

## **SEXUÁLNĚ RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ**

je soubor projevů chování, které doprovázejí sexuální aktivity a současně vykazují rizika v oblasti zdravotní, sociální a dalších oblastech (např. nechráněný pohlavní styk při náhodné známosti, promiskuitní chování nebo rizikové sexuální praktiky). Do této oblasti zařazujeme také kombinaci více typů rizikového chování (např. kombinaci užívání návykových látek a rizikového sexu) a také nové trendy zvyšující riziko především v oblasti sociální (např. zveřejnění intimních fotografií na internetu, jejich zasílání mobilním telefonem, či nahrávání na video).

## **CO MŮŽE HROZIT**

### **HIV**

HIV je zkratka anglického *Human Immunodeficiency Virus*, tedy vir selhání lidské imunity. Tento vir se přenáší zejména nebezpečnými sexuálními praktikami (nechráněným sexem). Může vést k propuknutí AIDS.

### **AIDS**

AIDS, z anglického *Acquired Immuno Deficiency Syndrome*, je syndrom získaného selhání imunity. Přes značný pokrok medicíny se bohužel jedná o stále smrtelné onemocnění způsobené HIV. AIDS není v podstatě nemoc, ale stav, kdy organizmus není, díky zničenému imunitnímu systému, schopen čelit nemocem, s kterými by si jinak pravděpodobně poradil. AIDS je na světě v současné době čtvrtá nejčastější příčina úmrtí. V uplynulých dvaceti letech více než 20 milionů lidí na celém světě umřelo na AIDS.

## **NA KOHO SE OBRÁTIT**

### **Klinika dětských infekčních nemocí**

AIDS centrum

Černopolní 22a, Brno

Přednosta: Doc. MUDr. Drahomíra Bartošová, CSc. [dbartos@med.muni.cz](mailto:dbartos@med.muni.cz),

532 23 42 29 - přednosta kliniky

Vrchní sestra: Jana Šíbllová, [jsiblov@fnbrno.cz](mailto:jsiblov@fnbrno.cz), 532 23 45 24

## **MENTÁLNÍ ANOREXIE**

je nemoc, která spočívá v poruše přijímání potravy s výrazným pozadím v psychice. Pro nemocné mentální anorexií je typický chorobný strach ze ztloustnutí, omezování až odmítání jídla, které později vede ke ztrátě chuti k jídlu a pocitu hladu. Narušené je vnímání vlastního tělesného schématu (myslí si, že jsou tlustší, než objektivně jsou).

## **CO MŮŽE HROZIT**

- nehojící se infekce, - odvápnění kostí, osteoporóza
- nepravidelná srdeční činnost, selhání srdce, chudokrevnost, anémie
- selhání ledvin, rozvrácení minerálního metabolismu
- suchá zašedlá či zažloutlá pleť, špatná kvalita vlasů (lámavé, suché)
- kazivost zubů
- špatná funkce střev, oslabení celkové imunity
- hrozba neplodnosti
- křeče, svalová slabost, bolesti hlavy

## **NA KOHO SE OBRÁTIT**

### **Občanské sdružení - Anabell**

Bratislavská 2, 602 00 Brno

Kontakt: PhDr. Ing. Jana Sladká Ševčíková

542 214 014

[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)

### **Dietologické centrum**

Nutriční specialisté poradny: Mgr. Dagmar Čechová, Mgr. Nikola Chudobová Kontakt: Tel:  
542 210 167

## **DROGOVÁ ZÁVISLOST**

je patologický stav vyvolaný častým užíváním drog. Závislost na drogách začíná zpravidla častým užíváním drog, které vyvolá potřebu drogy cíleně vyhledávat, ať už psychologicky či fyzicky podmíněnou.

## **CO MŮŽE HROZIT**

Drogová závislost může vést k narušení základních společenských a životních činností (ztráta kamarádů) a nakonec k selhání funkcí tělesných orgánů po jejich trvalém poškození.

