

# Rizikové jevy

Přehled vybraných jevů rizikového chování

školení pedagogického sboru ZŠ Velké Opatovice

leden 2013

Mgr. Markéta Illová, ŠMP

## Netolismus

Termínem **netolismus** označujeme závislost (závislostní chování či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, televize aj. Z výše uvedeného je zřejmé, že se jedná o psychickou závislost, nikoli o závislost fyzickou, ke které dochází při konzumaci běžných drog (alkohol atd.).

Netolismus je velmi často spojen s prostředím online her na bázi MMORPG (massively multiplayer online role play game) – tedy her, ve kterých hrají online tisíce hráčů v jednom virtuálním prostředí. Tyto hry jsou celosvětově velmi rozšířené a oblíbené, hrají se nejen v zahraničí, ale také v České republice. Za online hru nejčastěji vyvolávající či podporující závislostní chování je považován World of Warcraft (WoW), který má po celém světě předplaceno 12 milionů hráčů (údaje k červnu 2011), další milióny hráčů tuto hru hrají na tzv. privátních serverech (kde hráči neplatí žádné poplatky).

Zaměříme-li se na oblast online MMORPG her, můžeme říci, že **MMORPG hry v kombinaci s dalšími internetovými službami jsou schopny uspokojit téměř beze zbytku veškeré lidské potřeby**. A v případě, že z principu nemůže k uspokojení potřeby dojít (např. u fyziologických potřeb), jednoduše hráč potřebu potlačí. Uspokojení potřeb je v prostředí virtuálních online her ve srovnání s reálným

nevirtuálním světem poměrně snadné – **neúspěch můžete prostým opakováním změnit v úspěch.**

Lákadlem, díky kterému MMORPG hry získávají stále nové hráče, je rovněž **komunitní** (chcete-li týmový) **způsob hraní** – bez spolupráce s ostatními hráči určité herní úkoly nemůžete splnit (např. zabít silného virtuálního draka). Proto také celá řada MMORPG (včetně WoW) umožňuje vytvářet sociální skupiny – tzv. gildy či týmy. S příslušností k týmu pak roste **zodpovědnost**, se kterou do hry hráči přistupují. Jejich přítomnost ve hře je pak nutná právě proto, že by bez nich celý tým nemohl zadané úkoly splnit. Online kooperace má i další pozitiva, např. silnější hráči pomáhají slabším.

Velkým problémem, který podporuje rozvoj závislostního chování v prostředí MMORPG, je **neexistence konce hry**. MMORPG zpravidla nemají žádný konec, s rostoucím množstvím hráčů autoři do hry dodávají nové úkoly, rozšiřují herní možnosti, vydávají tzv. datadisky, které umožňují pokračovat ve hře do nekonečna. MMORPG tedy nelze vyhrát.

Online hraní v principu není nebezpečné, pokud jej jako hru vnímáte a dokážete mu vyhradit jasně dané meze a pravidla. K těm patří i stanovení začátku a konce.

V principu **není důležité, jak dlouho hru hraje, pokud to nemá přímý vliv na váš reálný život**. Existují hráči, kteří např. celý rok online hry nehrají – s výjimkou např. jednoho týdne v roce, kdy hrají intenzivně i 12 hodin

denně. Řada hráčů rovněž online hru bere jako příjemnou relaxaci po namáhavém dni stráveném např. prací – i zde jde o projev běžné relaxace, potřeby odreagovat se. Bohužel v řadě případů netolismus vede ke ztrátě sociálních vztahů ve skutečném světě, destrukci rodiny, ztrátě zaměstnání atd.

Online hry jsou na druhou stranu velmi nebezpečné, pokud je hrají školou povinné děti.

Ty totiž mají s hraním počítačových her podstatně větší problémy než dospělí hráči.

K dalším příznakům (dle Pedagogicko-psychologické poradny Brno) patří:

- **méně vykonané práce,**
- **pocit prázdnoty, když není člověk u počítačem,**
- **ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače,**
- **brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače,**
- **rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát,**
- **přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá,**
- **kradení peněz na nákup her,**
- **stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry,**
- **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.

Netolismus s sebou nese celou řadu tělesných i psychologických či sociálních rizik.

### **Rizika spojená s netolismem**

#### **1. Tělesná rizika**

**Sedavý způsob života, obezita, cukrovka, srdeční nemoci.**

**Bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd.**

**Nemoci očí, silné zatěžování zraku.**

**Epilepsie.**

**Dlouhodobý stres a s tím související zdravotní problémy.**

**Větší tendence riskovat a vyšší riziko úrazů.**

#### **2. Psychologická a sociální rizika**

**Špatná organizace času, nepravidelnost v jídle, nedostatek spánku.**

**Zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích, neschopnost řešit problémy v komunikaci.**

**Horší školní prospěch nebo soustředění na práci.**

**Násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, sklon ke rvačkám, šikanování, nepřátelské nebo podezřivé naladění vůči světu (dle Nešpora, u dalších se o tomto polemizuje a tvrdí opak).**

**Vyšší riziko zneužívání alkoholu a drog.**

**Poruchy paměti.**

**Návykové chování ve vztahu k počítačům.**

**Dochází ke zhoršování vztahů v rodině a partnerských vztazích.**

**Se vzrůstajícím časem, který hře lidé věnují, omezují veškeré ostatní aktivity, tedy zájmy, koníčky a sport.**

**Ty postupně redukují, až je nakonec zcela opouštějí.**

**A další.**

Riziko vzniku netolismu roste zejména u těch, kteří **již mají problémy v reálném světě** a ty kompenzují ve světě virtuálním. Zde pak hledají útočiště a svůj neúspěch v realitě nahrazují úspěchem v kyberprostoru. Samozřejmě hra se může stát rovněž akcelerátorem neúspěchu v reálném světě.

#### **Jak předcházet závislosti na počítačových hrách?**

- Sledujte, jaké hry děti hrají.
- Uvědomte si, že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte - pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne.

- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní vedte dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

## Kybergrooming

Kybergrooming je termín, který označuje chování uživatelů internetu, které má v dítěti vyvolat falešnou důvěru a připravit ho na schůzku, jejímž cílem je nezletilou/zletilou oběť pohlavně zneužít. Útočníci jsou tedy často pedofilové. Kybergrooming je velice často vázán na synchronní i asynchronní komunikační platformy, nejčastěji veřejný chat, seznamky, dále ICQ a e-mail. Za kybergrooming se také v širším pojetí považují jakékoli způsoby manipulace

děti a mladistvých prostřednictvím ICT (např. ve spojení s terorismem apod.).

