

atteliér

časopis št

Trnave

Zatienení závislosťami

študenti a alkohol | second-handý | informačné preťaženie

04 | marec 2025 | 22. ročník

Ako sa z našich zlovykov stanú závislosti?

Zlovyk

nevedomujeme si ho dá sa ovládať a vedome odstrániť nezasahuje do každodenného života nevyžaduje si odbornú pomoc

Závislosť

porucha mozgu - vyvoláva v ňom chemické zmeny má dopad na psychiku a správanie chronická, ale liečiteľná choroba, ktorá si vyžaduje odbornú pomoc



Spoločné vlastnosti

1 opakujúce sa správanie

2 môžu ublížiť človeku

3 vyžadujú zásah na ich zvládnutie

zlovyk sa ľahko môže stať závislosťou, dôležité je, ako zareagujeme, keď abstinujeme:

ak je bežné fungovanie vážne ovplyvnené → indikuje to problém

ak bez problémov abstinenciu zvládame → nie sme pravdepodobne závislí

Autorka: Júlia Ďurčeková
Grafička: Bronislava Havranová

Zdroje: forbes.com, lekar.sk, mentesabiertaspsicologia.com, zivotbezzavislosti.sk

redakcia

šéfredaktorka
Júlia Ďurčeková

redaktori a redaktorky

Barbora Hudáková
Barbora Kolejáková
Branislav Fábry
Diana Čaklošová
Emma Zahurancová
Jaroslav Reich
Maja Greifová
Natália Vencelová
Zuzana Beneková

editorky

Beáta Čúzyová
Bernadetta Čaranová
Lenka Šamajová

šéfgrafička

Bronislava Havranová

grafici a grafičky

Andrea Kianičková
Daniela Bašteková
Diana Krempaská
Liliana Ivaničová
Michaela Pienčáková
Nora Čechová
Patrik Friedmann
Paulína Orolínová
Peter Vojtek
Samuel Sczyrzicki
Tatiana Piškaninová
Terézia Mária Lalinská
Veronika Lukáčová
Zuzana Minčáková

fotografka

Katarína Vaňová

Čiastočne abstinujem,



alkohol nikdy nebol súčasťou môjho slovníka. Neviedli ma k nemu kamaráti, nevedela ma k nemu rodina. Bol ako ten tichý spolužiak v triede – viete, že existuje a vašim jediným stretom je pozdrav. Nemala som dôvod nadviazať s ním bližší kontakt.

Na vysokej škole sa to zmenilo. Keď ma noví kamaráti volali v pondelky večer do Cervezy, pravidelne som ich odmietala. Moje prvé rande s alkoholom ma desilo, no po pár mesiacoch som predsa len na jedno pozvanie kývla. Dala som si uvítací drink a potom už len kofolu.

Postupne som sa začala s alkoholom viac zoznamovať. Minulý víkend som prespávala u kamarátky. Kúpili sme si fľašu prosecca a pustili Križovatku smrti. Po hodine ma začali nepríjemno-príjemne bolieť líčne svaly. Nemohla som sa totiž prestať usmievať. Takú dobrú náladu som už dlho nemala. Vo víre školských povinností človek niekedy nemá čas zamýšľať sa nad tým, ako sa vlastne cíti. Teraz som si to mohla dovoliť a musela som si priznať, že som naozaj šťastná. No zároveň som si uvedomila, že tento pocit prišiel až po pol fľaši prosecca. Spadnúť do závislosti je veľmi ľahké, pretože nezbadáme, že už padáme.

Moju známosť s alkoholom by mohol niekto označiť za prikrátku. Je to môj príležitostný one-night stand. Kiežby sme takýto vzťah vedeli mať aj s inými našimi neduhami.

Toto číslo nie je o alkoholizme, aj keď sa tejto témy dotýka. Už dávno nie je tento Dionýzov nápoj jedinou metlou ľudstva. Našou pomyselnou metlou sa môže stať čokoľvek, čomu nedokážeme určiť zdravú mieru – sociálne médiá, žuvací tabak, cigarety a možno aj tá šálka kávy, ktorú akurát držíte v ruke.

Práve týchto nerestí sa na týždeň vzdali redaktori atteliéru. O tom, ako to (ne)zvládli sa delili vo svojich minireportážach. Pýtali sme sa aj vás na chodbách školy, či pijete alkohol. Niektoré odpovede možno prekvapia.

Svoje závislosti potláčame. Vieme o nich, no často si ich nechceme priznať. Problém neexistuje, kým ho nepomenujeme – toto náboženstvo praktizuje viacero z nás. Hlásim sa k nemu i ja. Aj Ježiš predsa menil vodu na víno. Možno je načas vymeniť ho späť za vodu. Našu ignorantskú vieru totiž môžeme vyznávať len dovtedy, kým sa náš pád neskončí tvrdým nárazom o zem.

Júlia Ďurčeková
ŠÉFREDAKTORKA | sefredaktor@attelier.sk

Titulná strana:

Autor: Daniela Bašteková, Kristián Kováč, Terézia Mária Lalinská

Časopis atteliér je študentský časopis, ktorý počas akademického roka vychádza každý mesiac na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Témy sú spracované podľa etických zásad novinára a univerzita do práce redakcie, ani výberu tém, nijako nezasahuje. Adresa redakcie: Fakulta masmediálnej komunikácie UCM, Skladová 691/3, 917 01 Trnava. Adresa univerzity: UCM, Nám. J. Herdu 577/2, 917 01 Trnava. Elektronické vydanie ISSN 1339-1410, tlačéné vydanie ISSN 1336-9342. Uzávierka čísla bola 16.3.2025.

Čítajte nás na:

attelier.sk



Váha voľby. (autorka: Andrea Kianičková)

05 téma

rozhovor s abstinantom Kočom

12 téma

nakupovanie v secondhandoch

16 anketa

pijú študenti alkohol?

19 komentár

život s alzheimerom

24 absolvent

fotograf Jakubčo zo SME



Hlavná budova UCM, Aula, predajňa kníh UCM, všetky budovy FMK a kaviareň Leháro.



Recykláciou nášho časopisu prispievate k ochrane životného prostredia.

Sledujte nás na:



@attelierSK



@attelier.sk

Pošlite nám vaše tipy, pripomienky či návrhy spolupráce: redakcia@attelier.sk sefredaktor@attelier.sk



Punkáč Kočo: Štve ma, keď niekto dobrovoľne užíva drogy, aby mal väčší výkon

Straight edge nie je len o abstinencii od drog a alkoholu. Je to životný štýl a postoj, ktorý vznikol ako tichý vzdor voči deštruktívnym vzorom v spoločnosti. Jeho súčasťou je aj punkový hudobník Peter Kočiš zvaný aj Kočo. V rozhovore nám bližšie priblížil ako sa k tomuto štýlu dostal a čo to preňho znamená.

Priznám sa, že pojem straight edge (sxe) som počul po prvýkrát. Vedel by si ho nejak vysvetliť, aby aj čitatelia vedeli, o čom sa rozprávame?

Jasné, môžem to nejakou stručne skúsiť. Myšlienka sxe vyrástla z hardcore punku osemdesiatych rokov (subžáner punku rocku, ktorý kladie dôraz na rýchlosť a intenzitu - pozn. red.) a možno by som to popísal ako nejakú kontrakultúru kontrakultúry. Sme v rokoch, kedy prerazili do širšieho povedomia prvé punkové „hviezdičky“ ako napr. Sex Pistols. Prostredie punkových koncertov je toxické. No future (punkový výraz symbolizujúci nulovú šancu na úspech - pozn. red.), drogy, násilie, nihilizmus (filozofický smer, ktorý spochybňuje alebo priamo odmieta niektoré základné predpoklady o živote, hlavne tie týkajúce sa jeho zmyslu, morálky a poznania - pozn. red.) a v podstate asi ani žiadna snaha o nejakú cieľnú revoltu či spoločné tvorenie lepšieho sveta.

Prirodzene musel vzniknúť hlas, ktorý chcel síce rýchlu a živelnú hudbu, no túžil aj

po nejakom vymedzení sa voči vtedajšiemu trendu či punkovému naratívu. Samozrejme, to je len nejaký môj pohľad na vec a ako sa hovorí, nie som historik a nežil som vtedy. S pojmom sxe prišla kapela Minor Threat v songu s názvom straight edge, ktorý má 46 sekúnd. Samozrejme išlo len o vykričanie z frustrácie, z okolia, žiadna snaha o založenie celosvetového hnutia. V texte sa len jednoducho vymedzujú voči užívaniu drog. Nejde o žiaden manifest.

I'm a person just like you, but I've got better things to do...

Text skupiny Minor Threat

Keď som sa snažil o tomto životnom štýle dozvedieť viac, tie definície boli pomerne rozdielne. Niektorí písali, že je to abstinencia od alkoholu a drog, iní zas spomínali aj kávu alebo mobil, prípadne aj sex. Ako striktný si v tomto ty?

O nejakej striktnosti by som nehovoril. Sxe nie je žiadna dogma, ktorú by musel

niekto dodržiavať, ani náboženstvo v ktorom sa treba za prehrešky niekomu spovedať. Je to skôr dohoda samého so sebou. Pre mňa konkrétne je prioritou sa vyhýbať látkam, ktoré by ma vedeli obmedziť mentálne alebo fyzicky. Ak by sme sa ja alebo moje okolie, dostali do situácie, ktorú treba akútne riešiť. Asi to nie je moc priama odpoveď (smiech). Jednoducho, neužívam žiadne tvrdé ani rekreačné drogy. Rovnako ani cigarety či alkohol.

Ako dlho si už súčasťou tohto životného štýlu a čo ťa k tomu viedlo? Bol to nejaký konkrétny moment alebo situácia?

Bolo to v zime, keď som mal 16 rokov, takže k dnešku je to nejakých 12 rokov. Malo to samozrejme viacero vrstiev motivácií. Tinedžerská potreba rebelovania zakorenená aj v rebelantskej kultúre, otec násilný alkoholik a tiež uvedomenie, že si na nový skejt síce musím šetriť aj pol roka, no za víkend miniem v meste s kamošmi pokojne rozpočet na polku dosky. Dalo mi to ako 16-ročnému zrazu zmysel.



Niektorí prívrženci straight edge sa vzdávajú okrem návykových látok aj kofeínu, mäsa alebo predmanželského sexu.

Čo bolo najväčšou výzvou pri prechode na tento životný štýl?

Myslím, že som si nestihol vytvoriť závislosť na žiadnej droge, takže samotný akt abstinencie nebol žiaden problém. Skôr nabúranie statusu quo a vysvetľovanie okoliu prečo. V tom mi pojmové zakotvenie straight edge celkom pomohlo. Proste si nedám, lebo som sxe a hotovo. Dnes to, samozrejme, dokážem objasniť kvetnatejšie — toto sú skôr moje myšlienky z tínedžerských čias.

Ako reagovalo tvoje okolie, rodina a priatelia a podobne na toto rozhodnutie?

Fúha, to je skôr otázka na moje okolie, rodinu a priateľov. Podľa mňa ma to nejako extra nezmenilo. Neprestal som chodiť von ani sa baviť s okolím, takže tam pravdepodobne nenastala žiadna radikálna zmena.

Čo považuješ za najväčšiu výhodu toho byť sxe?

Dnes by som to popísal asi ako schopnosť vždy triezvo vyhodnotiť situáciu a možno aj vytvoriť bezpečný bod v kolektíve. Proste byť v strehu. Asi je to tak preto, že to mám prepojené aj s anarchistickými prístupmi vzájomnej starostlivosti.

Existujú nejaké hodnoty alebo princípy straight edge, s ktorými nesúhlasíš? Že si pri niečom povieš, že to je na teba už príliš.

Nemám rád keď si nikto zo sxe myslí, že je viac ako ľudia okolo. Ja si veľmi rád robím zo sxe srandu. V podstate predsa o nič veľké nejde.

Ako vnímaš závislosti a čo si myslíš o ľudoch, ktorí sú akoby tvojím presným opakom, čo sa týka životného štýlu?

