



Tichí hrdinovia

KAŽDÝ Z NÁS NESIE SVOJE VLASTNÉ BREMENÁ, ALE EXISTUJÚ ĽUDIA, KTORÍ SA ROZHODLI BYŤ SVETLOM V TEMNOTE A OPOROU PRE TÝCH, ČO SA CÍTIJA STRATENÍ. PRACOVNÍCI NA LINKE DÔVERY POČÚVAJÚ HLASY PLNÉ BOLESTI, SMÚTKU, ALE AJ NÁDEJE A V TÝCH NAJŤAŽŠÍCH CHVÍĽACH POSKYTUJÚ BEZPEČNÝ PRÍSTAV. AKÉ JE TO BYŤ TICHÝM HRDINOM, KTORÝ MÁ PRE OSTATNÝCH VŽDY OTVORENÉ SRDCE A UŠI? AJ O TOM SOM SA ROZPRÁVALA S NAŠOU ŠKOLSKOU PSYCHOLOGICKOU MGR. BARBOROU UGLAJOVOU A NIEKOEKO OTÁZOK SOM POLOŽILA MOJIM DVOM SPOLUŽIAČKAM NATÁLII FEDURCOVEJ A GABIKE STRÝČKOVEJ, KTORÉ SA TEJTO PROBLEMATIKE VENUJÚ.

Pracovníci z Linky detskej dôvery pravidelne posielajú na základné a stredné školy ponuky práce na tzv. Rovesníckej poradni. Uvádzam síce slovo práca, ale v podstate ide o dobrovoľnícku aktivitu, za ktorú študenti nedostávajú plat. Keďže viem, že u nás na škole mnohým študentom záleží na duševnom zdraví a na šírení osvedy o tejto

téme, niektorých som oslovila a povedala im o možnosti zapojiť sa ako dobrovoľník. Po vyplnení prihlášky museli absolvovať prijímací pohovor a potom online školenie.

Poradenstvo na Rovesníckej linke vyzerá tak, že študenti sú rozdelení do skupín a každá skupina jeden deň pravidelne kontroluje online platformu, kde mladí ľudia



môžu písať o svojich ťažkostiach. Tím rovesníckej poradne následne skoncipuje a pridá na platformu svoju odpoveď. Mladý človek, ktorý väčšinou anonymne napíše o svojich problémoch, dostane radu, odporúčanie či pomoc od svojho rovesníka. Samozrejme, rovesnícki poradcovia pracujú pod dozorom skúsenejších psychológov alebo študentov psychológie. Pre mnohých mladých ľudí je omnoho prijateľnejšie dostať radu od rovesníka alebo od niekoho, kto prežíva podobné problémy. Mladí ľudia nechcú byť poučovaní staršími a veľakrát ani nemajú dostatočnú dôveru veriť dospelým. Práve preto bola zriadená rovesnícka linka s cieľom pomôcť si navzájom, mladý mladému. Linky pomoci väčšinou poskytujú už spomínané online poradenstvo. Majú zriadenú chatovú poradňu, e-mailovú poradňu, kde ľudia

môžu písať, telefonické poradenstvo a niektoré z nich aj videoporadenstvo. Ľudia sa na nich môžu obrátiť prostredníctvom rôznych kanálov. Myslím si, že chatové alebo e-mailové poradenstvo je nielen pre mladých veľmi dostupnou formou pomoci. Postačí pár kliknutí a mladý človek si vie priamo chatovať s odborníkom, prípadne s človekom, ktorý ho vie odkázať na formu pomoci, ktorú aktuálne potrebuje.

Pre mladých ľudí je obrovskou výhodou, že v online priestore vystupujú anonymne. Môžu otvorene komunikovať o najrôznejších ťažkostiach bez toho, aby na nich niekto ukazoval prstom, posudzoval, spájal s ich menom. Online poradenstvo využívajú vo veľkej miere. V dištančnom/online priestore dochádza k tzv. disinhibičnému efektu, čo znamená, že človek sa v online priestore menej bojí odsúde-



nia zo strany ostatných, nebojí sa o svoju sebaaprezentáciu, a preto je schopný povedať mnohé veci, ktoré by pri osobnom kontakte „tvárou v tvár“ nikdy nepovedal. V online priestore majú ľudia pocit, že sa nemusia ovládať, korigovať, lebo ich nikto nevidí a ak sa prezentujú anonymne, nemôže ich ani reálne vypátrať. Je skvelé, že máme možnosti e-mailovej či chatovej poradne. Je dobré, že mnoho terapeutov je dnes k dispozícii aj online a vie s klientom viesť videohovor.