Proces manipulace dítěte pedofilním kybergroomerem obvykle prochází několika základními etapami:

### 1. Vzbuzení důvěry a snaha izolovat oběť

První etapou kybergroomingu je obvykle snaha útočníka vzbudit důvěru u vybrané oběti (dítěte). To probíhá například tak, že se kybergroomer staví v komunikaci do pozice osoby, která oběti rozumí, která chápe její problémy, která má pokud možno stejné problémy a pomůže je dítěti vyřešit. Kybergroomer se snaží získat ve vztahu k oběti pozici dobrého kamaráda.

Kybergroomeři často s dětmi řeší citlivá témata, jako např. manželské problémy, sexuální život dospělých apod. Útočníci také často mladistvým uživatelům internetu ukazují pornografické materiály (tato činnost je v mnoha právních systémech ilegální), které zasílají prostřednictvím chatu, e-mailem či přímo běžnou poštou.

Útočník zároveň oběť izoluje od okolí např. rodičů či kamarádů (*rodiče ti nerozumí, já ano, mně se můžeš svěřit se svými problémy... neříkej o tom ostatním dětem, žártily by... neříkej o tom mamince... kdybys jí to řekl/a, nenáviděla by tě...*). Často v této etapě oběť získá e-mail dítěte, telefonní číslo na mobil nebo jeho adresu či adresu školy, kterou navštěvuje.

## **2. Podplácení dárky či různými službami, budování kamarádského vztahu**

Získaný vztah kybergroomer posiluje různými dárky (peníze, mobilní telefon, drahé hračky a oblečení) či službami (návštěva kina). Tyto dárky dává dítěti bez konkrétní příčiny, jednoduše dítě podplácí.

## **3. Vyvolání emoční závislosti oběti na osobě útočníka**

V této etapě vzniká emoční závislost oběti na osobě útočníka. Kybergroomer zná nejintimnější tajemství dítěte, dítě netuší, jak mocnou zbraň útočnickovi poskytl.

Děti pak často lžou rodičům o tom, jak a s kým tráví svůj volný čas, nesvěřují se rodičům se svými problémy, důvěřují kybergroomerovi, který se pro ně stává důvěrným a exkluzivním přítelem.

## **4. Osobní setkání**

Pokud dosud nedošlo k osobnímu kontaktu kybergroomera a oběti, ve fázi emoční (či jiné) závislosti pravděpodobně k nějakému druhu kontaktu dojde. Ten může být realizován procházkou v parku, návštěvou ZOO či kina, diskotéky či klubu, případně přímo návštěvou bytu kybergroomera.

## **5. Sexuální obtěžování, zneužití dítěte**

Poslední etapou je sexuální obtěžování a zneužití dítěte kybergroomerem.

Podle některých výzkumných šetření realizovaných v USA (2006) bylo každé páté dítě (10-17 let), které navštěvuje pravidelně online chat, kontaktováno kybergroomerem (pravděpodobně pedofilem). Alarmující je fakt, že pouze 25 procent dětí oznámilo snahu kybergroomera o navázání sexuálního kontaktu dospělým (rodičům, učiteli apod.).

V České republice se s kybergroomingem setkáme stejně jako kdekoli jinde v Evropě. Dokumentované jsou případy, kdy kybergroomer kontaktoval děti prostřednictvím různých internetových seznámk a nabízel jim peníze či různé dary. Jakmile pak došlo ke kontaktu dítěte a kybergroomera, došlo k sexuálnímu styku.

**Nejlepší obranou před kybergroomingem je prevence.** Ta spočívá zejména v dobré komunikaci rodičů s dětmi. Rodiče musí dětem věnovat dostatek času a hovořit s nimi, musí si s dítětem vytvořit důvěrný vztah. Děti pak musí naučit, že se jim mohou svěřit s jakýmkoli problémem. Zároveň je nutné děti informovat o tom, jaká nebezpečí jim hrozí a jak se jim vyhnout.

## Sexting

Poměrně nový fenomén, který je spojen s využíváním informačních a komunikačních technologií mladistvými a dětmi, je tzv. **sexting** (česky sextování). Slovo sexting je složeninou vzniklou ze slov sex a textování = elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videa se sexuálním obsahem. Tyto záznamy (fotografie, video) jsou pak často zveřejněny na internetu - zejména dojde-li k ukončení vztahu mezimladistvými. První případy sextingu byly zdokumentovány v roce 2005.

Sexting podporuje šíření pornografie mladistvých a dětí, které je celosvětově zakázáno. V České republice již byla zaznamenána řada případů sextingu, řadu z nich lze posuzovat právě jako šíření dětské pornografie.

Například šestnáctiletá studentka Mladoboleslavského gymnázia se nechala vyhecovat od kamarádů a svlékla se při přestávce mezivyučováním. Spolužáci ji přesvědčili, aby se svlékla a nechala senatočit na mobil, jak masturbuje. Kauza došla tak daleko, že případ vyšetřuje Policie ČR. Video bylo ukradeno ze serveru [www.libimseti.cz](http://www.libimseti.cz) a dále pak putovalo internetem. Za jeho šíření bylo například propuštěno několik zaměstnanců mladoboleslavské Škoda Auto, dalším byl snížen plat.

Známý případ sextingu představuje i kauza nezletilého Phillipa Alperta z Floridy. Aniž by o ně žádal, jeho přítelkyně mu zaslala své nahé fotografie. Když se rozešli, Philip zaslal její nahé fotografie kamarádům a také rodičům dívky. Philip byl usvědčen a odsouzen na 5 let podmíněně z šíření dětské pornografie až do svých 43 let bude zařazen do registru sexuálních útočnicků. Je tak na registru sexuálních útočnicků společně se sexuálními násilníky, devianty, lidmi, kteří obtěžovali nezletilé apod. Podobně je na tom řada mladistvých, kteří se baví například tím, že si vzájemně posílají své nahé fotografie. I oni mohou být v USA obviněni a odsouzeni za šíření dětské pornografie.