Je to každého osobná voľba a ja nepoznám príbehy ľudí, ktorí sa rozhodli užívať nejaké drogy. Môžu ich k tomu viesť hlboké traumy, nevyriešené konflikty či nesprávne naordinované legálne drogy, ku ktorým zrazu stratili prístup. Tých ciest je veľa - nesúdim. Čo ma však štvie je, keď niekto dobrovoľne užíva drogy, aby v práci podával väčší výkon a zhodnocoval kapitál. Ale mňa v živote štvie veľa vecí (smiech).

Dostávaš sa do situácií, kedy si vystavený tlaku okolia, napríklad na večierkoch alebo oslavách? Ako to zvykneš riešiť?

Úprimne ani veľmi nie. Aj keď sa taká situácia naskytne, necítim pri tom na seba nejaký tlak. Mám rád spoločnosť, takže

kľudne potrápim barmanov s nejakým nealko drinkom, vybehnem von na cigu alebo si vypočujem roztečené príhody ľudí na tripe (stav vyvolaný psychotropnou látkou - pozn. red.).

Hráš v kapele, nedeje sa niečo takéto aj po koncertoch? Napríklad že ťa niekto z fanúšikov začne prehovárať.

Momentálne nemáme žiadnu aktívnu kapelu, ale asi od 16-tich som stále striedavo v nejakej kapele a momentálne nemáme ďaleko od štartu ďalšej, takže poviem to, akoby som momentálne hral.

DIY (urob si sám, mnohé kapely si samy produkujú nahrávky a distribuujú ich pomocou neformálnych ciest - pozn. red.) punková scéna je tak malá, že prakticky neexistuje rozdiel medzi ľuďmi z kapiel a fanúšikmi. V podstate sa väčšinou medzi sebou poznáme, takže s tým nie je žiaden problém. Rovnako si nemyslím, že by na koncertoch v DIY scéne fungovalo nejaké prehováranie na užívanie drog. Ak by sa aj predsa len niečo také malo diať, viem si zastať svoje postoje, no ľudia asi skôr zbadajú X-ko na mojej ruke (smiech).

To teda symbolizuje že si súčasťou sxe, ak teda správne rozumiem.

Presne tak. X-ko je od začiatku taký symbol straight edge. Začalo to v osemdesiatkach, keď sa punkové koncerty robievali v baroch, kde ťa pustili do vnútra, ak si bol mladší ako 21 a len pod podmienkou že ti dajú na ruku X-ko, aby bolo barmanom jasné, že ti nemôžu predať alkohol. Sxe deti si to potom začali samé dobrovoľne kresliť na ruku ešte pred vstupom. Doteraz si to ľudia na koncertoch navzájom kreslia hrubou fixkou na ruku. Ja som si to rovnako, ako plno ďalších ľudí, dal na ruku vytetovať.

Ako teda vyzerala tvoja minulosť v kapelách?

Asi je to už okolo 11-12 rokov. Tých kapiel bolo zatiaľ tuším 6, plus nejaké jednorazové projekty.

Boli ste v kapele vždy všetci súčasťou sxe?

Nie, väčšinou som v kapele sxe sám, maximálne sme dvaja.

Stretávate sa s neporozumením tohto štýlu? Teda, existujú voči vám nejaké predsudky alebo stereotypy?

Sxe je skôr súčasťou hardcore punku, než nejaká samostatná entita, ktorá by mohla byť všeobecne stereotypizovaná. Kamoši z kapely Fyasco majú song s textom:

NACO SI STREJDEDŽÁK
KED NEMÁŠ VODIČÁK!

Text skupiny Fyasco

To je možno jediná vec, ktorá nejak zo srandy reaguje na sxe v našich vodách.



K straight edge patrí aj politický odkaz v podobe rúzneho antifašizmu, antirasizmu, hlásenie sa k feministickému hnutiu a volanie po väčších právach pre zvieratá.

Sxe žáner teda charakterizuje hardcore punk. Ten vo svojich textoch často bojuje proti systému, politike a podobne. Venujete sa týmto témam aj vy? Máš, prípadne, máte ako kapela, nejaké vzory alebo inšpirácie v straight edge komunite a hudbe?

Punk je politika. Jasné, že sa tomu venujeme. Banán z českých sxe hardcore kapiel raz povedal, že bez politiky je to len abstinencia. S tým úplne súhlasím. Podľa mňa sa o žiadnych sxe vzoroch nemá cenu baviť, sxe aj punk funguje na rovnostárskych princípoch. Ohľadom scény ma momentálne najviac baví hlavne všetko, čo sa deje okolo poľského sxe hardcore vydavateľstva Youth2Youth a najviac to je asi nová sxe kapela z Prahy, ktorá tam vychádza a to je Lifelike. Milujem na tom, že sa dokázali

striasť tej mačo aury, ktorá okolo hardcoru dlhodobo svieti a v textoch riešia primárne solidaritu a silu priateľstva a komunity.

Ako vlastne vnímaš prepojenie straight edge s hudbou?

Asi rovnako ako s politikou. Bez prihlásenia ku koreňom v hardcore punku a jeho princípom to jednoducho nie je sxe - je na mieste to trochu gatekeepovať. Pred rokmi, keď bol ešte Mazurek u Kotlebu, natočil náborové videjko z posilky, kde mal na sebe tričko XXX straight edge slovakia a nejaké dvojkriže. Bez pochopenia tej kontrakultúrnej podstaty sxe v punku to ľahko môže sklznúť do týchto náckovských vôd, lebo nejaký ideologický neofašista v tom dokáže nájsť elitárske myšlienky a dostať sa až z nesprávnej strany k Nietzschemu a jeho nadčloveku.

Ako vidíš budúcnosť straight edge - myslíš si, že tento životný štýl bude rásť na popularite, napríklad aj s príchodom „sober society“, ktorá je teraz na vzostupe?

Haha, no na budúcnosti sxe asi nejako moc nezáleží. Je to subkultúra subkultúry - miniatúrna vec.

Čo môže v postmodernom neskorom kapitalizme rásť na popularite, musí byť monetizovateľné - ako predať ľuďom myšlienku sxe nechám na mladom marketérstve z vašej školy. Možno niekto spraví bakalárku o tom, ako presvedčiť Luca Brassiho, aby sponzoroval sxe.



Medzi osobnosťami, ktoré sa k straight edge hlásia patrí aj James Hetfield z Metallic, herec Bradley Cooper alebo aj reper Tyler the Creator.

Autor: Jaroslav Reich
Foto: Daniel Goliáš

Sladší než ste čakali. Aj taký môže byť život bez cukru

Každý z nás si občas dopraje sladkú odmenu. Netreba to s cukrom však preháňať, pôsobiť môže aj ako jed.

Čo sa stane s našim telom, ak prestaneme konzumovať cukor?



Čistejšia pleť

Vynechanie cukru z jedálnička vám môže zlepšiť zdravie pokožky a zmierniť javy ako akné, ekzém či predčasnú starnutie.



Silnejší imunitný systém

Po tom, čo znížite príjem cukru, budete menej náchylní na nádchu alebo chrípku. Pokiaľ ho počas dňa skonzumujete vo veľkom množstve, biele krvinky majú o 50 % nižšiu schopnosť bojovať proti škodlivým baktériám, pričom daný stav trvá až päť hodín.

Pridaný vs. prírodný cukor

Je dôležité poznať ich rozdiely. Prírodný cukor možno nájsť v ovocí a zelenine a obsahuje základné živiny. Pridaný cukor sa nachádza v spracovaných potravinách a poskytuje prázdne kalórie bez nutričného prínosu.

Aká je vhodná denná dávka pridaného cukru?

Muži max.

Ženy max.

Ktoré ovocie obsahuje najviac cukru?

Najvyšší obsah cukru

Vysoký obsah cukru

Stredný až nízky obsah cukru

Najnižší obsah cukru

Toto sa stane, keď poviete NIE ovociu a zelenine

Zhoršenie zraku

Zelená listová zelenina a farebné ovocie obsahujú karotenoidy, ktoré zlepšujú zrak a pomáhajú predchádzať očným chorobám spojeným s vekom. Ak nekonzumujete dostatok ovocia a zeleniny, môže dôjsť k zhoršeniu vášho zraku, ktoré sa môže prejavovať napríklad ako šeroslepoty. Ide o stav, pri ktorom máte obmedzenú schopnosť videnia v noci alebo za slabého osvetlenia.

Depresia

Vyvážená strava je nevyhnutná aj pre duševné zdravie. Nedostatok živín, ako sú napríklad kyselina pantoténová či vitamín B6, môže stať za príčinou depresie. Tieto vitamíny sa dajú získať z avokáda alebo banánov.

Oslabené zuby

Konzumácia ovocia a zeleniny bohatých na vlákninu prirodzene čistí zuby a zvyšuje tvorbu slín. Vápniku a vitamíny A a C prispievajú k ich lepšiemu zdraviu.

Zhoršenie pokožky

Vitamín K, ktorý sa nachádza v brokolici, špenáte, kapuste a šaláte, pomáha srdcu voľne pumpovať krv do tela. Jeho nedostatok môže viesť k nerovnomernému odtieňu pokožky a jej poškodeniu. Antioxidanty z ovocia nielen redukovávajú akné a začervenanie, ale pomáhajú vyliečiť aj suché miesta.

Autorka: Natália Vencelová

Grafčka: Terézia Mária Lalinská

Zdroje: heart.org, info.sk, news-medical.net, obgynal.com, obkec.azet.sk



Vydržal som týždeň bez kávy. Energie som mal paradoxne viac

Už niekoľkokrát som sa zamýšľal nad tým, či pijem kávu, lebo som unavený, alebo som unavený, pretože pijem kávu. Zrejme pôjde o druhý spomínaný prípad.

Od ostatných trnavských študentov sa veľmi nelíšim. Neustále pociťujeme únavu. Niektorí z honu za akademickými výsledkami a pracovnými skúsenosťami, iní kvôli pretancovaným a prepitým nociam. Na párty ma nenájdete, no aj tak chodím spať neskoro.

„Na tomto svete umierajú unavení ľudia a ja som jeden z nich. Ani smrť im nezaručí, že to niekedy dospia,“ píše kapela Berlin Manson, s čím nemôžem nesúhlasiť. Možno to znie temne. Rovnako ako nápoj, po ktorom siaham každé ráno, na obed a večer.

Začiatok decembra bol pre mňa iný, na týždeň som sa vzdal milovanej kávy. Kamošovi Jakubovi som vopred povedal, aby sa nehnevál, ak budem nepríjemný. To sa však nestalo. Podráždenie spôsobené abstinenciou nikdy neprišlo. Očakávaná únava však áno.

Najhoršie boli prvé dva dni. Keď sme s priateľkou večer pozerali film, zaspával som. Takisto to bolo na obed, keď som pocítil útlm. Napriek ťažkým očiam som odolal poobednému spánku, ktorému som sa tak veľmi vyhýbal v materskej škole. Jednoducho naň nebol čas.

Zvyšok týždňa bol paradoxne bezproblémový. Ráno som vstal bez väčších ťažkostí, počas dňa som mal dostatok energie a silná únava už nedorazila. Napriek tomu som vedel, že po skončení výzvy sa ku káve vrátim. Nechýbala mi kvôli kofeínu, ale pre jej chuť a vôňu.

Tieto riadky píšem pri teplom pohári obľúbeného životabudiča. Až teraz, keď už opäť niekoľko dní pijem kávu, som si uvedomil, že ma z nej bolí brucho. Aj keď mi škodí, neplánujem sa jej vzdať. Mój vzťah s kávou je zrejme toxický, rovnako ako každá závislosť.

Autor: Branislav Fábry
Foto: atelier.sk/Branislav Fábry



So žuvacím tabakom viem kedykoľvek prestať! Akurát, že nechcem

Niektorí by to nazvali závislosť a mali by pravdu. Možno je to placebo, no vďaka tabaku sa lepšie sústredím a upokojím. Viem si preto predstaviť aj príjemnejšie strávený týždeň ako ten bez neho.

