťom a mládeži vytvoriť si vlastné stratégie zvládania záťažov

M. ZELINKOVÁ / KONZUMÁCIA ALKOHOLU A TABAKU U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

vých situácií a konfliktov (Verbovská, 2007).

Preventívne programy môžu organizovať tak zodpovední učitelia v zmysle koordinátori prevencie drogových závislostí alebo rovesnícke skupiny, prípadne aj kombinácie učiteľov a koordinátorov spoločne s žiakmi alebo študentmi (Olšavská, 2007). Účinnosť preventívnych programov pre deti a mládež je dostatočná, ak:

- sa aplikujú v súlade s dosiahnutou vývinovou úrovňou jedinca
- sú podporované časťou verejnosti (rovesníci, kamaráti) s rovnakými náormi a postojmi
- rodičia a súrodenci podporujú mienku a názory dieťaťa bez výsmechu, odmietania, kritiky (Olšavská, 2007).

Fajčenie ako návykový problém u žiakov základných škôl

Tabak rovnako ako alkohol zaradujeme medzi legálne návykové látky so stimulačným účinkom na ľudský organizmus. Pôsobí priamo na centrálny nervový systém (Rovný, Ochaba, Bielik a kol., 2007). Obsahuje nikotín, ktorého účinky nastupujú krátko po užití vďaka rýchlemu vstrebávaniu do pľúc. U neskúsených fajčiarov rýchlo nastupujúce účinky nikotínu vyvolávajú nepríjemný stav spojený s bolesťami hlavy, závratmi, studeným potom, zvracaním a nevoľnosťou (Kolektív autorov, 2007). Dlhodobé fajčenie spôsobuje vznik závažných ochorení vrátane ochorení dýchacej sústavy (chronická bronchitída), nádorových ochorení, kardiovaskulárnych ochorení a ochorení tráviaceho traktu. Zvyšuje nebezpečenstvo nehôd, požiarov a popálenín. Znižuje výkon a vedie k vzniku ďalších druhov drogových závislostí (Křivohlavý, 2001).

Fajčenie predstavuje jeden z rizikových faktorov podielajúci sa na vysokej úmrtnosti na závažné civilizačné ochorenia. Napriek tomu milióny ľudí na svete fajčia. Niektorí preto, že sa u nich vypestovala psychická závislosť, na rozdiel od detí a mládeže, kde sa fajčenie nezriedka považuje za spôsob zapôsobenia na rovesníkov, či okolie. Mnohí ľudia začínajú fajčiť vo veku, kedy si nedokážu dostatočne uvedomiť hroziace nebezpečenstvo. Podľa viacerých výskumov uskutočnených v tejto súvislosti na Slovensku možno konštatovať, že vek prvého kontaktu mladých ľudí s cigaretou je v rozmedzí 11.–13. roku života, čím sa Slovenská republika zaraduje na prvé miesto v rebríčku krajín sveta v počte detí, ktoré začínajú fajčiť (Bieliková, 2001).

Výročná správa o stave drogovej problematiky z roku 2009 prináša výsledky výskumu z názvom Health Behaviour in School Children (HBSC), realizovanom v školskom roku 2005/2006 na vzorke 3882 respondentov vo troch vekových kategóriách – 11,13 a 15 rokov. 46,3 % respondentov tvorili chlapci a 63,7 % dievčatá. Výsledky tohto prieskumu boli publikované v publikácii s názvom Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC 2005/2006, ktorá vyšla v roku 2009. 52 % dievčat a 60 % chlapcov (15-roční)

M. ZELINKOVÁ / KONZUMÁCIA ALKOHOLU A TABAKU U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

začali fajčiť vo veku menej ako 13 rokov. Výskyt fajčenia aspoň raz za týždeň stúpá s vekom respondentov (www.infodrogy.sk/2009/05/11).