Některé případy sextingu mohou končit tragicky. Z poslední doby je známý například případ Jessicy Logan (18) z USA, která spáchala sebevraždu poté, co její bývalý přítel zveřejnil Jessičiny intimní fotografie, které mu poslala v době, když spolu ještě chodili. Od té doby byla Jessica vystavena neustálému posměchu ze strany spolužáků. Jessica vystoupila i v televizi a požádala spolužáky, aby ji nechali na pokoji. Útoky však nepřestaly, Jessica tlak nevydržela a spáchala sebevraždu.

V českých podmínkách se každý případ sextingu řeší individuálně, některé případy jsou vyhodnoceny jako přestupek, jiné jako trestný čin (záleží na druhu fotografií a způsobu jejich pořízení), u mladistvých osob může být

sexting považován za trestný čin ohrožování mravní výchovy mládeže. Některé případy sextingu lze také řešit občansko právní cestou.

## Riziko sociálních sítí

Termín sociální sítě označuje internetové projekty, které jsou zaměřeny na sdílení informací o jednotlivých uživateli (včetně sdílení fotografií a dalších osobních údajů), prezentaci těchto uživatelů pomocí propracovaných profilů, umožňují také navazovat sociální vztahy s okolními uživateli (pomocí řady zajímavých nástrojů, diskusních skupin, online her, komunikačních fór a chatu), jsou prostorem pro interaktivní zábavu, zkrátka a dobře sociální sítě jsou virtuální reprezentací lidské společnosti.

Sociální sítě umožňují realizovat řadu zajímavých činností, lze je využít k zábavě i vzdělávání, jsou zajímavými marketingovými prostředky s přesně cílenými reklamními možnostmi (díky zveřejněným osobním údajům lze internetovou reklamu zaměřit opravdu efektivně a přesně). Veškeré služby spojené s vytvářením virtuální společnosti jsou samozřejmě zdarma, zpoplatněny jsou pouze komerční marketingové produkty, zejména různé druhy PPC reklamy. Mezi nejznámější a v České republice také

nejvyužívanější sociální sítě patří zcela jistě Facebook. Ten je dostupný a aktivně využívaný dětmi a dospělými.

Se sociálními sítěmi a jejich fungováním je však spojena řada problémů.

### 1. Sociální sítě slouží jako úložiště osobních údajů.

Tyto údaje lze poměrně snadno od uživatelů sociálních sítí získat a následovně zneužít například v rámci nebezpečných komunikačních technik. Řada uživatelů sociálních sítí zveřejňuje své fotografie se zachyceným obličejem, sociální sítě obsahují i fotografie mladistvých, které lze právě díky zveřejněné fotografii tváře účinně manipulovat. Fotografie tváře je jedním z nejsnadněji zneužitelných osobních údajů, protože umožňuje jednoznačnou identifikaci oběti. Časté jsou případy, kdy kyberútočník získá fotografii nezletilé oběti, kterou pak následně vydírá tím, že jí vyhrožuje zveřejněním fotografie s dehonestujícím doprovodem (např. *toto je zloděj, toto je gay, toto je děvka*). Osobní údaje lze zneužít explicitně i pro phishing, pharming, obecně metody sociálního inženýrství. Velké nebezpečí také představuje nevědomé sdílení osobních údajů prostřednictvím různých aplikací a her. Ty často v licenčním ujednání obsahují informaci o tom, že uživatelské údaje uživatelů aplikace budou šířeny a sdíleny s ostatními. Kdo z nás si však čte licenční ujednání? Neznalost ovšem neomlouvá! Smutná statistika vypovídá, že 98 % dětských uživatelů internetu v ČR sděluje lidem známým z internetu své osobní údaje (E-Bezpečí, 2009).

## 2. **Uživatelé sociálních sítí se chovají v kyberprostoru jinak než v běžném životě.**

Tento problém souvisí s budováním virtuálních sociálních vztahů jiné úrovně, které jsou spojeny obecně s fenoménem anonymity uživatelů internetu a otevřeností virtuálního prostoru pro komunikaci. V rámci virtuálních prostředí totiž uživatelé (narozdíl od reálného světa) komunikují bez rozdílu věku a pohlaví, může snadno docházet ke komunikaci dětí s dospělými, mizí vymezené společenské role, dochází ke snadnému překonání různých komunikačních bariér (introvert může virtuálně komunikovat podstatně snadněji než v běžné interpersonální F2F komunikaci), mění se sociální statut budovaný v běžných sociálních skupinách apod. Velký rozdíl představuje také řešení komunikačních konfliktů, sociální sítě neučí budovat kompromisní řešení, což naopak řada běžných komunikačních situací vyžaduje. V rámci sociální sítě se jednoduše "odpojíte", pokud se vám komunikace přestane líbit.

## 3. **Sociální sítě jsou prostorem pro existenci sociálně-patologických jevů,** zejména kyberšikany,

kybergroomingu, sextingu, kyberstalkingu apod. Díky neexistujícímu systému ověřování pravdivosti osobních údajů uživatelů může docházet například k situacím, kdy uživatel-manipulátor předstírá jiný věk a využije důvěřivosti uživatelů, kteří pak svolí k osobní schůzce (tzv. kybergrooming). Ta může skončit tragicky, jak dokladuje nedávno řešený případ Ashleigh Hallové, která byla

uživatelkou Facebooku zmanipulována k osobní schůzce a zavražděna. Díky zveřejněným fotografiím a základním osobním údajům se uživatelé sociálních sítí zdají být věrohodnější, opak je však často pravdou. Na pravdivost informací v sociálních sítích nelze spoléhat. Výzkumy dokazují, že 42,5 % dětí je ochotno jít na osobní schůzku s člověkem, kterého znají jen z internetu (E-Bezpečí, 2009).

Sociální sítě mohou také sloužit jako nástroje pomsty, pro útočníky je snadné vytvořit útočné diskusní skupiny zaměřené na konkrétní osobu či falešný profil oběti s urážlivým obsahem, časté je také zneužití fotografie uživatele pro fotomontáž a následné šíření tohoto obsahu ostatním uživatelům. Tyto projevy lze zařadit mezi tzv. kyberšikany, které je dle statistik vystaveno 39 % uživatelů internetových sociálních sítí. 25 - 35 % dětí (ve světové populaci) se také stalo oběťmi kyberšikany. Ačkoli jsou sociální sítě opatřeny "záchrannými tlačítky" pro nahlášení závadného obsahu či jednání, ke kyberšikaně uživatelů dochází a docházet pravděpodobně bude i nadále.