Nikotínové vrecúška, zvané aj „snus“, si pod peru vkladám už asi štyri roky. Na bežných cigaretách mi vadí najmä smrad, ktorý ma prenasleduje aj hodiny po fajčení a ochutená elektronická cigareta pre mňa nemá ten správny šmrnc. Na druhej strane je tu pre mňa žuvací tabak, ktorý si môžem pohodlne dať takmer kdekoľvek.

Samozrejme, to nie je ideálne. Pri požívaní hrozí rakovina a daň na tabakové výrobky mojej finančnej situácii taktiež veľmi nepomáha. Nie raz som sa preto snažil si odvyknúť a žuvací tabak vymeniť napríklad za žuvačky. Zakaždým tieto pokusy dopadli neúspešne. Do tohto týždňa bez tabaku som preto veľké očakávania nekladal.

Rozhodnutie začať takúto výzvu nemohlo prísť v horší čas. Okrem toho, že prišiel koniec semestra a nesplnené zadania sa na mňa začali valiť rýchlejšie ako vianočné pesničky v supermarkete, do toho vkročili aj úlohy v práci.

Moje bežné východisko od stresu vo forme malého bieleho vankúšika zrazu neprichádzalo do úvahy. Zvyčajne potláčané emócie som začal veľkoryso prenášať na tých okolo mňa a nejakým spôsobom som sa stal otravnejším, ako už teraz som.

Prvé dni boli príšerné. Po celú dobu som klepal nohou, šmátral po vreckách, aby som našiel krabičku s vykúpením a odpočítaval sekundy do konca týždňa. Veľmi dobre som si uvedomoval, že tým pomáham najmä sebe. Moja veľká slabosť a malý pud sebazáchovy ma však v štvrtý deň napokon zlomili.

Veľmi rád by som povedal, ako bol tento týždeň oči otvárajúci a s mojou závislosťou mi pomohol, no klamať mi nepríde fér voči tým, čo so svojou závislosťou dlho bojovali. Ak mi tento týždeň s niečím pomohol, bolo to skôr uvedomenie si problému. Netvrdím, že s žuvacím tabakom v budúcnosti neskončím, nateraz len nemám dostatočnú motiváciu prestať.

Autor: Jaroslav Reich
Foto: atelier.sk/Jaroslav Reich



Ako som zistila, že fajčím z nudy

Abstinencia od cigariet začala zápalom priedušiek. Kým donedávna som ich počas dňa vyfajčila 15, ich počet sa znížil na dve.

Na cigaretách je niečo romantické. Spomínam si na letné večery, kedy som ležala v tráve a vychutnávala si ich s kamarátmi. Výnimočné sú aj tie decembrové, kedy sme nútení opustiť teplo interiéru a pre vnútorné zohriatie zdoláme aj mínusové teploty. Vtedy sme vo svojej komfortnej zóne. Ach, ako ich nenávidím, no zároveň milujem.

Tesne po mojej chorobe som sa rozhodla, že prišiel správny čas na abstinovanie. Prvý deň sa však začal tým, že som si hneď ráno zapálila. Až o niekoľko hodín som si uvedomila, že vlastne nefajčím. Keďže som to porušila, povedala som si, že od ďalšieho dňa už naozaj nebudem.

Druhý deň vyzeral nádejne. Celodennú silu nefajčiť spálili moji kamaráti, s ktorými som cigarete neodolala. Na ďalší deň však nastal zlom. Kvôli opici z vianočného punču, ktorý sme večer pili, som nemala na cigaretu chuť. Oficiálne to bol môj prvý deň bez nikotínu.

Vo štvrtok som prišla na zásadnú vec. Fajčíme preto, lebo sa nudíme. Keď som mala myseľ zamestnanú s povinnosťami, na cigaretu som si ani len nespomenula. Zmenilo sa to až večer, kedy som konečne našla chvíľu pokoja a myšlienky mi ihneď zabľúdili na tento môj zlozvyk. Silno som odolávala, no keď som sa prichytila, ako opäť vyjedám sladké, povolila som si jednu zapáliť. Závislosť na cigaretách totiž vidno nie je.

Ostatné dni vyzerali pomerne rovnako. Škola, zadania, práca, upratovanie. Akonáhle som si však vydýchla, už som držala cigaretu v ruke. Beriem to ale pozitívne. Prešla som z takmer celej krabičky na dve cigarety denne. Nevieam, či sa mi podarí úplne prestať, no po tomto týždni pre mňa abstinencia od cigariet nekončí.

Autorka: Diana Čaklošová
Foto: pexels.com



Závislosť na sociálnych médiách: Ako sa mi to nepodarilo

Dopamín, ktorý mi momentálne kontakt s obrazovkou mobilu dáva, som nedokázala zo svojho života odstrániť.

So životom bez internetu a sociálnych médií mám už nejaké skúsenosti. Ešte v roku 2020 som cielene, kvôli reportáži pre jeden časopis, vypla dáta a fungovala offline. Bolo to vtipné, lebo cestovné poriadky som si pozerala len na zastávke a opravára okien som si našla v inzertných novinách. Krátko na to som na päť týždňov vycestovala na Kubu, kde bol vtedy internet rarita a na Facebook alebo Instagram som sa dostala len raz za pár dní. Potom, ako mi ukradli mobil, už takmer vôbec.

Obe životné situácie hodnotím s odstupom času ako veľmi hodnotné a krásne. Život som si vtedy oveľa viac užívala, respektíve intenzívnejšie som ho prežívala. Mám z toho obdobia oveľa viac spomienok, pretože realitu mi nenabúraval neustále odbiehanie „na mobil“. Veľmi rada naň spomínam. Zdá sa mi, že život bol vtedy viac život (snáď ma chápete, čo tým myslím). Preto, keď mi študenti oznámili, že by chceli spracovať tému odvykacky od sociálnych médií, brala som to ako ľahkú úlohu. Bohužiaľ, mýlila som sa.

Asi budem závislá

Dopamín, ktorý mi momentálne kontakt s obrazovkou mobilu dáva, som nedokázala zo svojho života odstrániť. Instagram „scrollujem“ aj počas telefonátov v práci alebo keď si potrebujem oddýchnuť od monitoru a excelovských tabuliek. Dokonca aj vtedy, keď sledujem televíziu alebo Netflix, alebo si umývam zuby.

Na jednej strane je to pre mňa dobrý zdroj informácií, lebo tam sledujem mnoho médií. Na druhú stranu tam pozerám videá mačiek vygenerované umelou inteligenciou či vtipy a memečka. Môj mozog je tak závislý, že predstava odstavenia Instagramu zo života mi príde nemožná a scestná. Boli tu pokusy odinštalovať si ho z mobilu, ale po čase sa appka opäť objavila na ploche.

Ako som sa z tohto neúspešného pokusu o očistu poučila? Skúsím si dať s mobilom odľahku. Aspoň večer pred spaním a počas práce ho skúsím odložiť čo najďalej, lebo v tomto prípade platí, tak ako na Kube - zide z očí, zide z mysle. Možno sa potom odvážim pozrieť aj na štatistiky, teda na to, koľko času na Instagrame naozaj trávim.

Autorka: Magdaléna Švecová
Foto: atelier.sk/Magdaléna Švecová

MÝTUS VS FAKT

Vegetariánska alebo vegánska strava vedie k nedostatku všetkých dôležitých živín.



Pri správne zostavenej vegetariánskej alebo vegánskej strave možno získať všetky potrebné živiny pre optimálne fungovanie organizmu. Dôležité je však dbať na vyvážené zloženie a zabezpečiť dostatočný príjem bielkovín, železa a vitamínu B12.

Sexuálna abstinencia je nevyhnutná na zlepšenie psychického zdravia.



Krátkodobá sexuálna abstinencia môže priniesť viaceré benefity, ako napríklad stabilizáciu hormonálnych hladín a zlepšenie fyzického zdravia. Pomáha pri obnove sexuálnej energie po stresových obdobiach či pri regenerácii po užívaní antikoncepcie. U žien môže mať pozitívny vplyv na psychickú pohodu, najmä po pôrode alebo emočne náročných situáciách. Tento typ abstinencie tiež prispieva k riešeniu vzťahových problémov a k obnove rovnováhy v sexuálnych preferenciách.

S užívaním drog môžem prestať, kedykoľvek chcem.



Drogy menia mozgovú chémiu, čo znižuje schopnosť ovládania a zvyšuje riziko relapsu (nové prepuknutie choroby - pozn. redaktorky). Odvykanie si často vyžaduje odbornú pomoc.

Digitálna detoxikácia je zbytočná.



Pravidelné prestávky od digitálnych zariadení zlepšujú kvalitu spánku, koncentráciu a psychickú pohodu. Nadmerné používanie technológií je spojené so zvýšeným stresom a úzkosťou.

Ak prestanem konzumovať cukor, prídem o všetku energiu.



Hoci cukor poskytuje rýchly zdroj energie, telo ho nepotrebuje vo veľkých množstvách. Energiu je možné získať z komplexných sacharidov (ovocie, zelenina, strukoviny, celozrnné produkty), ktoré udržiavajú stabilnú hladinu cukru v krvi. Redukcia príjmu cukru môže zároveň zlepšiť koncentráciu a zmierniť výkyvy nálad.

Autorka: Emma Zahurancová
Grafik: Peter Vojtek
Zdroje: Liga za duševné zdravie, Medicínske centrum Doktorpro, NCZI, SITA, WHO

Second-handý sa stali obeťou konzumerizmu

Nízke ceny a ekologický prístup spopularizovali second-handý, ktoré sa stali trendom medzi mladými ľuďmi a pomaly vytlačujú fast fashion (rýchla móda - pozn. red.) reťazce. Paradoxne sa však stále viac plnia nekvalitným oblečením.

Študentka Klaudia nakupuje v second-handoch od úplného detstva. Pamätá si, ako ju tam mamka brávala, keď bola ešte malá, a tak si vytvorila vášeň, ktorá ju neopustila až doteraz. V posledných rokoch si však začala všimnúť zmeny. „Sekáče sa dosť spopularizovali. Kedysi tam chodilo len pár ľudí. Teraz, keď je nová kolekcia, sa dnu pomaly ani nedostaneš, lebo príde veľký nával zákazníkov,“ opisuje Klaudia.

Popularita a nárast predaja v second-handoch sa odráža aj na číslach. Podľa globálneho prieskumu spoločnosti ThredUp vyše polovica zákazníkov si v priebehu roka 2023 kúpila oblečenie z druhej ruky. Záujem majú hlavne mladí ľudia. Z generácie Z a mileniálov si kúpilo použité oblečenie 65 %. Európska ambasádorka klimatického paktu Lidia Martin odhaduje, že do roku 2030 by second-handový trh mohol byť dvakrát väčší ako trh rýchlej módy.

Nákupná horúčka hrozí aj v sekáčoch
Second-handý sa považujú za skvelú ekologickú alternatívu nakupovania oblečenia, ktoré vedú k udržateľnejšiemu prístupu k oblečeniu. Ich nízke ceny ale môžu lákať k nezodpovednému a impulzívnemu nakupovaniu podobne ako vo fast fashion predajniach. „Keď som bola mladšia, zvykla som čakať na výpredaje v sekáčoch, kedy všetko stálo jedno euro alebo 50 centov. Potom som si nakúpila úplné somariny, ktoré som ani nenosila. Podobnej nákupnej horúčke sa teraz už vyhýbam,“ uvádza absolventka FMK Lucka.

„Ak by sme second-handý nemali, dopyt po novom oblečení by prudko vzrástol.“

Psychologička Barbora Kuchárová, ktorá sa venuje prevencii proti závislostiam, hovorí, že dopaminové nadšenie z nakupovania

je veľmi krátkodobé: „Najskôr žena pociťuje eufóriu, že si niečo kúpila. Potom prichádza domov s pocitmi viny, hovorí si, že si to mala odoprieť, ďalší sveter už nepotrebuje.“

Nadmerné nakupovanie môže prerásť až do závislosti. Ťažko sa však odhaľuje, keďže na prvý pohľad si ju nevšimnete. Psychologička Kuchárová pracovala s klientkou, mladou mamičkou závislou na nakupovaní v second-handoch. Navštevovala ich pre veľmi lacné oblečenie, no skutočným dôvodom bola potreba oddychu, ktorý ako mama popri starostlivosti o deti nachádzala len pri tejto činnosti.