Aktuálne nepracujem na žiadnej linke pomoci. Pred dvoma rokmi som pracovala v IPčku na chatovej linke. To znamená, že som mala priamo určené časy v týždni, keď som bola online a komunikovala s ľuďmi, ktorí na chat napísali. Robila som to popri práci psychológa na škole a musím povedať, že to bolo veľmi náročné. Na linku sa obracali prevažne mladí ľudia s rôznymi témami. Veľmi často sa objavovala téma

úzkostí, depresie a šikany v škole. Títo mladí ľudia mnohokrát absolútne netušili o možnosti vyhľadať psychológa na škole alebo priamo navštíviť svojho obvodného lekára, ktorý by im odporučil napríklad psychiatra. Bolo potrebné veľa edukovať.

Hoci si myslíme, že témou duševného zdravia sa zaoberáme dosť, nie je to tak. Školskí psychológovia stále na mnohých školách chýbajú a čo je horšie, na Slovensku je stále veľké tabu hovoriť o bolestiach duše, o psychických ťažkostiach. Mnohí veria mýtom spojeným s duševným zdravím a ľudí so psychickými ťažkosťami považujú za bláznov. My v IPčku sme mali intenzívne 250 hodinové školenie a až po ňom sme mohli pôsobiť na chatovej linke. Bolo to trochu iné, ako to majú teraz dievčatá na rovesníckej linke. Ony si prečítajú správu, pridajú odpoveď a tým táto komunikácia končí. Nesmú chat rozvíjať. My sme ho

viedli reálne tu a teraz. Neraz sme chatovali s človekom, ktorý mal samovražedné myšlienky a stál na pokraji života a smrti.

Duševné ťažkosti mali ľudia určite aj v minulosti, len neboli popísané a charakterizované do takej miery, ako sú dnes. Štúdie však ukazujú, že v poslednom storočí je psychických ťažkostí naozaj viac. Počet za posledné roky narástol, v omnoho väčšej miere sa u ľudí objavujú úzkosti, depresie. Má na to vplyv mnoho faktorov. Množstvo informácií a podnetov, ktoré nás denne obklopujú, sociálne siete, tlak na výkon, ale napríklad aj izolácia počas covidu. Na vzniku psychických porúch sa môžu podieľať rôzne externé faktory. Vplyv prostredia, ako napríklad výchova či skúsenosti v detstve alebo v dospievaní, ale na ich vznik môže mať vplyv aj genetika, prípadne kombinácia oboch. Niektorí ľudia sú možno o čosi viac náchylní na rozvoj psychických ťažkostí, pretože k tomu jednoducho majú genetické predispozície, sú napríklad omnoho viac cit-

liví voči zmenám, ťažko zvládajú stres.

Myslím si, že by sme o duševnom zdraví mali hovoriť viac. Čím viac sa bude hovoriť o tom, aké je pre nás dôležité, tým viac sme schopní bojovať proti všetkým mýtom a tabu, ktoré túto tému sprevádzajú. Nielen mladí ľudia by mali vedieť, že je v poriadku, byť stále v pohode, necítiť sa stále fajn. Zároveň je potrebné rozprávať aj o možnostiach pomoci, pretože tých možností je naozaj veľa. Ak je pre nás náročné hovoriť o našich ťažkostiach s rodičom či s kamarátom, máme k dispozícii anonymné linky pomoci - chat, e-mail, telefón. Za nimi stojí tím vyškolených ľudí, ktorí sú ochotní pomôcť, prípadne nasmerovať mladého človeka k pomoci, ktorú aktuálne potrebuje.

Mgr. Barbora Uglajová

Čo vás viedlo k zapojeniu sa medzi dobrovoľníkov na Linke dôvery?

