

# Témy prednášok 2024



## 1. PSYCHICKÉ A TELESNÉ DÔSLEDKY ZÁVISLOSTI

TÉMA JE ZAMERANÁ NA PROBLEMATIKU POŠKODENÍ PSYCHICKÉHO A TELESNÉHO ZDRAVIA, KTORÉ VYPLÝVAJÚ Z NADMERNÉHO KONZUMU ALKOHOLU A DROG. POPISUJE ZÁKLADNÉ ÚČINKY JEDNOTLIVÝCH LÁTOK A ICH VPLYV NA ĽUDSKÝ ORGANIZMUS. PRVÁ ČASŤ JE VENOVANÁ TÉME ALKOHOLU, DRUHÁ ČASŤ ILEGÁLNYM DROGÁM. DÔRAZ SA V TEJTO TÉME KLADIE NAJMÄ NA POPIS VŠETKÝCH OCHORENÍ, KTORÉ ALKOHOL A DROGY SPÔSOBUJÚ. IDE O OCHORENIA MOZGU, PEČENE, VNÚTORNÝCH ORGÁNOV, SRDCA A NERVOVÉHO SYSTÉMU. ZNAČNÁ ČASŤ PREDNÁŠKY JE VENOVANÁ HEPATITÍDE C, JEJ PRÍČINÁM A LIEČBE. POPÍSANÉ SÚ TIEŽ DUŠEVNÉ OCHORENIA, KTORÉ MÔŽU BYŤ VYVOLANÉ ALKOHOLOM A DROGAMI.



## 2. NIKOTÍN A FAJČENIE

TÉMA SA VENUJE ZVÝŠENIU INFORMOVANOSTI O NEGATÍVOM VPLYVE TABAKU A UŽÍVANIA TABAKOVÝCH VÝROBKOV NA ZDRAVIE, A O RIZIKÁCH VZNIKU RÔZNYCH ZÁVAŽNÝCH OCHORENÍ. ČASŤ PREDNÁŠKY JE VENOVANÁ PRÍČINÁM A MECHANIZMU VZNIKU ZÁVISLOSTI NA NIKOTÍNE, PODROBNEJŠIE PRESKÚMAVA ZLOŽENIE TABAKOVÝCH VÝROBKOV A POROVNÁVA DOSTUPNÉ TABAKOVÉ VÝROBKY NA TRHU. PREZENTUJE METÓDY A SPÔSOBY AKO SA NESTAŤ UŽÍVATEĽOM TABAKOVÝCH VÝROBKOV (PREVENČIA), PRÍPADNE AKO ZABRÁNIŤ POKRAČOVANIU V UŽÍVANÍ. V SÚVISLOSTI S UŽÍVANÍM TABAKU TÉMA HOVORÍ AJ O RIZIKÁCH VZNIKU ZÁVISLOSTÍ NA INÉ PSYCHOAKTÍVNE LÁTKY A VENUJE SA AJ ENVIRONMENTÁLNYM DOPADOM.



## 3. PRÍČINY ZAČIATKU UŽÍVANIA NÁVYKOVÝCH LÁTOK U DETÍ A MLÁDEŽE

TÉMA JE ZAMERANÁ NA PROBLEMATIKU RIZIKOVÝCH FAKTOROV, KTORÉ STOJA ZA ROZVOJOM ZÁVISLOSTI PODĽA SÚČASNÝCH ODBORNÝCH POZNATKOV. DÔRAZ SA V TEJTO TÉME KLADIE NAJMÄ NA PSYCHOSOCIÁLNE FAKTORY, S KTORÝMI MAJÚ AUTORI AJ DLHOROČNÉ PRAKTICKÉ SKÚSENOSTI.

# Témy prednášok 2024



## 4. NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

TÉMA JE ZAMERANÁ NA OBLASŤ NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ S DÔRAZOM NA NAJZNÁMEJŠIE A ZATIAĽ NAJVIAC PRESKÚMANÉ PATOLOGICKÉ HRÁČSTVO A JEHO RÔZNE FORMY, AKO JE TIPOVANIE ŠPORTOVÝCH ZÁPASOV A ONLINE HAZARD. TÉMA HOVORÍ O NEGATÍVNYCH DOPADOCH TEJTO ZÁVISLOSTI NA JEDINCA A CELÚ RODINU, ALE AJ O MOŽNOSTIACH LIEČBY.



