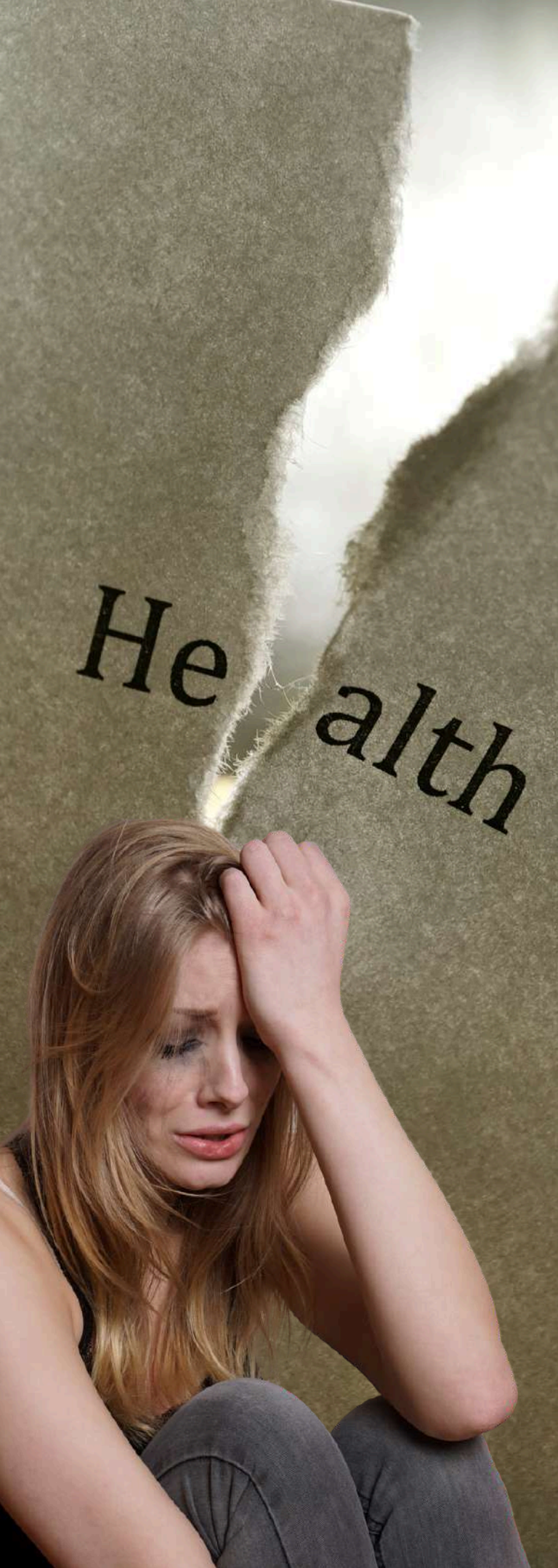
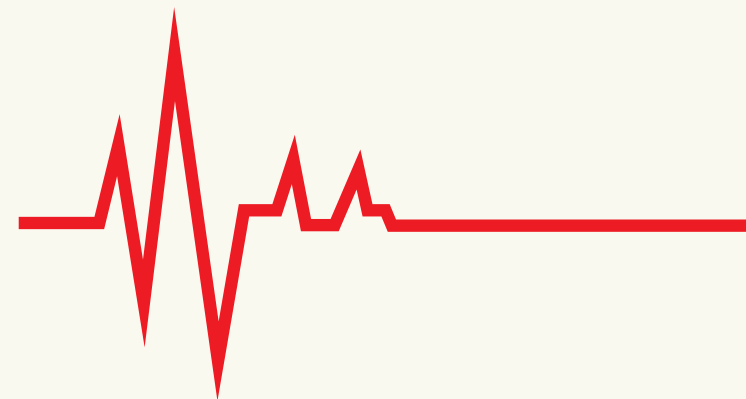




MOŽNÉ DOPADY ŠIKANY A KYBERŠIKANY *na zdraví obete*

MOŽNÉ DOPADY ŠIKANY A KYBERŠIKANY *na zdravie obete*

Úvod	3
Mechanizmy šikany a kyberšikany a ich možný vplyv na obeť (žiaka)	4
Ako šikana a kyberšikana môžu ovplyvňovať zdravie obete (žiaka)	5
Možné fyzické dôsledky šikany a kyberšikany na organizmus obete (žiaka)	6
Možné psychické dôsledky šikany a kyberšikany na vnútorný svet obete (žiaka)	7
Samovražedné myšlienky ako jeden z najzávažnejších možných dôsledkov šikany	8
Ako môžu žiaci posilniť vlastnú psychickú odolnosť	9
Keď je potrebná odborná pomoc	10
Odborná pomoc nie je hanbou	11
Použitá literatúra	12





Táto publikácia je určená všetkým, ktorí prichádzajú do kontaktu so školským prostredím a zaujímajú sa o to, aký vplyv môžu mať prejavy šikany a kyberšikany na **zdravie** obete. Ponúka oporu rodičom, ktorí chcú lepšie porozumieť signálom možných ťažkostí svojich detí. Je určená aj samotným žiakom*, ktorí potrebujú cítiť, že ich prežívanie je dôležité a že majú právo na bezpečie a ochranu svojho zdravia. Publikácia zároveň oslovuje učiteľov, pretože práve oni môžu svojím každodenným konaním zmierňovať riziká a prispievať k tvorbe bezpečného prostredia. V neposlednom rade je venovaná aj tým, ktorí zostávajú v pozadí ako nenápadní pozorovatelia a neraz váhajú, či zasiahnuť.