Jedným z hlavných dôvodov bola vedomosť, že je veľa mladých, kto-



rí majú problémy a potrebujú pomoc. Mala som pocit, že pomoc skôr prijímú od rovesníka, ako od niekoho staršieho, kto nemusí ich problém pochopiť.

Natália

Keď sa naskytlá príležitosť ohľadne dobrovoľníctva na Linke, tak som si povedala, že to chcem skúsiť. Rada pomáhám ľuďom a viem, že je veľa mojich rovesníkov a mladých ľudí, ktorí pomoc potrebujú, ale nie vždy ju môžu dostať. Ďalším dôvodom bolo aj to, že chcem ísť študovať psychológiu a táto skúsenosť by mi mohla pomôcť k štúdiu.

Gabika

Aké školenia ste museli absolvovať v rámci dobrovoľníctva na Linke dôvery?

Na začiatku našej dobrovoľníckej činnosti sme museli absolvovať osemhodinové školenie, ktoré bolo rozdelené do troch dní. Oboznámili sme sa s mnohými pravidlami, ktoré nám neskôr pomáhali pri každodennom fungovaní na linke či odpisovaní mladým ľuďom. Každá odpoveď klientovi musí mať svoju štruktúru a je tiež veľmi dôležité, ako na adresáta pôsobí. Má byť jednoduchá, objektívna, povzbudzujúca, ale v rámci hraníc profe-

sionality aj empatická. Nesmie byť zložitá, veľmi úprimná, plná ľútosti, nemá byť priamo z vlastnej skúsenosti. Možno to znie kruto, ale mladí ľudia, ktorí sa na linku obracajú, nepotrebujú ľútosť a súcitiť. Potrebujú pochopenie, ľudskosť, povzbudenie, radu ako nájsť východisko zo situácie. Vybrali sme si prezývku, ktorou sme sa odlišovali od ostatných a ktorú sme používali počas pôsobenia na linke. Po ukončení školenia sme mali každý mesiac supervízne stretnutie, kde sme si navzájom zdieľali, ako sa nám pracovalo predošlý mesiac, ktorá správa nás zaujala, s ktorou sme si nevedeli dať rady. Súčasťou týchto stretnutí boli aj prednášky na témy, ktoré nás zaujali.

Natália, Gabika

S akými problémami sa najčastejšie obracajú mladí ľudia na Linku dôvery?

Sú to problémy v škole, v rodine, zlé vzťahy, obavy z reakcií rodičov na ich pocity. Vplýva na to mnoho faktorov: ročné obdobie, sviatky, mŕtniky počas školského roka, výročia, rodinné situácie... Bohužiaľ, väčšia časť správ obsahuje pocity bezvýznamnosti, nepotrebnosti v živote ich najbližších, aj myšlienky na samovraždu a sebapoškodzovanie.

Natália



Najčastejšie sa mladí ľudia na Linku dôvery obracajú kvôli rodinným problémom, vzťahom, šikane, sebaopoškodzovaniu a s tým súvisiacimi myšlienkami na samovraždu či s pocitmi, že sú nepotrební.

Gabika

Ako zvládáte svoje vlastné emócie pri stretnutí sa s problémami iných?

Zo začiatku bolo obáv viac. Vďaka školeniu, rozhovorom s ľuďmi okolo mňa a supervíznemu stretnutiu na tému „Ako odlišovať súcitiť a empatiu“ mi to išlo ľahšie. Stále to však bolo náročné a kvôli niektorým správam som nevedela spať. Ale naučila som sa dať bokom svoje pocity a brať to viac profesionálne. Na školení nám okrem iného povedali vetu, na ktorú som myslela pri každej jednej správe. „Takmer nikdy sa nedozvieš, ako to celé dopadlo.“ A bolo naozaj ťažké nevedieť, ako to celé skončilo a či moja rada dotyčným pomohla.

Natália

Aj ja som sa bála, že to bude veľmi náročné. Ale vďaka možnosti rozprávať na supervíznych stretnutiach aj o týchto obavách, strach časom opadol. Pri niektorých problémoch to bolo naozaj náročné a nie vždy som si s mojimi vlastnými emóciami vedela poradiť. Neraz sa mi chcelo plakať a nebolo jednoduché, to všetko zvládnuť. No myslím, že som sa už naučila dávať svoje emócie bokom a komunikovať profesionálne.