Mezi zdravotní následky braní drog patří: nespavost, nechut' k jídlu, poruchy ledvin, jater či mozku, poruchy vidění a sluchu, vyčerpanost, zhoršení paměti a reflexů, špatná orientace, strach, různé fobie, otrava krve, sexuálně přenosné nemoci, žloutenka, a další nemoci, které se přenášejí krví.

## **NA KOHO SE OBRÁTIT**

### **Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti**

Sládkova 45, Brno

PhDr. Lenka Skácelová, vedoucí pracoviště, tel.: 603 885 663, [skacelova@pppbrno.cz](mailto:skacelova@pppbrno.cz)

### **Krizové centrum pro děti a dospívající**

Hapalova 4, Brno

tel.: 541 229 298

email: [info@krizovecentrum.cz](mailto:info@krizovecentrum.cz)

### **Kontaktní centrum Vídeňská**

Vídeňská 3, Brno

Tel.: 543 249 343

[kc.videnska@podaneruce.cz](mailto:kc.videnska@podaneruce.cz)

### **Spondea**

Sýpka 25, Brno

Tel.: 541 235 511

Mobil: 608 118 088

[krizovapomoc@spondea.cz](mailto:krizovapomoc@spondea.cz)

## **ZÁVISLOST NA ALKOHOLU**

Je nutné konstatovat, že alkohol, i přesto že je legální, pořád zůstává drogou srovnatelnou s heroinem nebo opiáty. Nabaluje na sebe celou řadu negativních jevů, jako je kriminalita, rozvodovost, chronická až smrtelná onemocnění.

## **CO MŮŽE HROZIT**

Značná část trestných činů, a to zvláště těch nejtěžších - vražd, znásilnění, loupeží, je konána pod vlivem alkoholu. Nezměrné je utrpení dětí v rodinách alkoholiků anebo žen, jejichž manžel je agresivní alkoholik. Alkohol spolu s kouřením tabáku je hlavní příčinou rakoviny ústní dutiny a hltanu, alkohol přispívá i k rakovině jícnu, jater a snad i k některým dalším typům rakoviny

### **Negativní vliv alkoholu na děti**

U dětí se při časté konzumaci alkoholu zvyšuje pravděpodobnost **onemocnění jater**, jelikož tento orgán ještě není schopný rychle odbourat škodlivé látky. Poškozen bývá také **nervový systém**. Následkem může být **nižší schopnost soustředění, horší paměť, problémy s učením** a později těžkosti v pracovním uplatnění.

**Závislost u dětí** vzniká mnohem rychleji než u dospělých. Hrozí kombinování různých druhů alkoholu a možná otrava. K dalším rizikům patří sebevraždy či trestná činnost. U mladých lidí je též vysoké nebezpečí přechodu na další návykové látky, které mohou mít ještě katastrofálnější důsledky.

Pitím do opilosti stoupá riziko úrazu a nebezpečí, že skončíte na pohotovosti, zapletete se do rvačky, nedostanete se bezpečně domů, budete okradeni či sexuálně napadeni.

## **NA KOHO SE OBRÁTIT**

### **Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti**

Sládkova 45, Brno

PhDr. Lenka Skácelová, vedoucí pracoviště, tel.: 603 885 663, [skacelova@pppbrno.cz](mailto:skacelova@pppbrno.cz)

### **Krizové centrum pro děti a dospívající**

Hapalova 4, Brno

tel.: 541 229 298

email: [info@krizovecentrum.cz](mailto:info@krizovecentrum.cz)

### **Spondea**

Sýpka 25, Brno

Tel.: 541 235 511

Mobil: 608 118 088

[krizovapomoc@spondea.cz](mailto:krizovapomoc@spondea.cz)

## **KOUŘENÍ**

je vdechování tabákového kouře, jímž se do organismu dostává více než 2000 různých chemických látek schopných dalších reakcí, které mají mnohdy významné účinky na lidský organismus. V tabákovém kouři bylo odhaleno přes šedesát látek s karcinogenními účinky.