Konzumácia alkoholu u žiakov základných škôl

Alkohol patrí medzi legálne návykové látky so sedatívnymi účinkami na ľudský organizmus. Vstrebáva sa v čreve a v žalúdku a z tela sa vylučuje oksyločovaním. Vo všeobecnosti sa vníma ako spoločensky akceptovaná droga, ktorej nadmerná konzumácia spôsobuje výpadky pamäti, agresivitu a úzkosť. V menších dávkach znižuje prejavy pozornosti a reakcií, koordináciu pohybov (Liba, 2005). Menšie pravidelné dávky alkoholu pôsobia priaznivo na ľudský organizmus, hlavne na srdce a obehovú sústavu. Spomaľuje vznik srdcových a cievnych ochorení ako sú najmä ischemická choroba srdca, infarkt myokardu a artérioskleróza (Liba, 2007). Nadmerná konzumácia alkoholu poškodzuje najmä orgány tráviaceho traktu, srdce a cievny obeh; vyvoláva fyzickú aj psychickú závislosť. U mužov spôsobuje hormonálne zmeny spojené s poklesom hladiny testosterónu, čo má výrazný vplyv na mužskú potenciu. Nadmerná konzumácia alkoholu spôsobuje teda u mužov impotenciu (Kolektív autorov, 2007).

Alkohol patrí medzi jednu z najstarších a zároveň najrozšírenejších návykových látok v histórii ľudstva a pritom predstavuje závažný rizikový faktor, ktorý sa podieľa na vzniku civilizačných ochorení ako sú srdcové a cievne ochorenia, vysoký krvný tlak, rakovina či ochorenia tráviaceho traktu. Taktiež sa považuje za jednu z príčin vysokej úmrtnosti na cestách. Podľa štatistických údajov Ministerstva vnútra SR a Prezídia policajného zboru SR sa v roku 2008 na slovenských cestách stalo viac ako 58 000 dopravných nehôd, pri ktorých zahynulo takmer 600 ľudí a väčšina z nich bola spôsobená práve jazdou pod vplyvom alkoholu. Okrem týchto faktorov sa alkohol podieľa aj na vysokej rozvodovosti a predstavuje jednu z častých príčin rozpadu rodín na Slovensku, keďže dokáže rodinu zlikvidovať nielen materiálne, ale tiež psychicky, čo má v konečnom dôsledku výrazne negatívny dopad na zdravý vývoj detí a mládeže (Pétiová, 2003).

Veľkým problémom sa v posledných rokoch stáva konzumácia alkoholu u detí a mládeže, ktorá má od roku 2001 vzrastajúci trend. Toto tvrdenie potvrdzujú aj viaceré výskumy, realizované v tejto oblasti. Výročná správa o stave drogovej problematiky z roku 2009 prináša vo svojom obsahu výsledky prieskumu Health Behaviour in School Children (HBSC – Medzinárodný prieskum zdravotného stavu školákov), ktorý sa realizoval v školskom roku 2005/2006 na vzorke 3882 respondentov troch vekových kategórií (11, 13 a 15 rokov). V knižnej podobe bol publikovaný v roku 2009 pod názvom Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC 2005/2006. Pravidelné pitie alkoholu aspoň raz za týždeň uviedlo viac chlapcov ako dievčat.

M. ZELINKOVÁ / KONZUMÁCIA ALKOHOLU A TABAKU U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

40 % chlapcov a 31 % dievčat uviedlo, že boli prvýkrát opití vo veku menej ako 13 rokov, pričom tieto údaje jasne prevyšujú priemer ostatných krajín, participujúcich v tomto prieskume (www.infodrogy.sk/2009/05/11).

Všeobecne možno konštatovať mierny nárast v počte detí a mládeže, ktorí už majú prvé skúsenosti s alkoholom, čo zapríčiňuje nielen jeho dostupnosť, ale aj nedostatočné rodinné pôsobenie a preferovanie rovesníckych skupín pred efektívnejším trávením voľného času.

Záver

Výsledky v perióde niekoľkých rokov umožňujú konštatovať „stabilizovaný“, respektíve zhoršujúci sa stav, čo dovoľuje dedukovať pretrvávajúce stereotypy realizácie primárnej prevencie, premietnuté v nedostatočnej efektívnosti pôsobenia. Prezentované ukazovatele poukazujú na potrebu efektívnej prevencie v rodinnom prostredí, ktoré je prvým zdrojom informácií pre mladých ľudí o škodlivosti užívania návykových látok. V prípade, že pôsobenie rodiny je málo funkčné alebo dysfunkčné, rastie zodpovednosť školy. Nenahraditeľnú úlohu má vzájomné prepojenie medzi rodinou a školou, ich vzájomná komunikácia a vzájomné kontakty. Miera účasti rodiny na utváraní životného štýlu detí je v súčasnosti ovplyvňovaná viacerými nepriaznivými činiteľmi, ktoré limitujú účinnosť jej výchovného pôsobenia. Účinnosť rodinnej výchovy je syntézou ekonomických podmienok, kultúrnej a vzdelanostnej úrovne, rodinnými pomermi, postavením dieťaťa v rodine, účinnosťou spolupráce rodiny so školou. Preventívne pôsobenie v rodinách by sa malo realizovať v každej etape vývoja dieťaťa a rodičia by mali byť pozitívnym príkladom pre svoje deti najmä vo vzťahu k zdravému životnému štýlu. Ide o vytváranie pozitívneho a vhodného rodinného prostredia, plného porozumenia, pochopenia a tolerancie, o jasné vymedzenie a rozdelenie jednotlivých úloh v rámci fungovania rodiny (Liba, 2007).