Podľa psychologičky môže časté nakupovanie značiť hyperkompensáciu. Človek si neprítomnosť niečoho (vzťahov, lásky, sebaaprijatia) vynahrádza prebytkom iného. „Ľudia túžia po exkluzivite, výnimočnosti, že sú nenahradiiteľní, napríklad vo vzťahoch. Obchodné reťazce im ponúkajú tento pocit,“ opisuje Kuchárová.

Hodnotu nachádzame v schopnosti nakupovať

S prehnaným nakupovaním sa spája pojem-konzumná spoločnosť, ktorá kladie dôraz na neustálu potrebu spotrebovať nové produkty. Aj keď je v súčasnosti konzumerizmus na Slovensku veľmi rozšírený, pred desiatkami rokov bola situácia úplne iná. „Za komunizmu boli výrobky drahé, silným ekologickým faktorom bola vysoká cena. Keď stál sveter 300 korún



Second-handý postupne znižujú ceny predajného oblečenia. Najvyššie zľavy sa na konci kolekcie pohybuju okolo 1 eura až 50 centov.

a zarobili ste 1 500, tak ste si nekúpili štyri svetre. Boli ste radi, že máte jeden alebo dva. Dnes kúpite vo výpredaji rifle za 20 eur, čo ľudia láka. Keď je niečo dostupné, tak si to doprajú,“ vysvetľuje sociológ SAV Milan Zeman.

Poukazuje na fakt, že výrobky kedysi aj niečo vydržali a kvalita bola pýchou výrobcu. Dnes sa však vyrábajú produkty, aby sa čo najrýchlejšie museli vymeniť. Ako príklad sociológ uvádza topánky, ktoré keď si ihneď po kúpe odložíte do skrine, za päť rokov by sa mala rozpadnúť podrážka. Od obuvníka zistil informáciu, že výrobcovia používajú prchavé látky, ktoré vydržia tak akurát záručnú dobu, teda dva roky.

„Kedysi v second-handoch bolo o jednoduchšie nájsť kvalitné a pekné kúsky. Teraz veľa oblečenia, ktoré ponúkajú, sú značky Shein, H&M a podobne.“

Podľa sociológa otvorený trh a konkurencia spôsobili, že z oblečenia sa stal rýchloobrátkový tovar. Rovnako sa rozšíril predaj fast fashion, kde sa módné trendy menia v priebehu mesiacov. Psychologička Kuchárová hovorí, že práve preto pribúdajú prípady závislosti na nakupovaní. „Žijeme v konzumnej spoločnosti, kde sa konzum spája s našou hodnotou. Náš potenciál sa meria schopnosťou nakupovať,“ dodáva.

Sekáčový nešvár menom Shein

Obeťou konzumerizmu sú aj second-handý. „Kedysi tam bolo o dosť jednoduchšie nájsť kvalitné, pekné kúsky. Teraz veľa oblečenia, ktoré ponúkajú, sú značky Shein, H&M a podobne,“ rozpráva o svojej skúsenosti Klaudia. Rovnako aj Lucka v nich pozoruje nárast fast fashion a ultra fast fashion značiek.

Nekvalitné oblečenie trápi aj samotné vedenie second-handov. „Vidíme to na percentách v rámci triedenia. Kedysi, keď sme nakúpili

textilnú surovinu, až 50 % z nej bolo takej dobrej kvality, že sme ju mohli predávať v predajniach. Teraz to predstavuje niečo medzi 30 - 40 %,“ opisuje manažérka Textil House Zdenka Komárová. Ľudia podľa nej nakupujú veľmi lacno a kvalita pre nich nie je prvoradá. Podobne manažér značky Humana Zdenek Nosek vidí problém v tom, že ľudia prešli na kúpu menej kvalitných vecí vo väčšom množstve. Odráža sa to potom na predajniach second-handov, kde sa objavuje menšie percento kvalitných kusov oblečenia.

Manažér Humany apeluje na ekologický princíp sekáčov. „Naši zákazníci tým, že kupujú oblečenie z druhej ruky, oddalujú nákup toho nového, čo má priamy vplyv na dopyt a aspoň čiastočne zníženie výroby, ktorá zaťažuje životné prostredie masívnym spôsobom. Ak by sme secondhandy nemali, dopyt po novom oblečení by prudko vzrástol,“ hovorí. Síce kvalita produktov v second-handoch klesá, Lucka oceňuje, že ich kúpou dokáže predĺžiť životnosť jednotlivých kusov namiesto toho, aby skončili ihneď v koši.

Mladým nevedí priplatiť si za udržateľnosť

Študentka Kika rada nakupuje v second-handoch nielen pre udržateľnosť, ale aj pre originalitu ponúkaného tovaru. Má svoj špecifický štýl a zameriava sa na retro módu. Väčšinu zaujímavých kusov vo svojom šatníku našla práve v obchodoch z druhej ruky. Pochvaluje si, že stále v nich dokáže nájsť staršie a kvalitné produkty vyrobené z tradičných materiálov namiesto umelých látok.

Rovnako ale priznáva, že nakupuje aj vo fast fashion reťazcoch, pretože niekedy nemá čas na „hrabanie sa“ v sekáčoch. Svoje nákupné správanie opisuje: „Rýchlu módu kompenzujem internetovými obchodmi, ktoré sa zameriavajú napríklad na čisto bavlnené výrobky a smerujú k udržateľnosti. Rada podporím slovenských výrobcov. Fast fashion je pre mňa skôr krajná možnosť.“

V dôsledku environmentálnej krízy sa v dnešnej dobe kladie väčší dôraz na ekologickú stránku módného priemyslu, ktorý predstavuje tretie najviac znečisťujúce odvetvie výroby. Podľa prieskumu KMPG 68 % mileniálov a generácie Z zo Slovenska akceptuje príplatiť si za udržateľný produkt. Trend udržateľnosti môžeme vidieť aj na sociálnych médiách. Vo videách koncipovaných ako anti-haul tvorcovia vyzývajú sledovateľov, aby zbytočne nekupovali produkty, či už kvôli ich osobnej zlej skúsenosti alebo zbytočnosti.

Stopka prehnanému nakupovaniu

Psychologička Kuchárová radí, aby si ľudia, ktorí majú problém s nadmerným nakupovaním, urobili inventúru svojej duše a pozreli sa, ktoré veci skutočne potrebujú, čoho majú dostatok, a tak si stanovili stopku. Do obchodov pomáha chodiť s nákupným zoznamom a nakupovať transparentne. Niektorí ľudia závislí na nakupovaní majú podľa psychologičky tendenciu kamuflovať svoje nákupné správanie. Napríklad schovávajú štítky z oblečenia v smetnom koši alebo chodia nakupovať do rozličných predajní, aby ich ľudia nespoznali.

„Do roku 2030 by second-handový trh mohol byť dvakrát väčší ako trh rýchlej módy.“

Pri podobných prípadoch je potrebné vyhľadať odbornú pomoc a problém riešiť s terapeutom. Psychologička radí: „Dôležitá je analýza, teda zistiť problém, ktorý riešim nakupovaním. Môže to byť napríklad strach zo samoty, strach zo starnutia alebo potreba zažívať blízkosť ľudí. Potom sa treba rozhodnúť pre zdravšie spôsoby, ktorými by si človek vedel uspokojiť svoju potrebu.“

Autorka: Barbora Kolejková,

Foto: atelier.sk/Barbora Kolejková,

Zdroje: aktuality.sk, clima-te-pact.europa.eu,

ThredUp resale report 20



Značka Shein patrí medzi najväčšieho globálneho ultra fast fashion producenta. Za jeden deň v priemere vyrobí až 10 000 nových produktov.

Nezájdeme na jedno pivo?

Veta, ktorú počas štúdia počul alebo vyslovil asi každý vysokoškolský študent. Aj keď ponuka môže znieť lákavo, treba mať na pamäti, že alkohol je jed. Hoci sa po prvých dúškoch dostaví pocit uvoľnenia a eufórie, rovnako sa môže znížiť racionálne zmýšľanie.

Z jedného piva sa zrazu stanú dve, z dvoch tri a o niekoľko dní môžete podnik opustiť po štyroch. Na druhý deň vám to vráti pohľad do ľahšej peňaženky. A ten sa veru ťažko znáša vo finančne náročnej dobe. Obzvlášť s bolesťou hlavy a nevoľnosťou, ktoré prináša „opica“.

Hoci krátkodobé účinky môžete zjemniť výdatným vývarom a šumivým nápojom, na dlhodobé účinky tieto „lieky“ neplatia. Pitím alkoholu totiž dochádza okrem iného k pretrvávajúcim zmenám nálad, nespavosti, oslabenej imunity či problémom s pamäťou.

Ak by sme mali vymenovať všetky negatíva, tento krátky text by sa zmenil na učebnicu. Výhody nepitia však zhrnúť dokážeme. Už po týždni „na suchu“ sa vám zlepši spánok a ľudia s častými bolesťami hlavy pocítia úľavu, keďže v tele sa obnoví hydratácia.

Tá je dôležitá aj pre pokožku, ktorá bude pevnejšia a sviežejšia. A ustúpi aj akné. Zlepší sa aj vaše trávenie, vďaka čomu si všimnete zmeny na stravovaní a vnímaní chutí. Zároveň môžete schudnúť, keďže zdravá pečeň je dôležitá pri pohlčovaní tukov.

Pravidelné pitie alkoholu neovplyvňuje iba vaše telo, ale aj medziludské vzťahy s rodinou či priateľmi. Aj keď odmietnutie pozvania „na jedno“ môže naštrbiť jeden vzťah, pri nepití sa môžu zlepšiť iné. A tie sú často dôležitejšie než krátkodobé vysokoškolské priateľstvá.

Generácia Z pije menej alkoholu. Potvrdzujú tento trend aj študenti UCM?

S alkoholom sa mnohí stretávame už v mladom veku, sprevádza nás na každej rodinnej oslave alebo párty v meste s kamarátmi. Kedy však podľa študentov pitie alkoholu prekračuje hranicu závislosti?

Študentov UCM sme sa pýtali:

- Kedy si prvýkrát ochutnal/a alkohol?
- Ako často piješ alkohol?
- Kde je tvoja hranica, pri ktorej prekročení už ide o závislosť?



Adam, FMK

Alkohol som prvýkrát skúsil, keď som mal 15 rokov spolu s kamarátmi, keď sme boli von. Išlo o vodku a tú aj pijem doteraz.

Čo sa týka pitia alkoholu, pijem ho zvyčajne každé dva týždne alebo keď som niekde s partiou von.

Keď ľudia pijú každý deň, vtedy si myslím, že je to už moc, tam je moja hranica, ktorej prekročenie vnímam za závislosť.

Mathias a Soňa, FMK

M: Nie je to kvôli tomu, že by som chcel byť spoločensky korektný, ale prvýkrát som si vypil až po 18 rokoch na školskom výlete.

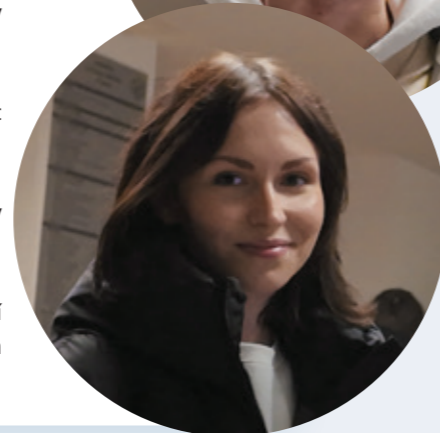
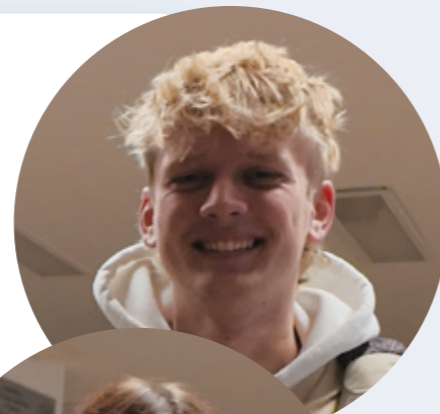
S: Ja, žiaľ, niekedy v štrnástich. Nebolo to naschvál, bolo to s mojou kamarátkou, ktorá ma na to nahovorila.