Podle výzkumného šetření E-Bezpečí na vzorku více než 1000 dětí má 14,5 % českých dětských uživatelů internetu účet na sociální síti Facebook. Je tedy jasné, že děti sociální sítě aktivně využívají a tráví v kyberprostoru vysoké procento svého volného času.



Sociální sítě jsou zcela jistě zajímavými produkty, které mají velký vliv na populaci. Dalo by se říci, že sociální sítě jsou návykové a řada uživatelů je chce pravidelně navštěvovat a plnit nejrůznějšími informacemi. Sociální sítě umožňují udržovat dávno ztracené sociální vazby a vytvářet vztahy nové (naopak od běžného nevirtuálního života, kde je člověk limitován časem a prostorem). To vše má ovšem vliv na budování dovedností v oblasti přímé sociální interakce - jednoduše řečeno - čím více času trávíme na Facebooku, tím méně času trávíme přímou komunikací s lidmi.

Na závěr je třeba říci, že by bylo dobré skutečně si rozmyslet, jakým způsobem budeme své vztahy budovat. Mladí lidé jsou dnes zvyklí navazovat vztahy ve virtuálních prostředích (sociálních sítích), aniž by se s virtuálními kamarády či partnery osobně setkali. V lidském životě je však nutná přímá bezprostřední sociální interakce - ať již v rámci rodiny, školy, zaměstnání. Nebo se mýlím? **Bude budoucnost opravdu pouze o virtuálních vztazích?**

**Outing** je nový pojem, který sice mezi teenagery často neuslyšíte, s jeho projevy se ale setkáte častěji: jde o fotografování a natáčení oběti v intimních a trapných situacích, například při převlékání nebo na toaletě, a následné zveřejnění takových materiálů, nejčastěji na internetu. Pachatelé outingů se někdy dokonce mohou

snažit oběť vydírat a přimět ji, aby choulostivé informace o sobě zveřejnila sama.

**Happy Slapping** je nový alarmující trend mezi teenagery, kdy je nic netušící oběť fyzicky napadena skupinou útočníků. Další z pachatelů zároveň celý útok natáčí většinou pomocí videokamery v mobilním telefonu. Záznam se potom obvykle rozšíří na internetu nebo ho pachatelé rozesílají na mobilní telefony kamarádů svých a kamarádů oběti. Oběť je tak traumatizována několikanásobně: jak samotným útokem, tak i následným ponižujícím zveřejněním videa.

Existuje několik typů videí obsahujících násilí. Některá jsou jen zinscenována, jiná jsou tvořena úryvky z filmů, ostatní jsou nahrávky skutečných násilných činů. Stále častěji se na internetu objevují i videa zachycující znásilnění nebo smrt. A asi není nutné připomínat, že jde o trestný čin. Samotné mobily nejsou příčinou šikany, násilí je společenský fenomén, který nesouvisí s rozvojem technologií: teenageři procházejí obdobím, kdy chtějí zkoušet nové věci, zkoušet hranice, ukázat se před partou a být v něčem zajímaví. Často si přitom neuvědomí, že už dávno překročili mantinely nevinné legrace. Kyberšikana tak často bývá nevědomá a neúmyslná, zraňuje ale úplně stejně.

## Orthorexie

Orthorexie je chorobná posedlost zdravým stravováním a přehnané vyhýbání se všemu, co se považuje za nezdravé. Tato posedlost má dotyčnému zajistit dokonalé zdraví a dlouhý život.

Poprvé tento název použil v roce 1997 dr. Steven Bratman ve své knize Health Food Junkies. Název pochází z řeckého ortho – správný, pravdivý.

Jak se orthorexie projevuje?

Nejde zde jako u anorexie a bulimie o to, kolik, ale, co jíme. Orthorektici jsou posedlí kvalitou stravy a vyřazují ze svého jídelníčku všechny nezdravé potraviny. Co orthorektik považuje za zdravé a nezdravé, závisí hodně na tom, z jakého výživového směru daný člověk vychází. Většinou je to makrobiotika, vegetariánství, frutariánství, konzumace čistě syrové stravy, diety s velmi nízkým obsahem tuku, dieta podle krevních skupin apod. Některé zásady těchto způsobů stravování, které stojí v pozadí nemoci, mohou být i zdraví prospěšné. Nebezpečná je však právě fanatická posedlost, která nakonec způsobí nemoc.

Na rozdíl od anorexie, orthorektičtí pacienti většinou neřeší problémy se svou váhou a nepovažují se za obézní. Pro ortorektiky, kteří vyznávají veganství, frutariánství a syrovou stravu, je nejdůležitější pocit čistoty, a to nejen čistoty těla, ale také ducha.

Orthorexie začíná velmi nevinně.

Začíná jako touha překonat chronické onemocnění nebo prostě jen obecně zlepšit své zdraví. To však vyžaduje razantní změnu jídelníčku, kterou ne každý bez problémů zvládne. Je zapotřebí mít železnou vůli a velkou dávku nadhledu nad těmi, kteří zůstali u tzv. „nezdravého jídla“.

Postupem času začíná postižené více a více zaměstnávat co jíst, v jakém množství a jaké zdravotní důsledky má dietní chyba, až nakonec podřídí zdravému stravování celý svůj život.

Orthorektikovi dokáže zkazit náladu jedna lžička zmrzliny na oslavě narozenin a několik dní se bude trápit tím, že si místo syrové brokolice dal vařenou. Po stravovacím „prohřešku“ (může jít klidně i o sezobnutí jedné rozinky) následuje pokání. To je většinou striktní dieta a půsty.

V první řadě si musíme uvědomit, že orthorexie je nemoc, a to nemoc zákeřná, neboť na rozdíl od anorektiků a bulimiků, kteří si většinou uvědomují, že si poškozuji zdraví, jsou orthorektici na své chování pyšní – vždyť dbají o své zdraví. Jsou také přesvědčeni, že „když bude jejich strava dokonalá, bude v pořádku i všechno ostatní“.

Orthorektici jsou více ohroženi psychickým stresem než tělesným strádáním. V některých případech ale dochází k závažnému snížení váhy, a to nejčastěji u vyznavačů veganství a syrové stravy, pak se jedná o „orthorektickou

anorexii". Ta může vyústit v těžkou podvýživu a končit i smrtí.