## **CO MŮŽE HROZIT**

- Rakovina plic, dutiny ústní, jícnu, hrtanu, slinivky břišní, močového měchýře
- Infarkt, mozková mrtvice, poruchy erekce
- Žaludeční vředy, chronický zánět průdušek
- Poškození pleti, žluté zuby, prsty
- Každá vykouřená cigareta zkracuje život o 5 minut
- Každý druhý kuřák zemře na následky kouření

## **NA KOHO SE OBRÁTIT**

### **Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti**

Sládkova 45, Brno

PhDr. Lenka Skácelová, vedoucí pracoviště, tel.: 603 885 663, [skacelova@pppbrno.cz](mailto:skacelova@pppbrno.cz)

### **Antinikotinové centrum BRNO**

Anenská 10, 3. patro, č. dveří 422

### **Protinikotinové centrum spol. s r.o.**

Poliklinika Lesná 1. patro, Halasovo nám. 1, Brno

Gabriela Rychnovská

Tel.: +420 721 385 654 nebo na

emailu: [grychnovska@seznam.cz](mailto:grychnovska@seznam.cz)

## ZÁVISLOST NA HRACÍCH AUTOMATECH

Někdy nazývané jako **gambling, gamblerství, závislost na automatech** apod. patří mezi tzv. návykové a impulsivní poruchy, které jsou charakterizovány **neschopností odolat** impulsu, pokušení, přestože dotyčný ví, že jeho jednání je nežádoucí - nedokáže odolat hře a také není v ní schopen přestat a **napětím** - předcházející tomuto jednání, které dotyčný nedokáže snížit jinak, než tak, že začne hrát.

Postupně se gambling dostal na třetí pozici nejčastěji frekventované drogy za amfetaminem a heroinem.

## CO MŮŽE HROZIT

- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- kradení peněz na nákup her
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

## NA KOHO OBRÁTIT

### **Terapeutické centrum Rokycanova**

A Klub ČR, Rokycanova 530/48, Brno-Židenice, Brno  
tel. 548 211 860, veronika.suranova@akluby.cz



## **KYBERŠIKANA**

Je „zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a Internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně vyvést z rovnováhy“.

„Kyberšikana je druh šikany, který využívá elektronické prostředky, jako jsou mobilní telefony, e-maily, pagery, Internet, blogy a podobně. Řada jejích projevů může spadat do oblastí kriminálních činů. Její nejobvyklejší projevy představuje zasílání obtěžujících, urážejících či útočných mailů a SMS, vytváření stránek a blogů dehonestujících ostatní, popřípadě může kyberšikana sloužit k posilování klasických forem šikany, nejčastěji prostřednictvím nahrání scény na mobilní telefon a jejího následného rozeslání známým dotyčného, popřípadě vystavení na Internetu. Zejména poslední varianta šikany může být extrémně nebezpečná. Samotný název naznačuje, že v případě kyberšikany máme co do činění se specifickou formou klasické šikany (chování, jehož záměrem je opakovaně ubližovat, ohrožovat, nebo zastrašovat jiného člověka, případně skupinu lidí).

## **NA KOHO OBRÁTIT**

**Linka bezpečí** – [www.internethelpline.cz](http://www.internethelpline.cz).

### **UO SKPV MR PCR Brno – vyšetřování kyberšikany**

Příční 31, Brno

Npor. Mgr. Radoslav Novák, vedoucí oddělení, tel.: 974 625 325

Por. JUDr. Michaela Kučerová, tel.: 974 625 861

[www.policie.cz](http://www.policie.cz)

### **Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti**

Sládkova 45, Brno

PhDr. Lenka Skácelová, vedoucí pracoviště, tel.: 603 885 663, [skacelova@pppbrno.cz](mailto:skacelova@pppbrno.cz)

## **Obrana při útocích**

Jak postupovat ve chvíli, kdy už se staneme obětí kyberšikany? Následující kroky vám mohou pomoci odrazit případné další útoky či snížit intenzitu útoku a jeho dopad.