Gabika

Ako prebieha bežná služba na Linke dôvery?

Na začiatku projektu po absolvovaní spomínaného školenia sme boli rozdelení do tímov podľa pracovných dní, teda od pondelka do piatka. Každý tím mal dve zložky, rovesníckych poradcov a mentorku. Mentorky boli prváčky na odbore sociálnej práce. Pri odpisovaní mal každý tím dané pravidlá podľa svojej mentorky. V mojom tíme sme si určili

„NIEKTORÝM POMÁHA AJ TERAPIA POMOCOU ZVIERAT. JA SVOJIM KLIENTOM POSKYTUJEM AJ TERAPIU S AFRICKÝM JEŽKOM, KTORÝ UPOKOJUJE.“

odpisovanie v abecednom poradí. Každý kontroloval, či nepribudla správa. V rámci tímu sme si radili a pomáhali. Pracovná doba nám končila o ôsmej večer. Ak prišli správy po ôsmej, mal ich na starosti tím, ktorý mal službu na ďalší deň. Cez víkend sme nepracovali. Ak prišli správy, mal ich na starosti pondelkový tím.

Natália

V našej skupinke sme boli štyri a našou mentorkou bola študentka sociálnej práce na UPJŠ. Novú správu sme poslali do skupiny a odpisovala tá, ktorá vedela odpovedať, alebo ktorá mala viac času. Snažili sme sa striedať a pomáhať si. Každú odpoveď pred odoslaním kontrolovala mentorka. Na správy sme mohli odpovedať len do ôsmej hodiny. Po nej sa správa posúvala skupine, ktorá mala službu nasledujúci deň.

Gabika

Môžete s nami zdieľať nejaký osobný príbeh, ktorý sa vás dotkol a ukázal vám hodnotu vašej práce?

Takých príbehov je viac než dosť. Spo-

meniem jeden, ktorý síce nemá šťastný koniec, ale ukázal mi, aká je táto práca dôležitá. Otázkou v tomto prípade bola iba jedna veta: „Ako mám zahnať myšlienky na samovraždu?“ Formulovanie odpovede ma prinútilo načrieť hlbšie i do vlastného vnútra a pýtať sa, ako by som reagovala, keby za mnou s rovnakou otázkou prišiel niekto blízky. Dokázala by som mu poradiť, ak by som neabsolvovala všetky školenia a prednášky? Aj tento moment mi pomohol uvedomiť si dôležitosť a hodnotu našej práce. Považujem za veľmi potrebné učiť sa rozprávať aj o náročných témach a nebáť sa hovoriť ani o svojich pocitoch.

Natália

Silno sa ma dotkol príbeh dievčaťa, ktoré už v trinástich rokoch bolo nútené vziať na seba rolu matky, keďže vlastná mama ich opustila a otec sa o ňu a jej mladšiu sestru nestíhal starať. Bolo pre mňa veľmi zložité odpovedať jej. Pochopila som, aké dôležité je hovoriť o svojich pocitoch a emóciách a nezanedbávať ich. Ku každému by sme mali byť láskaví a empatickí.

Gabika



Je v pohode nebyť v pohode, ale čo už nie je v pohode, je nerobiť s tým nič. Ak sa cítime bezradní, netreba sa báť vyhľadať pomoc. Je správne prejsť svoje emócie. Je lepšie o tom rozprávať, ako držať v sebe. Skúsení psychológovia i laici sú pripravení počúvať, poradiť, po-

môcť na linkách ako IPčko, Krízová linka pomoci, Linka detskej istoty, Linka detskej dôvery. V tomto svete možností nezostaneme slepí voči svojim ťažkostiam. Dávajme pozor jeden na druhého, buďme voči sebe citliví a pozorní. Zdravie máme len jedno, tak si ho vážme.

Sára Bariová
Buzica 163, 044 73 Košice - okolie
0944 914 751, sarabariova@gmail.com
Gymnázium sv. Košických mučeníkov
Čordákova 50, 040 23 Košice
0911 872 801 office@gkmke.sk