Onemocnění dále vede k zanedbávání rodiny, přátel, práce a koníčků. Nemocní tráví hodně času vyhledáváním informací o tom, jaké látky jsou pro zdraví nezbytné, v jaké formě a jakých poměrech je má organismus dostávat.

Máte-li někoho takto nemocného ve svém okolí, vyplňte s ním dotazník, podle kterého je možné posoudit závažnost onemocnění:

- Strávíte denně více jak tři hodiny přemýšlením o zdravé stravě?
- Záleží vám více na zdravotní hodnotě toho, co jíte než na příjemném prožitku, který strava přináší?
- Zjistili jste, že s rostoucí zdravotní kvalitou vaší stravy klesá souběžně kvalita vašeho života?
- Jste na sebe v otázkách stravy stále přísnější?
- Vyměnili jste prožitek, který vám přinášela strava, za dobrý pocit, že jíte správně?
- Cítíte vyšší sebeúctu na základě dojmu, že jíte zdravě, a současně pohrdáte těmi, kteří jí nezdravě?
- Izoluje vás sociálně váš způsob stravování?

- Když se stravujete způsobem, který považujete za správný, přináší vám to uklidňující pocit sebekontroly?
- Plánujete si svůj zítřejší jídelníček již dnes?
- Když nedodržíte plánovanou dietu, dostaví se pocit viny nebo ztráty sebeúcty?

Kladná odpověď na jednu nebo dvě z otázek svědčí pro mírný sklon k „orthoexii“. Kladná odpověď na 4 a více otázek znamená, že je daný člověk již značně ohrožený. Pokud někdo odpoví kladně na všechny otázky, potřebuje nezbytně pomoc odborníka.

Zdravá strava je rozhodně důležitou součástí našeho života, ale v případě, že se snaha o zdravé stravování stává posedlostí, může vážně ohrozit tělesné i duševní zdraví postiženého.

### **Každý extrém škodí**

- Přísné a striktní diety tělo oslabují, protože dochází k deficitu důležitých živin (stopových prvků, vitamínů a bílkovin)
- Dlouhodobé používání potravinových a vitamínových preparátů není pro tělo bezpečné
- Při radikálním vyloučení tuků ze stravy vzniká velký deficit vitamínů A, E, D ( jsou totiž rozpustné v tucích)

- Extrémní dlouhodobá fyzická zátěž tělo oslabuje a je tak náchylnější k různým úrazům a onemocněním (únavová zlomenina)
- V důsledku nadměrné sportovní zátěže, může nastat řídnutí kostí ( velké riziko vzniku osteoporózy u žen)
- Oslabená je i naše psychika (vzniká dlouhodobá únava, někdy nespavost, podrážděnost až agresivní chování)
- Logickým výsledkem výše uvedeného je fyzický i psychický kolaps

## Prokrastinace

*Vysokoškolští studenti často odkládají své úkoly a povinnosti. Prokrastinace (česky též liknavost nebo otálení) je chorobné odkládání úkolů a rozhodnutí, které je doprovázeno nepříjemnými pocity, nejčastěji úzkostí. Každý z nás do jisté míry prokrastinuje. Pokud nám ovšem prokrastinace zabrání v normálním fungování, stává se z ní problém.*

„Nikdy nedělej dnes to, co můžeš odložit na zítra. A ještě lépe: nikdy neodkládej na zítra to, čemu se můžeš vyhnout úplně!“

O prokrastinaci hovoříme tehdy, když dojde ke vzniku neúměrně veliké časové prodlevy mezi úmyslem či odhodláním začít pracovat na úkolu (nebo jej dokončit) a skutečným zahájením (nebo ukončením) práce. Časová prodleva je neadekvátní tehdy, když čas, který je potřebný pro jeho zdárné splnění neodpovídá vnitřním normám a/nebo schopnostem jedince, který prokrastinuje.

Fenomén prokrastinace má úzký vztah s vývojem naší společnosti, která je orientována na výkon. Pokud vyjdeme z předpokladu, že výkonní jedinci jsou obvykle také úspěšní, lze podle této teze považovat prokrastinátory za neúspěšné. V prostředí vysokoškolského studia hovoříme o takzvané akademické prokrastinaci. Vysokoškolský systém je nastaven tak, že poskytuje studentům dostatečný prostor a volnost ve vzdělávání. Přes nesporné výhody však tato forma vzdělávání v sobě nese jistá úskalí. Jedním z nich je i prokrastinace.

Panuje předpoklad, že u studentů, kteří běžně prokrastinují, je tato tendence na překážku jejich akademické reputaci, schopnostem dostatečně zvládat učební materiál a ovlivňuje i samotnou kvalitu jejich života. Výzkumy naznačují, že čím delší dobu student stráví na vysoké škole, tím se jeho prokrastinační tendence zvyšují. Také bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti u sebe pozorují prokrastinační tendence častěji u písemných a termínovaných úkolů než u povinné četby, studia na zkoušku nebo docházky na závazné schůzky.

## **Prokrastinace jako žádoucí chování**

*Pozor, ne každé odkládání je prokrastinace!*

Jako forma žádoucího chování může být situační prokrastinace chápána především ve dvou případech. Tím prvním je vyvarování se ukvapených závěrů a rozhodnutí (ve smyslu lidového rčení: Ráno moudřejší večera) - ve smyslu funkční, resp. aktivní formy prokrastinace. Druhým případem je prokrastinace jako součást tvořivého procesu, v klasickém modelu (fáze orientace, přípravy, analýzy, ideace, inkubace, syntézy, evaluace), kde v rámci stádia inkubace problém na vědomé úrovni opouštíme - odkládáme, avšak správné řešení se náhle vynoří. Někdy je tento proces nazýván též kreativní pauzou. Jak již bylo řečeno, odehrávají se tyto procesy víceméně na základě volní (racionální) volby.

## **Jak s prokrastinací bojovat?**

*Lidem trpícím prokrastinací mohou pomoci specializovaní psychologové, či svépomocné terapeutické skupiny. Pokud se s ní ale chcete vypořádat sami, existuje několik tipů, jak s ní bojovat.*

## **Práce s nesoustředěností**

Nesoustředěnost na úkol a jeho dokončení je jedním z prvotních problémů. Pokud ji dokážete překonat, jste na dobré cestě.