### **1. Ukončete komunikaci**

Nekomunikujte s útočníkem, nesnažte se ho žádným způsobem odradit od jeho počínání, nevyhrožujte, nemstěte se. Útočník to dříve nebo později vzdá, protože jeho námaha nepřinese prakticky žádnou odezvu. Je to účinný způsob, jak útočníka odradit. Cílem útočníka je vyvolat v oběti reakci, ať už je jakákoli. Už to, že napadený zareaguje, odpoví na provokaci, poskytuje agresorovi pocit síly a kontroly, kterou tímto způsobem nad svou obětí získal.

### **2. Blokujte útočníka**

Zamezte útočníkovi přístup k vašemu účtu nebo telefonnímu číslu (zablokujte si přijímání útočnickových zpráv či hovorů, změňte svou virtuální identitu) a je-li to v dané situaci možné, i k nástroji či službě, pomocí které své útoky realizuje (kontaktujte poskytovatele služby). Vzhledem k tomu, že útočník může své virtuální identity jednoduše měnit, blokování mu nemůže definitivně zabránit v dalších útocích. Jde tedy spíše o to, znesnadnit mu jeho počínání.

### **3. Oznamte útok, porad'te se s někým blízkým, kdo vám může pomoci**

I když se v důsledku útoku můžete cítit poníženi a zranitelní, můžete pociťovat obavy z reakcí okolí apod., nikdy nezůstávejte na řešení problému sami. Svěřte se se svým problémem. Určitě máte ve svém okolí mnoho lidí, kterým na vás záleží a rádi vám pomohou. Dospělí jsou schopni lépe posoudit, kdy je problém natolik závažný, že je pro řešení potřeba zapojit specializované instituce (policii, intervenční služby specializující se na řešení kyberšikany, psychology apod.). Děti mohou samy využít linku bezpečí – [www.internethelpline.cz](http://www.internethelpline.cz).

#### ***4. Uchovejte důkazy***

Pro oběť je velmi důležité, aby si uchovávala důkazy kyberšikany (SMS zprávy, e-mailové zprávy, zprávy z chatu, odkazy na webové stránky s problematickým obsahem apod.). Na základě těchto důkazů může být proti útočníkovi či útočníkům zahájeno vyšetřování.

*Další možné kroky*

#### ***5. Vyhledejte pomoc psychologa, zaměřte se na trénink asertivity***

#### ***6. Nebud'te nevšimaví (pro svědky a okolí)***

Pokud víte o nějakém případě kyberšikany ve svém okolí, nebud'te nevšimaví. Pasivní přístup, ať už souhlasíme nebo nesouhlasíme s počínáním útočníka, z nás dělá spolupachatele. Navíc početnost publika, které je svědkem kyberšikany, pomáhá zvyšovat tlak na oběť a prohlubuje tak její trápení. Je třeba dát jasný signál, že kyberšikana je špatná, je potřeba se jí postavit a zastavit útočníka. Pomůžeme tak nejen člověku, jehož kyberšikanování jsme svědkem, ale také budoucím obětí. Mějme na paměti, že obětí kyberšikany se může stát každý z nás.

#### ***7. Podpořte oběti (pro svědky a okolí)***

Porad'te jim, co mají dělat a na koho se obrátit. Pomozte jim kyberšikanu nahlásit. Pokud je člověk vystaven útoku jakéhokoli druhu (nejen kyberšikany), znamená to zásah do jeho sebedůvěry. Snažte se vcítit do situace obětí a přemýšlejte, jak byste se cítili, kdyby za vámi nikdo nestál.