M: Pijem maximálne príležitostne. Stačili mi dva školské výlety a open semester párty a povedal som si, že toto už nechcem zažívať.

S: Takmer vôbec nepijem. Jednak mi alkohol nechutí, ale ani mi z neho nebýva moc dobre. Nepotrebujem ho a viem sa zabaviť aj bez neho.

M: Keď to má pravidelnosť a človek si už nevie povedať, že vynechá jeden deň, vtedy to už hraničí so závislosťou.

S: Presne tak, keď človek pije každý deň a každú chvíľu pociťuje potrebu, že si musí niečo dať, trasie ho, keď má pocit, že si to musí dať a keď si dá, myslí si, že mu potom bude lepšie.



Miloš, FMK

Prvýkrát som alkohol okoštoval až v legálnom veku. Mal som asi 18 a pol roka, takže to už bolo v medziach zákona a rozbili sme sa s kamošmi na chate.

Pijem tak raz za týždeň, ale nie v nejakých veľkých množstvách, iba tak zdravo, 1-2 pivká.

Prekročenie hranice závislosti záleží od človeka k človeku, ale povedal by som, že keď už niekto nie je schopný bežne fungovať a keď už cíti dopady toho, že nemá alkohol. Vtedy je to už veľmi zlé, dovtedy sa to ešte nejak dá. Keď človek cíti, že už bez pár promile nevie ani vstať, nevie sa bez alkoholu radosť, vtedy to už vnímam ako problém.

Laura, FF

Prvýkrát som vraj ochutnala alkohol, keď som sa ešte len naučila chodiť a mali sme rodinnú oslavu. Načapali ma, ako dopijam zvyšky z poldecákov. Ale nechutili mi. No naozaj opitá som bola prvýkrát asi niekedy po 18.

Nepijem alkohol. Maximálne, keď ma niekto donúti tak raz za rok. A to si tiež dám tak pol pohára vína a ani ho nedopijem. Nechutí mi to.

O závislosť už ide, keď si človek potrebuje každý deň dať. Alkoholik nie je človek, ktorý sa raz za čas opije, ale taký, ktorý keď si aspoň raz za deň nedá niečo alkoholické, tak má buď zlú náladu alebo sa mu trasú ruky a pociťuje nutkanie, že si musí dať. Napríklad niečo také vidíme aj pri fajčení.



Michal, FMK

Prvý raz som sa opil v 16 rokoch pri príležitosti vykradnutia sa z domu, keď sme boli na jazykovom pobyte v Anglicku. Vtedy som prvýkrát pil alkohol bez dozoru rodičov a bolo to veľmi eventful (bohaté na udalosti - pozn. red.).

Pijem niekoľkokrát do týždňa, no nie vo veľkých množstvách, skôr príležitostne, napríklad na intráku. To znamená 2-3-krát do týždňa hlavne ľahký alkohol ako cider, pivo alebo víno prevažne s kamarátmi, sám nie.

Keď človek pije veľakrát do týždňa, sám a bez dôvodu, to je pre mňa alkoholizmus. A ešte keď človek povie, že mu chutí alkohol, to je pre mňa dosť varovné znamenie.

Smut knihy skrývajú porno za nevinný obal



Skenuj cez Spotify a počúvaj



„Už v siedmej triede na základnej škole som prepadla tunelom čítania a objavila som sa v nekonečnom množstve krajín zázrakov. S každou prečítanou knihou som sa ocitla na inom mieste. Na čaji s klobúčnikom som vždy sedela s niekým iným. Raz to bol Gandalf a spoločenstvo prsteňa z knižnej série Pán prsteňov inokedy zas Theodore a Violet z knihy Všetky skvelé miesta.

Jedného dňa ako dvanásťročná som prechádzala kníhkupectvom a zaujala ma hrubá čierna kniha. Jej obálka mi bola známa, narazila som na ňu už kdesi na internete. Vzala som ju z poličky a prelistovala. Na poslednej strane bolo napísané, že ide o príbeh, ktorý bol pôvodne publikovaný na stránke Wattpad. Tam som si predsa zapisovala aj ja výplody mojej imaginácie. A zrazu som mohla obdivovať

niekoho, komu odtiaľ vyšla hmotná kniha. Viac som nepotrebovala, vedela som, že si ju musím prečítať. A tak After: Bozk so mnou odišiel domov.

Čo by mohlo byť zlé na príbehu o zodpovednej vysokoškolskej študentke, ktorá má dokonalý život a stretne záhadného chlapca? Čaj s Tessou a Hardinom sa začal nevinné. Námet dobrého dievčaťa a zlého chlapca bol zvláštnym spôsobom lákavý. No čaj sa zmenil na trojitú vodku s džúsom na párty.

Nikdy som nemala s mamou rozhovor o včeličkách, žihadličkách a kvietkoch. Po tejto knihe som ho už ani nepotrebovala. Všetky sexuálne scény boli kvetnato opísané. Ak by moja mama vedela, čo čítam, určite by mi ju nedovolila ani len kúpiť. Rodičia sa často tešia,

keď ich deti trávia čas pri knihách. Obsahu však už nevenujú pozornosť. Pri After: Bozk obálka ničomu sexuálnemu nenasvedčovala a označenie vhodného veku nikde nebolo. Všetko sa zdalo v poriadku.

Keď som si prišla do knižnice po tretie pokračovanie, knihovníčka párkrát vymenila pohľad medzi mnou a knihou. Hneď ma obľial pot a do tváre sa mi nahrnula červeň. Opýtala sa, koľko mám rokov. Mala som trinásť. Knihu mi síce vypožičala, no ako jediná sa aspoň pozastavila.

Knižná séria After nie je jediná, ktorá klame vzhľadom. Popularita smutných kníh, teda porna v písanej podobe, a ich zlé radenie na poličkách nie je nič výnimočné. Ak kniha neobsahuje smut, čitatelia strácajú záujem. Veľký vplyv na tomto trende má práve booktok. Každý akoby čítal len Štvrté krídlo alebo sériu ACOTAR. Predsa temný Rhys je (mokrým) snom nejednej romantasy nadšenkyne. Nebudem klamať, no tiež by som mu navarila polievku ako Feyra.

Mladé dievčatá sa jednoducho dokážu dostať k sexuálnemu obsahu v knihách. U mňa to príbehom After neskončilo. Niežeby boli smutné knihy jediné, ktoré som čítala a čítam, to nie, ale ani sa im nevyhýbam. Pritom môžu mať na nás vplyv ako porno – stimulujú systém odmienu a produkciu dopamínu. Závislosť sa vytvorí veľmi ľahko s otupením prežívania skutočnej intimitity. Rozdiel však je, že knihy často kladú dôraz na vzťahy, čím sa vytráca mechanickosť ako v porne.

Nevidím problém v čítaní smutných kníh, ale s mierou. Môžu pomôcť lepšie pochopiť vlastnú túžbu a emócie. S tým súvisí aj zvýšenie intimitity vo vzťahu a, samozrejme, únik do fiktívneho sveta. Smut ale zvyčajne neodráža reálny svet. Dokáže v nás otvoriť očakávania, ktoré sú ťažko zlučiteľné s realitou. Nemali by sme však pri každej novej príležitosti utekať za bielym zajacom. A keď už, zostaňme nohami na zemi, frustrácia z reality nikomu nepomôže.“

Autorka: Zuzana Beneková

Život v zajatí zabúdania

Skenuj cez Spotify a počúvaj



„Dedkova smrť bola náhla. Jedného dňa mu mama podávala Paralen na horúčku a na druhý prišla domov s babkou pod pazuchou. Mala som k nemu najbližšie. Každú nedeľu mi strážil miesto v poslednej lavici kostola a na Mikuláša som vždy od neho dostala salónky na vianočný stromček. Už je to šesť rokov od jeho smrti a od chvíle, kedy do môjho života zavítala choroba s menom Alzheimer. Mení život nielen pacientom, ale aj ich blízkym.

Babka ostala sama, ak nepočítam pustenú televíziu a každodenné návštevy jej dcér. Prvé roky jej to stačilo. Choroba sa prejavovala pomaly, skôr v podobe vtipných príhod. Napríklad tak, že sa babka pred Vianocami sťažovala, že treba vymeniť baterky v ovládači, lebo v televízii nie je farebný obraz. Skrýval sa za ním však len čiernobiely film Pyšná princezná.

Náhle sa to zmenilo na zábudlivosť, trochu kriku a veľkú zmätenosť. Verdikt psychiatra rozhodol, že babka potrebuje 24-hodinovú opateru. A tak sa počas môjho výletu vo Viedni presťahovala k nám. V našej domácnosti s tým už rávali dlhšie, mne to však nebolo po chuti. Babku mám rada, ale vedela som, že to naruší moju komfortnú bublinu. Rozkladanie gauča a babkine nočné buntošenie sa stalo našou každodennou realitou.

Dovtedy som si nevedela predstaviť, že sa z domova môže stať len byt. Pociť bezpečia a komfortu sa vytratil a ja som útočisko nachádzala len za zavretými dverami svojej izby.

Po príchode babky som sa ocitla na druhej kolaji. Nevedela som sa dočkať, kedy zmaturoujem a čiastočne sa presťahujem na internát. Na jednu vec som si za tie dva roky stále nezvykla. Vždy, keď chcem ísť von s kamarátkami, musím myslieť na to, či mama nemá niečo naplánované a netreba ostať s babkou.



Vtedy sa vo mne stretávajú dve protichodné verzie samej seba. Jedna, ktorá chce mame dopriať „time off“, a druhá, ktorá si chce užívať bezstarostný život.

Nemám problém ostať s babkou pár hodín sama. V hlave sa mi skôr búria myšlienky – prečo ja? Babka má okrem mňa ďalšie štyri vnúčatá. Naposledy ju videli asi na Vianoce. Prečo by nemohli postrážiť babku na pár hodín oni? Pretože majú vlastné životy? Ten mám aj ja s mamou.

Nebaví ma, keď babka začne počas toho, čo som s ňou doma iba ja, vystrájať. Napríklad začne chodiť po byte a niečo hľadať. Je hrozná pozeráť sa na blízkeho človeka, ktorý nevie svoje myšlienky vyjadriť slovami a nedokáže vám povedať, čo chce. Vtedy mi ostáva len hádať.

Viem, že každý máme svoje problémy a traumy, ale v daných momentoch mi po rozume

beží len to, prečo musím babku naháňať po byte, kým ostatným rovesníkom stará mama varí chutný obed. Príde mi to nefér, a tak sa uzatváram do svojej bubliny.

Neviem, kde je hranica empatie a obetovania svojho života pre druhú osobu. Má to však zmysel, keď vás už nepozná a nemá poňatia, aký je deň a kde sa nachádza? Myslím, že o týchto ľuďoch sa lepšie dokážu postarať v domove pre seniorov. Babka však nateraz naďalej ostáva bývať s nami.

Alzheimer je dedičná choroba a tak sa obávam, či sa raz neocitnem na maminom mieste. Preto vo mne asi do konca života budú zápasiť dve osobnosti. Jedna, ktorá sa bude chcieť postarať o milovanú osobu, a druhá, ktorá si bude chcieť vybudovať vlastnú kariéru a život. Každý deň sa preto zobúdzam so strachom, čo bude ďalej.“

Autorka: Natália Vencelová

Informačné toky pritekajú z každej strany. Ako sa v nich neutopiť?