**Zbavte se problémů s nesoustředěním.** - Uvědomte si, kdy se přestanete na zadaný úkol soustředit a pokuste se přimět pokračovat v práci. Pojmenování příčiny nesoustředěnosti je prvním krokem k jejímu zvládnutí.

**Zbavte se věcí, co Vás rozptylují.** - Toto je největší problém lidí studujících či pracujících doma. Velmi často podléhají svodům televize, kuchyně či Internetu. Z pracovního stolu odstraňte všechny zbytečné věci a je-li to možné, odpojte si i Internet.

**Uspořádání prostředí zvyšuje pravděpodobnost dokončení úkolu.** - Tato strategie vychází z poznatků, že dostatečná úroveň kontroly podnětů z vnějšího prostředí má pozitivní vliv na výkon. Pracovní prostředí mnohdy neposkytuje potřebné podmínky pro koncentraci a prokrastinátoři jsou rozptylováni nežádoucími podněty.

## **Jak se více namotivovat?**

### **Uvědomte si „proč“ vůbec chcete na úkolu pracovat?**

- I když se to zdá hodně přitažené za vlasy, za mnohé potíže s motivací může jednoduchý důvod. Jste si skutečně jistí, proč tuto věc chcete dělat? Odpověď na „proč“ musí vycházet z Vás. Nemůže vám ji nikdo nadiktovat. Že je to samozřejmé? Najděte opravdu důležité důvody. Váháte-li jen chvíli, sepište si je. Pokud si totiž nejste schopni odpověď na otázku „Proč se tímto úkolem vlastně zatěžuji?“, máme pro vás velmi špatnou zprávu. Chuť ani motivace se nedostaví. A co je horší, možná se nedostaví ani pocit z dobře vykonané práce.

**Udělejte si poznámky.** - Sepište si co a dokdy máte udělat a dejte si poznámky na viditelné místo. Po dokončeném úkolu si je zkuste odškrtnout, což Vám může přinést jistý pocit sebeuspokojení. Poznámky by měly být umístěny na viditelném místě (např. na dveřích, monitoru počítače) nebo jsou vedeny v elektronických nebo stránkových diářích, které denně používáte. Ráno se do poznámek pravidelně podívejte, naplánujte si podle nich pracovní den, a večer zhodnoťte, zda se Vám plán podařilo splnit.

**Stanovte si nějakou odměnu.** - Jaká bude odměna za splnění Vašeho úkolu? Řekněte si, že pokud nedokončíte stanovený úkol, odepřete si určité potěšení nebo nějakou svou malou neřest (Facebook, hru, čokoládu, hospůdku atd.). Dřív, než splníte své předsevzetí, si to prostě nedovolíte.

**Převzmete vlastní zodpovědnost za své chování.** - Jak už jsme uvedli výše v textu, prokrastinátoři pro své chování často přicházejí s různými typy omluv, které jsou okolím mnohdy přijímané jako oprávněné. Často se stává, že jedinec nesplní svou povinnost včas a lidé z jeho okolí jsou nuceni úkol dokončit za něj. Za těchto okolností se však prokrastinující necítí za nedodržení termínu zodpovědný. Z tohoto pohledu je důležité, aby byl prokrastinátor seznámen s následky, které při nedodržení termínu ponese. Nicméně s ohledem na již zmiňovanou nízkou sebeúctu, je důležité klást důraz na selhání při plnění úkolu, nikoliv označit jedince jako selhání.

## **Vylepšení time managementu**

Organizace času je klíčovou dovedností pro všechny, kteří se rozhodli nebo jsou nuceni studovat či pracovat samostatně. Studium na vysoké škole je na samostatné a termínované práci založené. Vyjmenované strategie nepředstavují úplný výčet všech možností, ale jelikož jednotlivé postupy neúčinkují u všech prokrastinátorů stejně, čím více jich vyzkoušíte, tím spíše připadnete na některou, která Vám pomůže.

**Stanovte si priority.** - Pokud máte úkolů více, rozdělte si je na ty, které nepočkají a na ty, které tolik nespěchají. Mnoho odkladačů totiž odkládá ty úkoly, které jsou v daný čas nejdůležitější a nejvíce spěchají.

**Úkol si rozdělte na menší úseky.** - Prokrastinátor se musí naučit postupovat směrem k cíli po dílčích krocích. K dalšímu kroku může přistoupit až po splnění toho předchozího. Často se doporučuje rozepsat si jednotlivé kroky na papír a sledovat vlastní postup; odškrtnutí úkolů je formou odměny. Po každém vypracovaném úseku si dejte menší pauzu, můžete si dát kafe, nebo si přečíst noviny. Prostě se snažte přijít na jiné myšlenky a na zadaný úkol se snažte nemyslet. Přestávku ovšem zbytečně neprotahujte. Po každém splněném úseku se Vám postupně bude vracet sebevědomí a budete získávat chuť úkol dokončit. Vedle odškrtnutí úkolů lze přidat i hmatatelnější formu odměny (např. návštěvu oblíbené restaurace).

### **Rozdělte si čas na stejné časové úseky a ty pak**

**přesně naplánujte.** - Tato metoda zvaná time-managing nám usnadní situaci - víme, že čas věnovaný určitému úkolu, je poměrně krátký, a tím pádem lépe zvládnutelný.

**I 5 minut stačí.** - Další možností je naplánovat si práci na nepříjemném úkolu na pouhých pět minut. Tím oblafneme naši vlastní vůli v tom základním - začít. Je celkem pravděpodobné, že po pěti minutách se do práce zabereme natolik, že jí věnujeme více času.

**Jen nepřetrhnout řetěz.** - Další fintou, kterou můžete zkusit na pravidelně se opakující nepříjemnou činnost, je tvoření řetězce v kalendáři. Každý den, kdy jsme denní úkol splnili, v kalendáři zakroužkujeme. Když vydržíme několik dní, už se nám nebude chtít řadu kroužků přerušit a lépe se donutíme splnit úkol každý další den. Vynechejte maximálně 2 dny za sebou. Nikdo není dokonalý, čas od času se i ten nejlepší řetěz přetrhne. Když vynecháte jeden den, v tom druhém dni už rozhodně neváhejte. Donuťte se a uvidíte, že si budete vděční.