Osobitnú pozíciu v uvedenom kontexte zohráva škola ako inštitúcia, ktorá umožňuje tvorbu, zachovanie a reprodukciu základných hodnôt. Škola môže a má významne podporovať rodinnú výchovu aj v smere protidrogových opatrení. Ide najmä o realizovanie primárnej prevencie ako integrálnej súčasť žiackej edukácie. Škola by mala rozvíjať komplexnú, systematickú prevenciu na všetkých stupňoch pôsobenia, podporovať rodinu, masovokomunikačné prostriedky, kultúrne a ostatné voľno-časové inštitúcie, otvárať a podporovať dialóg s deťmi a mládežou a naučiť deti zručnosti povedať nie drogám (Liba, 2007).

L i t e r a t ú r a

Bieliková, M.: Fajčenie a konzumácia alkoholu u žiakov základných škôl. Mládež a spoločnosť, 2001, 7, 4, s. 16 – 29

M. ZELINKOVÁ / KONZUMÁCIA ALKOHOLU A TABAKU U ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

- Emmerová, I.*: Príčiny užívania drog žiakmi základných škôl. *Vychovávateľ*, 2003, 48, 9, s. 13 – 15
- Hroncová, J. a kol.*: Sociálna patológia. Banská Bystrica: PdF UMB, 2004
- Hartl, P. – Hartlová, H.*: Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. 774 s.
- Kolektív autorov*: Drogy-otázky a odpovede. Praha: Portál, 2007. 198 s.
- Křivohlavý, J.*: Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. 279 s.
- Liba, J.*: Výchova k zdraviu a prevencia drogových závislostí. Metodicko-pedagogické centrum v Prešove. Prešovská univerzita v Prešove: Fakulta humanitných a prírodných vied, 2002. 121 s.
- Liba, J.*: Výchova k zdraviu a škola. Prešovská univerzita v Prešove: Pedagogická fakulta, 2005. 183 s.
- Liba, J.*: Zdravie v kontexte edukácie. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta, 2007. 254 s.
- Mačurová, L. – Pavúk, A.*: Školská hygiena a primárna prevencia drogových závislostí. Prešovská univerzita v Prešove: FHPV PU, 2005. 173 s.
- Nešpor, K.*: 2007. Návykové chováni a závislost. Portál: Praha, 2007. 170 s.
- Olšovská, M. a kol.*: eDrogy – Dištančné vzdelávanie pedagogických zamestnancov v oblasti prevencie závislosti. Výstup projektu Modul Koordinátor prevencie-začiatovník. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007
- Ondrejko, P. – Poliaková, E. a kol.*: Protidrogová výchova. Bratislava: VEDA, 1999, 356 s.
- Pétiová, M.*: Konzumácia alkoholu u žiakov stredných škôl. *Mládež a spoločnosť*, 2003, 9, 4, s. 52 – 62
- Rovný, I. – Ochaba, R. – Bielik, I. a kol.*: Prevencia závislostí a fajčenia tabaku. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2007. 143 s.
- Verboušká, J. a kol.*: eDrogy– Dištančné vzdelávanie pedagogických zamestnancov v oblasti prevencie závislosti. Záverečná konferencia. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007
- Výročná správa o stave drogovej problematiky na Slovensku za rok 2008 [online]. [s.a.].[Cit.2009-05-11]. Dostupné na: <<http://www.iiinfodrogy.sk/indexAction.cfm?module=Library&action=G etFile&DocumentID=779>>

Do redakcie prišlo: 4. 3. 2011

Prijaté na publikáciu: 30. 4. 2011

Adresa autora: Mgr. M. Zelinková, Pedagogická Fakulta Prešovskej univerzity
v Prešove, Ulica 17. novembra 15, 080 01 Prešov
e-mail: zelinkova.miroslava202@gmail.com