Mladí ľudia, ktorí chcú pracovať vo svete médií, sa často ocitnú v neustálom príleve informácií, ktoré si vyžadujú ich pozornosť a reakcie. Ako sa v tomto dynamickom prostredí orientovať a zároveň si zachovať mentálnu pohodu?

Pavel Bielik, vedúci športového oddelenia Denníka N, pozná každodenné strasti novinárskej profesie. „Informácií je nesmierne veľa a je dôležité ich triediť, prehodnocovať a vyberať tie kľúčové. Je to výzva a jednoduché riešenie asi neexistuje,“ opisuje. Prax a cit pre výber relevantných tém je podľa neho kľúčová. Keďže mnohé témy rýchlo starnú, menej skúsení novinári čelia v práci dileme, čo spracovať.

„Príznaky informačného preťaženia zahŕňajú pretrvávajúce napätie, úzkosť, frustráciu, či dokonca neschopnosť absorbovať ďalšie informácie.“

Taktiež hovorí, že problémom je, ak si žurnalisti, ktorí začínajú pracovať pre bulvárne médiá, prenásujú svoje zvyklosti do serióznej žurnalistiky. Práve v tomto type médií

sa nekladie dôraz na kvalitu, ale prevládajú skôr špekulácie a „drby“. Bielik radí, aby mladí čítali kvalitné domáce a zahraničné weby, ktoré naučia postupne rozlišovať hodnotné zdroje informácií. „Vždy si položte otázku, či je téma zaujímavá, prečo je zaujímavá a čo novú prinesiete,“ dodáva.

Vo svojej rutine poukazuje na pravidelný pohyb a plánovanie: „Športujem vonku, bez ohľadu na ročné obdobie. Pomáha mi to udržať rovnováhu a znižovať stres. Rovnako plánujem aj každodenné úlohy, aby som minimalizoval chaos.“

Keď sa hlava preplní

Prirodzený dôsledok dnešnej digitálnej doby vykresľuje školská psychologička Ema Benka: „Sme neustále pripojení, notifikácie nás lákajú každých pár minút a mozog nikdy nemá skutočný pokoj.“ Informačné preťaženie sa môže prejaviť rôzne – niekto sa cíti unavený, iný

zasa nervózny alebo pod tlakom, čoho výsledkom môže byť až vyhorenie.

„Príznaky informačného preťaženia zahŕňajú pretrvávajúce napätie, úzkosť, frustráciu, či dokonca neschopnosť absorbovať ďalšie informácie,“ uvádza psychologička. Odporúča tieto stavy neignorovať, pretože môžu viesť k vážnym psychickým problémom. Za podstatné považuje naučiť sa včas rozpoznať príznaky a pracovať na ich eliminácii.

Študentom odporúča, aby si udržovali zdravý životný štýl, a tak mali schopnosť všímavosti, uvedomenia si svojich pocitov a myšlienok. Psychologička upozorňuje budúcich novinárov, aby si našli rovnováhu medzi pracovným, študijným a osobným životom. Relaxačné techniky, humor, tvorivá práca, koníčky a iné veci, z ktorých máme radosť, sú tiež dobrým pomocníkom.

Negativita prevyšuje dobro

Cambridge English Dictionary definuje informačné preťaženie ako situáciu, v ktorej človek dostáva príliš veľa informácií naraz a nedokáže o nich jasne premýšľať. Podľa prieskumu realizovaného spoločnosťou GlobeScan 78 % ľudí v 31 krajinách a oblastiach verí, že svet sa mení príliš rýchlo, aby sa s tým zvládli vyrovnáť. Výsledkom je pocit úzkosti.

Výskum publikovaný v PLOS One poukazuje na fakt, že v titulkoch sa objavuje stále viac zlých správ ako kedykoľvek predtým. Analýza 23 miliónov titulokov zo 47 spravodajských zdrojov v USA zistila, že počet negatívnych titulokov sa od roku 2000 zvýšil a pribudli správy o hneve, znechutení, strachu a smútku. Pravdepodobnejšie človek

„Informácií je nesmierne veľa a je dôležité ich triediť, prehodnocovať a vyberať tie kľúčové.“

klikne na správu s negatívnym podtónom ako na neutrálnu či pozitívnu informáciu. Záporné správy sa šíria rýchlejšie s väčším počtom ľudí, ktorí ich zdieľajú. Podľa výskumu publikovaného v časopise Nature sa tiež stanú rýchlejšie virálnymi.

Dôvodom je kognitívny proces nazývaný „attentional bias“ (sklon k zameraniu sa na niečo – pozn. redaktorky). Negatívne správy aktivujú ľudskú reakciu na hrozbu a spôsobujú, že pozornosť a energia sa venuje do niečoho, čo inštinkty považujú za nebezpečné alebo čo si vyžaduje rýchlu reakciu.



Boj s informačným preťažením je skutočný a ak vás premôže, vie znížiť duševnú rovnováhu a pohodu.

Je toho veľa a je to prístupné

Ďalším faktorom preťaženia je prevaha spravodajských informácií – pribúdanie kanálov, platforiem a zdrojov. Správy možno získať rôznymi spôsobmi, pričom podľa prieskumu Pew Research Center 86 % ľudí tvrdí, že správy čerpáme prostredníctvom smartfónu, počítača alebo tabletu.

Jedným z problémov týchto zdrojov je ich prístupnosť a okamžitosť. Na rozdiel od minulosti, kedy bol prístup k správam limitovaný, dnes na nás informácie číhajú kedykoľvek a kdekoľvek či po ceste do práce, v škole, pri varení a podobne.

Ako sa z toho nezblázníť?

V prvom rade si treba stanoviť hranice a korigovať príjem informácií. Existujú rôzne aplikácie, ktoré upozornia pri presiahnutí nastaveného časového limitu na kľúčových

platformách. Podľa Harvard Business Review každý z času na čas zažije informačné preťaženie, najmä keď sa púšťa do niečoho nového. Aby ho človek zvládol, musí pracovať s dvomi vecami: so sebou a so svojím mozgom.

Pri spozorovaní príznakov, ako sú bolesť hlavy, únava, frustrácia alebo zmeny nálady, ich netreba ignorovať ani prepadať panike. Namiesto toho je lepšie si uvedomiť: „Som v novej situácii a mám sa veľa čo učiť. Je v poriadku cítiť sa takto.“

Táto forma uistenia samého seba pomáha normalizovať skúsenosť a uľahčuje zvládanie emócií. Práve emócie sú prirodzeným signálom pre lepšie pochopenie seba a svojich hodnôt. Pri informačnom preťažení môžu naznačiť, čo presne zahľucuje myseľ a ako na to najlepšie reagovať.

Ďalším pomocníkom, ktorý odporúča školská psychologička Ema Benka, je čas strávený s priateľmi a rodinou. Mať niekoľko dobrých priateľov je spojené so všetkými druhmi pohody a duševného zdravia. Budovať vzťahy a zamerať sa na pomoc druhým je dobrá náhrada za „scrollovanie“, ktorá poskytne aj pozitívny pocit naplnenia.

Preťaženie je možné vyvážiť aj konaním nezištnej činnosti – prispievať do komunity či zapájať sa do dobrovoľníctva svojím talentom, schopnosťami a činnosťami s pozitívnym prínosom.

Autorka: Emma Zahurancová
Foto: freepik.com, titulná fotografia generovaná pomocou AI

Zdroje: Cambridge English Dictionary, Glob Scan, Harvard Business Review, Pew Research Center



Informačné preťaženie vytvára značnú záťaž.



Prieskum študentov odhalil rezervy aj silné stránky UCM

Študenti našej univerzity poukazujú na viaceré problémy, ktoré ovplyvňujú ich spokojnosť so štúdiom. Nedostatok praxe, nízka internacionalizácia či nespravodlivé hodnotenie vyučujúcimi patria medzi najviac spomínané nedostatky. Aké riešenia ponúka vedenie školy?

Počas minulého roka sa v letnom semestri vysokoškooláci mohli zúčastniť prieskumu Hodnoť.to. Jeho cieľom bolo zmapovať ich spokojnosť so štúdiom na slovenských vysokých školách na základe toho, ako v rámci nich prebieha výučba, či aké podmienky študentom ponúkajú. Podľa informácií Centra vedecko-technických informácií Slovenskej republiky sa prieskumu zúčastnilo 6 504 respondentov z celkovej vzorky 87-tisíc.

Štátny tajomník rezortu školstva Róbert Zsembera uviedol na tlačovej besede, že všetky zúčastnené školy dostanú spätnú väzbu. Zároveň dodal, že sú pripravení s nimi konzultovať, aby došlo k zlepšeniu nedostatkov v ich vnútornom prostredí.

Prvé miesto obsadila Žilinská univerzita. Dobré hodnotenie získala aj Trnavská univerzita, ktorej sa ušlo siedme miesto. Naša univerzita získala nie príliš lichotivú priečku, a to 17. miesto z celkového počtu 20.

Najspokojnejšou fakultou Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave sa stala Fakulta sociálnych vied. Hneď po nej sa umiestnila Fakulta

prírodných vied. Naopak, najhoršie v rebríčku obstáli zdravotnícke vedy. V akých oblastiach študenti vyjadrili svoju nespokojnosť?

Kvalita výučby ako silná stránka, internacionalizácia však zaostáva

Ako vyplýva z prieskumu, kvalita výučby a prístup vyučujúcich patrí k značne silným stránkam našej univerzity. Horšie na tom je oblasť internacionalizácie či osobnej podpory. V súvislosti s tým sme oslovili niekoľko študentov, ktorí sa s nami podelili so svojimi skúsenosťami.

Ema je študentkou angličtiny na Filozofickej fakulte. Na UCM prestúpila z inej vysokej školy a práve osobnú podporu v rámci univerzity vníma veľmi pozitívne. „Keď som potrebovala riešiť prestup, tak mi všetci pomohli a bolo to veľmi jednoduché. Oproti mojej bývalej škole, kde bolo pre mňa náročné dostať sa k nejakej informácii, sú tu všetci veľmi dobre informovaní a vedia poradiť.“

Adrián, študent učiteľstva histórie a výchovy k občianstvu na Filozofickej fakulte, má na to iný názor. Počas výberu pobytu v rámci

vzdelávacieho programu Erasmus+ sa stretol s neprijemnou skúsenosťou.

„Chcel som ísť na Erasmus, avšak v rámci destinácií som dostal ponuku len pre Prahu, Brno a Atény. Atény pre mňa boli automaticky na prvom mieste. Študoval by som tam však filozofiu, takže by som mal v ďalšom semestri veľmi veľa skúšok. Zbytočne,“ vysvetľuje. Podľa jeho slov ponuka výmenných pobytov na UCM nie je veľmi dobre premyslená.

Na to, či univerzita plánuje nové opatrenia, ktoré by pomohli zlepšiť spoluprácu so zahraničnými univerzitami, sme sa spýtali prorektora pre rozvoj a vzťahy s verejnosťou Andreja Brníka: „Rektorka UCM už od svojho zvolenia túto agendu posilnila aj vytvorením miesta prorektorky pre medzinárodné vzťahy. Boli sme úspešní vo viacerých projektoch, medzi inými aj v projekte na propagáciu univerzity v zahraničí. Pracujeme aj na zlepšovaní infraštruktúry pre zahraničných študentov.“

Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave poskytuje aj širokú ponuku študijných odborov. Mnohé z nich je možné absolvovať

v anglickom, ruskom, francúzskom alebo nemeckom jazyku. Práve to môže byť skvelá príležitosť pre zahraničných študentov, ktorí majú záujem tu študovať.

Stále však existuje riziko veľkej jazykovej bariéry, ktoré im môže sťažovať štúdium. Aj napriek tomu, že pedagógovia majú snahu nahliadať na danú skutočnosť, niektorí týchto študentov porovnávajú s výraznou väčšinou ich slovensky hovoriacich spolužiakov.