## 5. NOVODOBÉ NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

MEDZI NOVODOBÉ NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI SA ZARAĎUJÚ VŠETKY BEHAVIORÁLNE ZÁVISLOSTI, TZV. ZÁVISLOSTI NA PROCESAOCH. MEDZI TIE NAJZNÁMEJŠIE, O KTORÝCH SA V ODBORNEJ VEREJNOSTI STÁLE VIAC HOVORÍ, PATRÍ ZÁVISLOSŤ OD INTERNETU. TÁ ZAHŔŇA RÔZNU ŠKÁLU AKTIVÍT, KTORÉ MAJÚ RÔZNY „NÁVYKOVÝ“ POTENCIÁL. IDE NAJMÄ O HRANIE ON-LINE HIER, SLEDOVANIE FILMOV A SERIÁLOV, SOCIÁLNE SIETE, SLEDOVANIE PORNOGRAFIE, ALE AJ NAKUPOVANIE. TÉMA HOVORÍ O MOŽNÝCH KRITÉRIÁCH TÝCHTO ZATIAĽ NEOFICIÁLNYCH ZÁVISLOSTI, ICH NEGATÍVNYCH DOPADOCH NA ŽIVOT JEDINCA A DÁVA ODPORÚČANIA, AKO TÝMTO ZÁVISLOSTIAM NEPREPADNÚŤ.



## 6. RELAXAČNÉ TECHNIKY

TÉMA JE ZAMERANÁ NA ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O STRESE A JEHO DOPADOCH, PONÚKA PRAKTICKÉ UKÁŽKY JEDNOTLIVÝCH RELAXAČNÝCH TECHNÍK SO ZAMERANÍM NA ZÁŽITOK UVOĽNENIA S VYUŽITÍM SPRÁVNEHO DÝCHANIA A IMAGINAČNÝCH TECHNÍK.

# Témy prednášok 2024



## 7. DOLIEČOVACÍ PROCES ZÁVISLÝCH

ZÁVISLOSŤ JE OCHORENIE, KTORÉ SI VYŽADUJE DLHODOBÉ DOLIEČOVANIE. TÉMA SA ZAMERIAVA NA VYSVETLENIE VÝZNAMU DOLIEČOVANIA, NA RÔZNE FORMY DOLIEČOVANIA A MÁ ZA CIEĽ MOTIVOVAŤ PACIENTOV AKO AJ ICH RODINNÝCH PRÍSLUŠNÍKOV ZAPOJIŤ SA DO NIEKTorej Z DOLIEČOVACÍCH AKTIVÍT..



## 8. RODINNÁ TERAPIA A SPOLUZÁVISLOSŤ

TÉMA PREDNÁŠKY JE ZAMERANÁ NAJMÄ NA SPOLUZÁVISLOSŤ, TEDA NA TAKÉ SPRÁVANIE A PREŽIVANIE, KTORÉ SA ZVÄČŠA OBJAVUJE U ĽUDÍ, KTORÍ MAJÚ V RODINE, ALEBO BLÍZKOM OKOLÍ ZÁVISLEHO ČLOVEKA. POSKYTUJE INFORMÁCIE O TOM, ČO JE TO SPOLUZÁVISLOSŤ, AKO SA PREJAVUJE A TIEŽ OBJASŇUJE, PREČO JE PRI LIEČBE ZÁVISLOSŤI POTREBNÁ NIE LEN TERAPIA PRE ZÁVISLEHO ČLOVEKA, ALE AJ PRE JEHO RODINU.