**Využijte volný čas.** - Pokud se během dne nudíte, pusťte se do práce na úkolu. I kdybyste pracovali jen půl hodiny. A navíc je lepší využít nudu, než se do práce nutit později, když na ni nebudete mít z různých důvodů čas.

### **Zlepšení organizačních dovedností**

Měli bychom se naučit upřednostňovat priority před méně podstatnými záležitostmi a jejich splnění věnovat zvýšené

úsilí. Stejně tak si musíme umět včas obstarat nezbytné prostředky, které jsou potřebné pro zdárné dokončení úkolu. Existuje mnoho tipů, jak svou práci na úkolu zorganizovat tak, aby byla zvládnutelná a přinášela uspokojení.

**Najděte nejbližší možný krok.** - Při pohledu na náročný úkol máme tendenci blednout nebo přímo upadnout do letargie. Existuje jedna velmi jednoduchá pomůcka - zeptejte se sami sebe: „Kdybych měl jednu jedinou možnost, jak posunout tuto věc o krok dál, co bych udělal?“ Uvidíte, že se úkol rozbíjí do malých krůčků a Vaše motivace se hned o kousek zvýší.

**Stanovte si nejdůležitější úkol dne.** - Mnohdy musíte motivaci trochu popostrčit. Pokud Vám úkol stojí delší dobu právě proto, že se vám do něj nechce, existuje jednoduché řešení. Zítra, jakmile začnete pracovat (nebo vůbec existovat), udělejte jej jako první věc dne. Dřív, než zkontrolujete poštu. Než začnete číst noviny. Než... Zbytek si už doplňte sami. Nerozdělujte problémy na malé a velké - Pravidlo 1: Problém je problém. Pravidlo 2: Neexistuje nic podobného jako malý problém. Když se člověk řídí tím, že velké problémy se hasí nejdříve, změní se malé problémy doslova ve „vtěrky“. Motivaci k jejich řešení vystřídá frustrace. Drobnosti se budou stále připomínat, nejčastěji v nejnevhodnějších chvílích. Proto i s malými problémy zacházejte, jako kdyby se jednalo o průšvihy největšího kalibru.

### **Odhadujte realisticky čas potřebný ke splnění úkolu.**

- Prokrastinátor se učí odhadnout, kolik času bude potřebovat na splnění úkolu. Pro měření přesnosti odhadu musí být stanovena externí kritéria.

**Nebud'te perfekcionisty.** - Stanovte si reálné cíle. Pokud přípravu na zkoušku dokončíte včas nebo odevzdáte práci ve stanoveném termínu, jen málokdo si všimne, že jste tomu věnovali pouze 50 % nebo 80 % Vaší kapacity. Je lepší práci opravit nebo zkoušku zopakovat, než se neustále vymlouvat, že jste nestíhali nebo že nejste 100% připraveni.

### **Sebepoškozování**

Sebepoškozování zahrnuje širokou škálu **sebedestruktivního chování či jednání bez záměru zemřít**. Obecně lze za sebepoškozování považovat piercingy a tetování, stejně jako poruchy příjmu potravy, užívání alkoholu, nelegálních drog a kouření cigaret až po typické záměrné ubližování si v podobě např. řezných ran a popálenin nebo dokonce sebevražd.

#### **Metody ubližování si jsou různorodé:**

řezání

škrábání

bití sebe samého, bít se něčím nebo bití o něco

popalování se, típání cigaret či sirek

dušení, zabraňování dýchání

rytí do ran nebo jizev, nenechat rány se zhojit

propichování kůže např. jehlami, bodání se

požívání nebezpečných chemikálií nebo předmětů (baterie, špendlíky),

pojídání velkého množství léků (možno i s alkoholem) bez záměru se zabít

### **Pro většinu lidí je důležitým momentem vzniklá**

**bolest, která přehluší bolest psychickou**. Fyzická bolest je něco hmatatelného, co člověk může vlastní vůlí ovládnout, na rozdíl od bolesti psychické. Při pocítění bolesti mozek začne produkovat endorfiny, a tak z dotyčného jedince spadne stres a úzkost.

Většina dívek říká, že je to jakoby jim spadl obrovský balvan z hrudi a cítí se zase volné, schopné dýchat, schopné života. Používají ubližování si **jako prostředek uklidnění, kontroly anebo procítění čehokoli**. Sebeubližení ovšem není "zdravým" a "správným" vyjadřovacím mechanismem - je to sebezničující zvyk, který ukazuje, že se druhý člověk ocitá v temnotě, složité duševní nebo osobní situaci. **Sebepoškozování se poté, a velice brzy, stává jakousi formou závislosti.**



3 hlavní důvody sebepoškozování:

Zmírnění úzkosti, vzteku či hněvu

- člověk se snaží uvést zpět do klidu z nepříjemných, neklidných, nekontrolovatelných nebo nepříjemných pocitů

Způsob komunikace, vyjádření pocitů

- někteří lidé užívají sebepoškozování jako cestu, jak vyjádřit věci, které neumí, nesmí nebo nemůžou povědět
- nepřímo se snaží dát najevo svoji potřebu cítit blízkost toho druhého

Potrestání nebo kontrola sebe samého

- je důsledkem opakovaného traumatu, který v sobě zahrnuje smlouvání se sebou samým a cílem bývá snaha ochránit druhé (protože já jsem ten špatný)

### **DVANÁCTERO PRO TY, KTERÝCH SE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ TÝKÁ:**

1. Mám právo cítit se v bezpečí a mít rodinné zázemí.
2. Mám právo být respektován.

3. Nemusím se trestat proto, že mi druzí ublížili.

4. Mám právo být rozrušený či naštvaný a dát tyto pocity najevo jinak než ublížením si.

5. Nemusím před nikým své sebeubližování ospravedlňovat.

6. Soudy ostatních lidí mého chování jsou založeny na jejich vlastním strachu a neschopnosti porozumět, proto z jejich reakcí necítím vinu.

7. Mám právo na své tělo a mít kontrolu nad tím, co se s ním stane, ovšem nesu také zodpovědnost z tohoto činu.

8. Mám své pocity a jsem zodpovědný za to, jak s nimi naložím.

9. Nejsem zodpovědná/za to, jak ostatní lidé nakládají se svými pocity.

10. Mám právo chtít pomoc v těžkých časech. Není má chyba, jestliže můj život je příliš složitý na to, abych si s ním poradil SÁM.