Problémové sú aj rozvrhy

Prieskum poukázal aj na isté nedostatky v oblasti podpory pri štúdiu, prehľadnosti študijného plánu či férového hodnotenia. K téme férového hodnotenia na UCM sa vyjadrila Renáta, študentka Fakulty sociálnych vied: „Spolužiaci, ktorí museli ísť na druhé a tretie opravné termíny skúšok mi hovorili, že pedagógovia mali snahu im pomôcť a naviesť ich k správnej odpovedi.“

„Oproti mojej bývalej škole, kde bolo pre mňa náročné dostať sa k nejakej informácii, sú tu všetci veľmi dobre informovaní a vedia poradiť.“

Iná študentka, naopak, spomína na skúsenosť s nereálnymi očakávaniami istej vyučujúcej. Priznáva však, že škola postupne eliminuje podobné prípady a pracuje na zlepšení hodnotiaceho systému.

Ema, ktorú sme spomínali v úvode, odhadovala umiestnenie našej univerzity v rebríčku spokojnosti na dvanástom mieste. Skutočné výsledky ju veľmi prekvapili. Spýtali sme sa jej, či študijný plán považuje za dostatočne prehľadný. „Toto je podľa mňa veľmi individuálne. Ja s orientáciou v Aise, na stránke a aj v Sharepointe problém

nemám a informácie o predmetoch považujem za prehľadné,“ odpovedala.

Ak by však mohla niečo zmeniť, je to harmonogram hodín. Problém s rozvrhom spomenula vo svojej odpovedi aj študentka Fakulty masmediálnej komunikácie Simona. „Neviem si predstaviť študenta, ktorý cestuje, má prácu, partnera a iné povinnosti, ako to všetko popri takomto rozkúskovanom rozvrhu stíha,“ poznamenala.

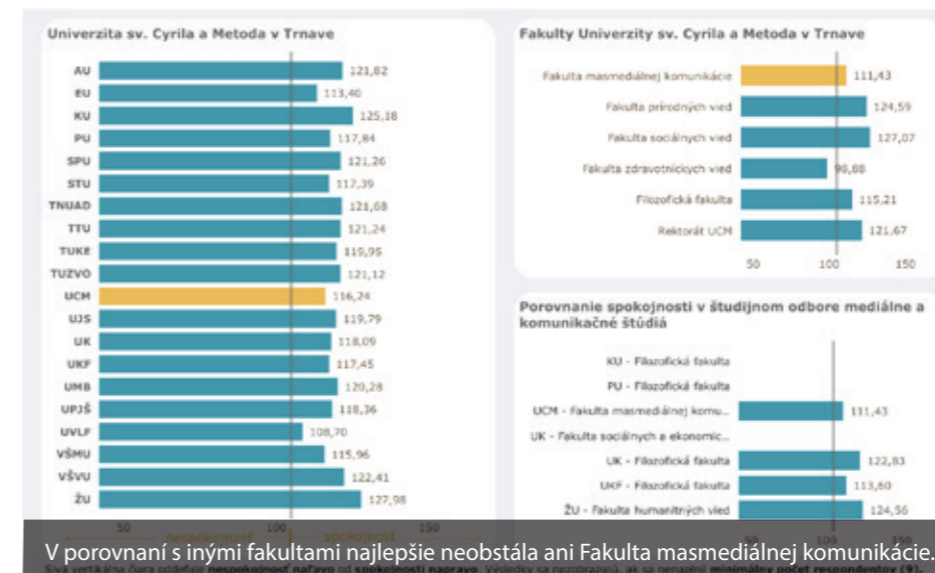
Problémom je aj to, že študenti majú často strach presadiť svoje návrhy a názory vedeniu školy. Prameniť z toho môžu obavy, že nebudú vypočutí alebo sa stretnú s negatívnou reakciou zo strany pedagógov či vedenia. „Myslím si, že na našej škole máme možnosť vyjadriť svoje názory. Mám však pocit, že veľa študentov sa bojí, že budú mať potom problém,“ dodala k danej problematike Simona.

Spätná väzba študentov týkajúca sa či už výmenných pobytov alebo rozvrhov by škole, naopak, mohla priniesť cenné podnety. Pomôžu k tomu interné prieskumy spokojnosti, ktoré má univerzita v pláne realizovať. „Od budúceho roka posilňujeme tím ľudí, ktorí budú tieto dáta zbierať,“ prezradil prorektor Brník.

Anonymné prieskumy by tak mohli pomôcť študentom odbúrať strach z prejavovania nespokojnosti. Poskytnú im bezpečný priestor na vyjadrenie názorov bez obavy z negatívnej odozvy.

Namiesto teoretických predmetov chcú viac praxe

Stredoškooláci si zvyknú vyberať vysokú školu na základe ponúkanej praxe. Fakulta masmediálnej komunikácie študentom ponúka možnosť otestovať si teoretické poznatky v praxi. Nápomocné sú k tomu rôzne ateliéry, či už časopisu, rádia, fotografie alebo televízie.



Podieľať sa môžu aj na organizovaní zaujímavých eventov alebo zlepšovaní svojich komunikačných vlastností na hodinách argumentácie. Ako sú na tom ale ostatné fakulty?

„Našou jedinou praxou sú náčuvy v treťom ročníku letného semestra. Nemôžeme si ani vybrať školu, v ktorej ich budeme absolvovať, a až v prvom magisterskom ročníku máme „naozajstnú“ prax, kedy ideme učiť. Bolo by lepšie, keby si môžeme už v nižších ročníkoch vyskúšať naše poznatky z pedagogiky v praxi,“ približuje spôsob výučby Adrián z Filozofickej fakulty.

„Spolužiaci, ktorí museli ísť na druhé a tretie opravné termíny skúšok mi hovorili, že pedagógovia mali snahu im pomôcť a naviesť ich k správnej odpovedi.“

Potrebu skvalitnenia a zvýšenia praxe vyjadrila aj Alena, ktorá na Filozofickej fakulte študuje už štvrtý rok ruský jazyk. Prijala by viac praktických predmetov, ale aj teórie. Prax je totiž jednou zo zásadných oblastí, ktorá ovplyvňuje výber vysokej školy nielen u slovenských, ale aj zahraničných študentov.

Čaká nás zlepšenie?

V súvislosti s výsledkami prieskumu a vyjadreniami študentov nás zaujímalo, aké kroky plánuje UCM spraviť, aby sa zlepšili jej výsledky v spomínaných oblastiach.

„Máme nastavený ambiciózný dlhodobý zámer univerzity, prijaté rôzne politiky a procesy, aby sme sa posúvali vpred. Okrem niekoľkomiliónovej investície do infraštruktúry budov sme investovali aj do zjednodušenia informácií pre študentov, kde sme všetko podstatné zverejnili v Sharepointe pre všetky fakulty. Zároveň sa snažíme digitalizovať procesy pre študentov, ale aj pedagógov,“ hovorí prorektor Brník.

Zároveň zdôrazňuje, že všetky tieto kroky si vyžadujú dlhú prípravu, hľadanie financií a ich následnú realizáciu. „Nové vedenie univerzity sa naozaj snaží dostať našu UCM medzi TOP 5 slovenských vysokých škôl,“ dodáva. Na spoluprácu vyzýva aj samotných študentov, vďaka ktorým môže univerzita lepšie identifikovať jej slabé miesta a pracovať na ich odstránení.

Autorka: Diana Čaklošová
Foto: ucm.sk, archív FMKUCM, app.powerbi.com

Zdroje: Centrum vedecko-technických informácií SR, Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR



Fotograf Jakubčo z denníka SME: Lepší materiál vždy vyjde zo snemu Smeru ako z protestov PS-ka

Bol pri úplných začiatkoch, kedy ešte len vznikala myšlienka časopisu atteliér. Napísal do neho pár článkov, no keď si kúpil zrkadlovku, stal sa fotografom. Jozef Jakubčo je absolventom FMK UCM a v súčasnosti pracuje v denníku SME.

Pripravila vás univerzita dostatočne na prácu fotografa?

Som zástancom filozofie, že samotné vysokoškolské vzdelanie by nemalo byť len o tom, že sa naučíte nejaký objem vedomostí, ale o tom, že sa dostanete do prostredia, kde sa začína o problémoch a myšlienkach diskutovať. Za seba môžem povedať, že ma škola nepripravila na prax.

História francúzskej žurnalistiky mi zatiaľ nijako nepomohla a takisto ani teória filmov. Ale veľmi mi pomohla estetika a nejaké praktické veci v zmysle úpravy textov a súvisiacich vecí. Už len diskusie v triede sú dôležité bez ohľadu na to, kde budete pracovať. Vysoká škola je o tom, že stretnete ľudí, s ktorými sa môžete rozprávať a možno sa budete stretávať aj neskôr. Tam si začnete na základe diskusie formovať myšlienky, ktoré vás potom sprevádzajú ďalej.

Vyfofili ste niekoľko dôležitých momentov, napríklad Petra Pellegriniho v Bratislave, ktorý sa mal v tom čase nachádzať v regiónoch, čo aj uviedol ako dôvod neúčasti na prezidentskej debata v Rádiu Expres. Aké náročné je niečo takéto zachytiť?

Konkrétne táto situácia je úplná náhoda. Do-

stali sme tip, že ho zbadali. Sadol som na bicykel, zbral foťák a išiel na lokalitu. Poznám správanie politikov a aj ochrankárov, tak som si vytipoval miesta, odkiaľ by som ho mohol odfotiť. Lenže oni si ma všimli, zmenili svoj postup a Pellegrini išiel zadným vchodom, kam som dobehol. Preto bola tá fotka taká, aká bola. V tej rýchlosti som musel meniť celý jej koncept. Odfotil som ho iba zozadu.

„Dostávame sa do situácie, kedy mienkotvorné médiá začínajú robiť prácu tých bulvárnych, ktoré si svoju prácu nerobia.“

Fotografia by ale nevznikla bez ľudí, ktorí majú otvorené oči a nie je im to ľahostajné. Posunuli nám informáciu, no mohli aj niekomu inému, prípadne sa možno tak stalo a poslali ju do bulváru. Lenže vieme, komu v súčasnosti patria bulvárne denníky a asi nebolo v ich záujme prichytiť Pellegriniho pri klamstve.

Ako pracujete s etikou pri fotografovaní.

Kde je pre vás hranica, za ktorú by ste nešli? Nechcem fotografiou zámerne ubližovať ľuďom, respektíve zobrazovať niečo, čo niekomu môže ublížiť, ak to nie je vo verejnom záujme.

V súčasnosti sa rieši otázka, či je etické zverejňovať tváre malých detí. Počas utečeneckej krízy ste fotili na maďarských hraniciach aj maloletých. Prevážil záujem verejnosti?

Dal som si veľmi veľký pozor na to, aby nešlo o „safári“. V zmysle, že cvak, cvak, cvak, aby sme mali čo najzaujímavejší obsah. Z rozhovorov s rodičmi vyplynulo, že sú vďační, že tam sme. Viackrát za mnou ale prišli alebo na mňa zamávali a nechceli, aby som fotil. Ich rozhodnutie som rešpektoval. Vždy som sa snažil byť viditeľný, aby som mal istotu, že nerobím niečo, čo im môže ubližovať. Prišiel za mnou sýrsky utečenec, ktorý povedal lámovou angličtinou, že nechce byť na fotografiách. Tak na nich ani nebol. Nemal som s tým problém.

Ak nie ste niekde schovaný s teleobjektívom a nehráte sa na tajného a objekty, ktoré sú na verejnom priestranstve, vás vnímajú a neprídu za vami so zákazom, v rámci spravodajstva môžete fotografiu alebo video záznam spraviť.

V súčasnej politickej situácii vidíme, čo znamená byť novinárom. Myslíte si, že to máte ako fotograf oproti nim ľahšie?

Áno, pretože nie sme bodom záujmu politikov.

Sme pozadie, ktoré sa hýbe a fotí, s čím oni automaticky rátajú. Nepýtame sa nepríjemné otázky, čiže aj osobná úroveň je úplne iná. Pri porovnaní s redaktormi, ktorí sú s nimi aj vo verbálnej komunikácii, je naša pozícia oveľa lepšia a ľahšia.

A to, že máte „nálepku“ denníka SME, vám neškodí?