## 9. OŠETROVATEĽSKÁ, EDUKAČNÁ A PSYCHOTERAPEUTICKÁ STAROSTLIVOSŤ O PACIENTOV SO ZÁVISLOSŤOU V OLÚP, N. O., PREDNÁ HORA

TÉMA JE ZAMERANÁ NA OŠETROVATEĽSKÚ, EDUKAČNÚ A PODPORNO-PSYCHOTERAPEUTICKÚ STAROSTLIVOSŤ V PROCESE LIEČBY ZÁVISLOSŤI. POPIŠUJE ČINNOSTI SESTRY/PRAKTICKEJ SESTRY SO ZAMERANÍM NA PROCES STABILIZÁCIE, ADAPTÁCIE, MOTIVÁCIE, DIAGNOSTIKY A DIFERENCOVANEJ STAROSTLIVOSŤI Z POHLADU OŠETROVATEĽSTVA.

# Témy prednášok 2024



## 10. ŠPORT A PREVENCIA ZÁVISLOSTI "TERAPIA ŽIVOTNÝM ŠTÝLOM"

"HACK YOUR LIMITS" ODOMKNITE SKUTOČNÝ POTENCIÁL SVOJHO TELA. HLAVNÝM OBSAHOV PREDNÁŠKY JE HOLISTICKÝ "KOMPLEXNÝ" PRÍSTUP K ŽIVOTU A SEBE SAMÉMU. ŽIJEME V DOBE ENORMNÉHO PSYCHICKÉHO TLAKU. POD VPLYVOM TOHO TLAKU TISÍCKY ĽUDÍ PREPADÁVA NOVODOBÝM EPIDÉMIÁM (SYNDRÓM VYHORENIA, ÚZKOSTI, DEPRESIE, ALKOHOLIZMUS, UŽÍVANIE DROG, METABOLICKÉ OCHORENIA, OBEZITA, SRDCOVO-CIEVNE OCHORENIA). NAMIESTO ÚVAH O TOM, AKO LIEKY OVPLYVNUJÚ NÁŠ ŽIVOT A NÁLADU SI UKÁŽEME, AKO ZMENY V ŽIVOTNOM ŠTÝLE A PRÍRODNÁ INTERVENCIA MÔŽU BYŤ ISTÝM DRUHOM EFEKTÍVNEJ MEDIKÁCIE A TERAPIE. STAŇTE SA SKUTOČNÝMI TVORCAMI SVOJHO ŽIVOTA.



## 11. ZÁVISLOSŤ AKO DÔSLEDOK SYNDRÓMU VYHORENIA

ROZVOJ ZÁVISLOSTI MÔŽE BYŤ AJ JEDNÝM Z VÁŽNYCH DÔSLEDKOV DLHODOBO NERIEŠENÉHO SYNDRÓMU VYHORENIA. SYNDRÓM VYHORENIA JE NEPRÍJEMNÝ STAV TELESNÉHO A EMOČNÉHO VYČERPANIA, V KTOROM VEĽA ĽUDÍ SIAHA PO NÁVYKOVÝCH LÁTKACH, KTORÉ SPÔSOBUJÚ KRÁTKODOBÉ UVOĽNENIE. Z DLHODOBÉHO HĽADISKA VŠAK MÔŽE SPUSTIŤ OCHORENIE, ĎALEKO VÁŽNEJŠIE AKO SYNDRÓM VYHORENIA, A TO JE ZÁVISLOSŤ.



## 12. DEPRESIA U ADOLESCENTOV V DÔSLEDKU ZÁVISLOSTI

DEPRESIA JE JEDNÝM Z NAJČASTEJŠÍCH A NAJVÁŽNEJŠÍCH DUŠEVNÝCH OCHORENÍ. ČASTO JE ZAMIEŇANÁ ZA KRÁTKODOBÚ ZHORŠENÚ NÁLADU SPOJENÚ SO SMÚTKOM, ČI NEZÁUJMOM. ROVNAKO JE VŠAK ČASTÝM DÔSLEDKOM UŽÍVANIA NÁVYKOVÝCH LÁTK. TÉMA HOVORÍ O PRÍZNAKOCH KLINICKEJ DEPRESIE, ROZLIŠUJE ZÁVAŽNÝ DEPRESÍVNY STAV OD SPOMÍNANEJ ZLEJ NÁLADY A PONÚKA ODPORÚČANIA, AKO PREDCHÁDZAŤ ROZVOJU DEPRESIE.