11. Mám právo na poskytnutí užitečných informací, které mi pomůžou.

12. Mám právo být léčen, jako rovný s jiným pacientem v nemocnici.

\*\*\*

## DOPORUČENÍ PRO RODIČE A PŘÁTELE:

Pocity, které můžete mít při zjištění, že se vám blízký člověk sebepoškozuj:

### *1. Šok a odmítnutí:*

Sebeubližující si lidé často svá zranění skrývají právě z obavy, že vás budou šokovat. Proto se ukrývají do dlouhého oblečení a při „nehodě“, kdy je zranění objeveno si vymýšlí nejrůznější záminky. Je to jejich tajný svět, o kterém se většina známých dozvídá náhodou, a o to více jsou tedy **šokováni**.

**Odmítnutí za šokem následuje.** Je to běžný postup, kterým se člověk vyrovnává s věcmi, které jsou pro něj nepochopitelné. Přijmout tento fakt je velmi těžké a proto se může u vás dostavit deprese. Ubližování si ukazuje na emocionální bolest, která se v daném jedinci ukrývá a popření od ostatních může být vyloženo jako popírání problémů, jež člověka trápí. Je tedy **nutné uvědomit si realitu a získat na věc náhled**. To je pro vás v této situaci jistě obtížné, ale uvědomte si, že poskytnout pomocnou ruku je velmi důležité!

### *2. Zlost a frustrace:*

Velmi **běžná reakce** na zjištění sebepoškozujícího se chování je **hněv a zlost**. Prvně jej mohou vyvolávat lži, které „podivné“ chování doprovázejí. Tyto lži narušují

přátelské vztahy mezi vámi a vaším blízkým a zákonitě vás zlobí. Rovněž je frustrující vidět, že se sám trápí a nevědět, jak vlastně pomoci. Není důležité, jak moc se Vám nelíbí, co "sebeubližovatel" dělá, ani jak moc se ho snažíte kontrolovat, jednoduše toto ovlivnit nemůžete. I tato bezmoc ve vás může vyvolávat vztek. Je ale nutno uvědomit si, že sebezraňování je odlišné od běžného chování tím, že je důsledkem psychického trápení a **váš hněv zde skutečně nepomůže**.

### *3. Empatie a soucit:*

Porozumění tomu, jak moc tito lidé trpí je dobré, ale ne bez výhrad. Dokážete sice pro ně mnoho udělat, pochopit jejich problémy, zároveň se ale sami můžete propadat do hlubin deprese. Empatie vám umožní vstoupit do vnitřního světa druhého a orientovat se v jeho situaci. Často můžete pocítit soucit, a pokud vidíte, že sebepoškozování pokračuje, vyvolá to ve vás smutek. Zatímco **empatie** je **mechanismem pomocným**, u soucitu je tomu naopak, staví tyto lidi do podružné pozice a na jejich chování pohlíží negativně. Je třeba si uvědomit, že „sebezraňovatelé“ jej naopak vnímají jako pozitivní pomoc v náročných situacích! Nezapomínejte na to!

### *4. Pocity viny:*

Sebeničení vašich blízkých ve vás může vyvolávat **pocity viny, že jste nebyli a nejste dobrými rodiči, partnery, kamarády**. Máte pocit, že jste jim nedali dost lásky, péče, podpory a náklonnosti, vyčítáte si, že jste nebyli v potřebných

čas na správném místě či že jste dostatečně nenaslouchali. To ale není nutné, protože každý člověk má právo volby mechanismu, jak bude řešit své problémy a navíc místo výčitek je **účinnější** zeptat se, jak můžete **pomoci a dát najevo, že za svým blízkým stojíte!**

Myšlenky, které se u vás mohou vyskytnout:

*„Je to moje chyba.“*

*„Je to blázen.“*

*„Dělá to proto, aby mnou manipuloval.“*

*„Musím to dát do pořádku.“*

*„To mění celý náš vztah.“*

*„Je jiný než jsem myslel.“*

*„Chce mě trápit.“*

*„Je to masochista.“*

Tyto věty vás jistě napadají, nejsou však pravdivé a pro sebepoškozujícího bolestné. Zkuste se jich vyvarovat.

### **Co poradit na závěr?**

O problému mluvte - ignorováním problému nic nevyřešíte, mějte na paměti, že „sebepoškozovatelé“ se často stydí o problému hovořit, je to pro ně tabu.

Přistupujte k nim s ohledem a trpělivostí, mluvte klidně, nic nevyčítejte, zajímejte se.

Nebudte mu neustále v patách, tento člověk potřebuje hodně soukromí, nekritizujte jej, nezvyšujte hlas, zcela se vyvarujte citového vydírání a zákazů!

V tuto chvíli totiž platí jen jedno pravidlo: **NEODSUZUJÍ, ROZUMÍM, POMÁHÁM.**

### **Linky důvěry - krizové linky**

Níže naleznete seznam tzv. linek důvěry - jedná se o pracoviště, kde jsou buď přítomni přímo psychologové či sociální pracovníci, případně školený personál s podobnou specializací. Jen některé linky fungují non-stop, jiné jsou v provozu od rána do večera ve všední dny. Také jen některé linky jsou zcela bezplatné (číslo začíná na 800), v případě ostatních se volá za běžný tarif.

\* **Linka bezpečí** - pro děti a mládež v krizových situacích: 800 155 555, 116 111 (non-stop)

\* **Linka důvěry Dětského krizového centra** - pro týrání, zanedbávání a zneužívání: 241 484 149 (non-stop)

\* **Modrá linka - Linka důvěry pro děti a mládež:** 549 241 010, 608 902 410 (v pracovní dny 9 - 21 hodin)

\* **Dona linka** - pro oběti domácího násilí: 251 511 313 (non-stop)

\* **Internet Helpline** - pro děti znepokojené komunikací přes internet: 800 155 555, 116 111 (non-stop)

\* **Rodičovská linka** - pro rodiče s výchovnými problémy: 840 111 234 (po, st, pá 13 - 16 hodin, út, čt 16 - 19 hodin)

\* **Linka důvěry SOS centra Diakonie ČCE:** 222 51 40 40, 608 00 44 44 (v pracovní dny 9 - 22 hodin)

\* **Linka vzkaz domů** - pro děti na útěku z domova: 800 111 113, 724 727 777 (denně 8 - 22 hodin)