Škodí, ale to nie je môj problém. Napríklad v covidovej ére boli protivládne demonštrácie ľudí, ktorí neuznávali médiá snažiaci sa informovať. Keď som na demonštrácii povedal, že som z denníka SME, tak ma prinajlepšom niekam poslali, opluli ma a boli aj náznaky fyzickej agresie. Ťažko sa zmieruje s tým, keď človek chce počuť len to, čo si myslí, a médium mu to nepovie.

Mali ste problém, ak ste odfotili niečo, čo sa politikom alebo ich voličom nepáčilo?

Nie, nemyslím si, že naša spoločnosť je v takom stave, aby niekto riešil fotografie. Raz sa mi stalo, že som fotil protest taxikárov a nahral som do systému fotky, ako sedia v autách. O pol roka editor použil fotografiu ako ilustračný obrázok k téme, že taxikári chcú viac peňazí. Vtedy mi volal taxikár, že nás dáva na súd, lebo sme zobrazili jeho tvár pri téme, ktorá s ním nijako nesúvisí. V rámci témy sa fotka nesprávne použila, tak sme ju vymenili.

„Keď som na verejnom priestranstve a niekto mi nedá vyslovený nesúhlas, tak môžem fotiť.“

Niektorí politici sú trochu márnomyseľní. Dajú nám sprostredkovane vedieť, že fotka sa im nepáči, či by sme ju mohli vymeniť. Nerobíme to, nie je to naša povinnosť, je to o dobrej vôli. Nemám však pocit, že by sme niekedy vymenili niekomu fotku na základe ich žiadosti.



V čase prezidentskej debaty v Rádiu Expres sa Peter Pellegrini nachádzal v budove, kde má kanceláriu jeho sestra.

17. novembra ste fotili protest PS, SaS a KDH aj snem k 25. výročiu Smeru. Premýšľate počas fotenia nad tým, aké máte názory voči daným politikom alebo či vám je sympatická ich rétorika?

Toto je vec, nad ktorou teraz často rozmýšľam. Trochu odbočím a poviem príklad. Som v parlamente a nejaká konkrétna pani poslankyňa je vulgárna a správa sa veľmi nepríjemne. Odfotím ju a potom vidím, že na fotke vyzerá naozaj škaredo. Nechcem povedať, že je škaredá, ale v tom momente nie je zobrazená úplne lichotivo a v skutočnosti tak nevyzerá. Ide len o grimasu, kde si napríklad oblizla pery alebo niečo podobné. Ja mám situáciu ale zachytiť tak, ako sa stala. Nemám riešiť, či to pre ňu bude lichotivé alebo nie.

Môžem s čistým svedomím povedať, že si nepamätám situáciu, kedy som si povedal, že túto fotku dám do systému alebo k článku, lebo si to človek zaslúži na základe toho, ako sa správa v realite. Daná osoba vtedy vyzerala tak, ako vyzerala. Nechcem fotku hodnotiť, že táto fotka je dobrá, pretože zobrazuje človeka takého, aký si myslím, že je. Snažím sa takéto zmyšľanie eliminovať.

A keby sme sa vrátili k protestom PS a snemu, ktorý organizoval Smer?

Prídem, nafotím, snažím sa, aby fotky boli, čo najbližšie k tomu, čo sa tam dialo. Mojou úlohou fotografa v novinách je ukázať ľuďom, ako to tam vyzeralo, akí tam boli ľudia, ako sa správali. Používam prirodzené svetlo a hrám sa s kompozíciou, ale nemením obsah. Úprimne, lepší materiál vždy vyjde zo snemu Smeru ako z protestov PS-ka. Sú to úplne rozličné svetly a výpovedná hodnota fotky je úplne iná.

Keď fotíte, viete sa odosobniť od snímanej situácie alebo osoby?

Je mi strašne nepríjemne vidieť krv. Ale keď

sa pozerám na krv cez foťák, tak mi to nevadí. Mojou prácou je fotiť a rozmýšľať až potom. Keď fotím Fica, tak ho nefotím preto, že ho chcem nafotiť škaredo. Keď fotím Šimečku, tak nerozmýšľam nad tým, že ho chcem nafotiť

pekne. Pre mňa je dôležité, že mi fotka pomáha trochu rozumieť niektorým veciam. Aj divák môže cez ňu vnímať niečo nové.

Na platforme X pravidelne uverejňujete statusy. Aké má denník SME usmernenia k verejnému prezentovaniu názorov svojich fotografov?

Máme jasne stanovené pravidlá, ako sa máme správať v situáciách, o ktorých si myslíme, že sú naše súkromné, pretože v konečnom dôsledku nie sú, keďže sme súčasťou nejakej značky. V rámci redakcie máme etický kódex, kde sa píše, že by sme len tak bezhlavo nemali urážať ľudí a nadávať im. Línia irónie je nastavená tak, že vždy by to malo byť v súlade so slušným správaním.

„Človek, ktorý zarába peniaze na strachu a hlúposti, nemá čo robiť na akademickej pôde, ani v rámci slobodnej širokej diskusie.“

Ak subjektívne hodnotím niekoho, tak to podľa mňa nie je problém. Tým, že aktívne nevstupujem do textov, sloboda je v tomto trochu inde. My fotografi sme v oveľa jednoduchšej pozícii ako redaktori, ktorí môžu prichádzať do konfliktu záujmu.

Nebojíte sa svoje názory prezentovať?

Snažím sa hovoriť také názory, ktoré si viem vyargumentovať. Ak s nimi má niekto problém, som otvorený diskusii. Podľa mňa sme stále v situácii, kedy by sa človek nemal báť povedať svoj názor, ak si za ním stojí. Zároveň ja nie som v pozícii, že by som vytváral nejakú verejnú mienku.

Minulý rok ste na konferencii Marketing & Media Identity získali Granátové jablko Mariána Matyáša, ktorým sú každoročne oceňovaní študenti a absolventi za mediálny počin a za šírenie dobrého mena UCM. Ako toto ocenenie vnímate?

Mňa to veľmi potešilo, dokonca až dojalo. Myslel som si, že toto ocenenie už neexistuje, čiže bol som milo prekvapený a zaskočený. Doma som žartoval s manželkou, že to musel niekto určite odmietnuť, keď to dali mne. Až na pár momentov som nikdy nebol kritický k mojej škole, ale nemyslel som si, že som až taký reprezentant a že sa

dostanem k tejto cene. Ohľadom nej mám len pozitívne emócie.

Po získaní ocenenia ste na Instagrame napísali: „Pol roka pred smrťou ma zavolať na kofolu. Vedel, ako to všetko skončí, ale aj tak mi dookola hovoril o svojich nápadoch, čo treba zmeniť na škole, o tom ako budú vyzerat médiá...“ O akých konkrétnych plánoch ste sa rozprávali s Mariánom Matyášom (prodekan FMK UCM, na počesť ktorého vzniklo ocenenie Granátové jablko Mariána Matyáša - pozn. red.)?

Bol som veľký bojovník proti bulváru a on bol v tom čase komentátorom Nového Času. Písal som aj diplomovku o regionálnych verzus celoštátnych médiách. Mal som ideu, že by sme založili malé regionálne noviny. O tom boli naše diskusie – kam posunúť novinárčinu, aby bola bližšia ľuďom a bola viac pre ľudí. A potom sme riešili môj neustály boj s tým, na čo je užitočný bulvár.

Párkrát som sa s ním tiež rozprával, keď som hľadal motiváciu vrátiť sa na univerzitu na ďalšie nadstavbové štúdium, že prečo by sme tam mal začať a akú tému by som si mal vybrať.

Hovoril vám o svojich víziách?

Hovoril, no musel by som načrieť veľmi hlboko do pamäte. Viem, že chcel omladiť fakultu. Niektoré jeho nápady neboli úplne realizovateľné. Respektíve skôr to boli utopistické myšlienky. Mám niečo konkrétne, ale nebudem o tom hovoriť, lebo to bola jeho myšlienka. Ľudia, ktorí ju mali poznať, ju poznajú.



Ako fotograf funguje vo dvojici s redaktorom, ktorý príde s témou. Málokedy sa stane, že fotograf príde sám s nejakou informáciou.

Vyzeral by mediálny svet inak, keby bol stále medzi nami?

Nemyslím si, že by vyzeral zásadne inak. Minimálne cesta, ktorú ten človek podstupuje v rámci štúdia na vysokej škole, by bola možno užitočnejšia, viac prepojená s praxou. Túto myšlienku on veľmi razil. Žiak by mal okrem histórie francúzskej žurnalistiky zažiť novinárčinu v nejakom konkrétnom médiu, v konkrétnej praxi. Podľa mňa by mediálny svet vyzeral rovnako, ak by stále žil, len možno by viac ľudí bolo lepšie pripravených na mediálny svet alebo na pôsobenie v médiách.

Sledovali ste po ukončení štúdia ďalší vývoj na fakulte?

Áno, vnímal som zmeny vo vedení, vznik nových odborov, niektorých predmetov a pôsobenie niektorých pedagógov. Najviac sa hovorilo o diskusií s Rostásom (šéfredaktor alternatívneho média Zem a Vek – pozn. red.).

Poznám osobne všetkých, ktorí vtedy vystúpili a chceli vracat alebo vracali Granátové jablko. Takisto poznám rétoriku vtedajších ľudí, ktorí obhajovali jeho pôsobenie. Ja som s tým úplne nesúhlasil, čo som povedal aj verejne. Človek, ktorý zarába peniaze na strachu a hlúposti, nemá čo robiť na akademickej pôde ani v rámci slobodnej širokej diskusie.

Premýšľali ste nad tým aj teraz, keď ste si boli prevziať Granátové jablko?

Áno, dokonca som sa o tom rozprával s ľuďmi vo svojom okolí a myslím si, že bolo správne, že som sa nad tým zamýšľal. V žiadnom momente som nebol na úrovni, že by som cenu odmietol. Ale hneď to vo mne zasvietilo.

Je to veľmi pekné gesto, pekná tradícia. Ale jedna z prvých vecí, čo mi napadla, je, že ľudia vtedy cenu vracali kvôli Rostásovi. No neriešil som, že by to malo nejaký efekt na moje rozhodnutie, či cenu prijať alebo neprijať. Len som si na to spomenul.

Autorka: Júlia Ďurčeková
Foto: atelier.sk/Ema Andrejková, sme.sk/
Jozef Jakubčo
Zdroje: blog.sme.sk, instagram.com/
jakub_co, sme.sk



Počas štúdia navštevoval fotografické praktikum s Romanom Pavlovičom, kde riešili fotografiu v úrovni filozofie.

Hackli nám Instagram. Sledujte náš nový účet



Štyri dni pred Vianocami, keď väčšina ľudí nakupovala posledné darčeky, sme my písali maily spoločnosti Meta a komunikovali s rôznymi zamestnancami univerzity, ako problém vyriešiť. To sa nám žiaľ nepodarilo. Instagramový účet atelieru už nie je v našich rukách.

Predstavujeme vám preto náš nový profil @atelier.sk. Ak nechcete zmeškať novinky o vychádzajúcich článkoch či nových epizódach podcastu, začnite nás sledovať.



JOZEF JAKUBČO

Absolvent masmediálnej komunikácie na FMK UCM v Trnave. Po štúdiu sa zamestnal ako fotoreportér v týždenníku Žurnál. Pracoval aj v agentúre SITA a v súčasnosti pôsobí v denníku SME ako fotograf. So svojou sériou fotografií Noc s prezidentkou vyhral v roku 2019 Slovak Press Photo.

KEFA

KLAUZÚRNA VÝSTAVA

Slovnaft
MEMBER OF MOL GROUP

OOZI

atteliér

ücmFMK

*Kreatívno-experimentálneho
fotografického ateliéru*

FMK UCM

MATÚŠ
ANDRÁŠ

DANIELA
BAŠTEKOVÁ

ANETA
LUBČIKOVÁ

KRISTIÁN
KOVÁČ

ROMAN
MIČA

SAMUEL
SCZYRZICKI

MAREK
TVAROŽNÝ



OOZI

8. APRÍL 2025 | 16:00