Dôsledky šikany a kyberšikany na zdravie obete** sa často objavujú pomaly a veľmi nenápadne. Narušujú bežné fungovanie, oslabujú vnútornú rovnováhu a postupne zasahujú psychické aj fyzické zdravie. Pri dlhodobom zaťažení sa môžu objaviť úzkostné stavy, bolesti hlavy, tráviace ťažkosti, poruchy spánku a trvalé napätie, ktoré znižuje odolnosť organizmu. Psychické preťaženie sa premieňa na telesné ťažkosti a ovplyvňuje schopnosť sústrediť sa, učiť sa a prežívať radosť. Šikana predstavuje záťaž, ktorá zasahuje celé telo aj myseľ. Mnohé prejavy šikany sa síce odohrávajú v školskom prostredí, no ich následky sa nekončia posledným dňom školskej dochádzky. Neostávajú len v spomienke. Prenášajú sa do života dospelého človeka a vplývajú na jeho dlhodobé prežívanie. Šikana teda nie je iba krátkou epizódou detstva alebo dospievania. Je to skúsenosť, ktorá môže formovať duševné a telesné zdravie ešte dlho po tom, čo človek opustí školské prostredie.

Práve preto je dôležité všímať si nielen samotné prejavy šikany, ale aj jej hlboké dôsledky. Týkajú sa fyzického aj psychického zdravia a zaslúžia si našu pozornosť.

* pojem "žiak" slúži ako jednotné a rodovo neutrálne označenie, ktoré zahŕňa žiaka aj žiačku v školskom prostredí.

** v kontexte šikany pojem "obet'" označuje žiaka, voči ktorému sa dlhodobo a opakovane uplatňuje ubližujúce správanie



Mechanizmy šikany a kyberšikany a ich možný vplyv na obeť (žiaka)

Ak chceme porozumieť tomu, do akej miery môže šikana ovplyvniť zdravie obeť, je potrebné najskôr objasniť, čo tieto javy predstavujú a aké mechanizmy pri nich pôsobia (aj na zdravie obeť).

Šikana predstavuje opakované a zámerné ubližovanie žiakovi s cieľom získať nad ním prevahu. Ide o správanie, pri ktorom agresor spôsobuje fyzickú alebo psychickú bolesť a koná so zámerom ponížiť, zastrašiť alebo narušiť vnútornú istotu obeť. Na rozdiel od bežného konfliktu tu neexistuje rovnováha medzi zúčastnenými stranami. Žiak je vystavený pretrvávajúcemu strachu a pocitu bezmocnosti, zatiaľ čo agresor má moc situáciu kontrolovať a opakovane ju využívať vo svoj prospech.

Kyberšikana vzniká v online prostredí, no jej dopady sú rovnako závažné ako pri šikane v osobnom kontakte. Môže mať formu ubližujúcich správ, zdieľania ponižujúcich fotografií, výsmechu v digitálnych komunitách alebo šírenia nepravdivých informácií. Virtuálny priestor posilňuje pocit neustáleho ohrozenia, pretože útok sa môže objaviť v ktoromkoľvek okamihu a zasiahnuť žiaka bez ohľadu na to, kde sa práve nachádza. Obeť tak prichádza o možnosť vytvoriť si bezpečné miesto, kam by sa mohla uchýliť.

Šikanu aj kyberšikanu spája jeden zásadný prvok. Moc. Agresor ju využíva na posilnenie vlastnej prevahy a obeť ju postupne stráca. Práve táto nerovnováha mení pôvodné správanie na závažný jav, ktorý môže dlhodobo narúšať psychickú stabilitu, sebavedomie a schopnosť prežívať každodenné situácie bez nadmerného strachu. Narušenie sa však neprejavuje iba v psychickej oblasti. Pretrvávajúce napätie a obavy ovplyvňujú aj telesné zdravie, zasahujú spánok, trávenie, obranyschopnosť organizmu a celkovú schopnosť zvládať bežnú záťaž. Tieto javy teda zasahujú celé prežívanie žiaka a ovplyvňujú fungovanie jeho organizmu.

Práve preto je dôležité porozumieť skutočnému dosahu šikany a kyberšikany *na zdravie obeť.*



Ako šikana a kyberšikana môžu ovplyvňovať zdravie obete (žiaka)

Keď žiak zažíva šikanu alebo kyberšikanu, nečelí iba nepríjemnej situácii. Jeho telo aj myseľ reagujú spôsobom, ktorý môže byť veľmi intenzívny a často aj dlhodobý. Strach, neistota a neustále očakávanie ďalšieho útoku spúšťajú v organizme procesy, ktoré sú prirodzene určené na krátkodobé zvládnutie ohrozenia. Pri šikane však toto napätie trvá príliš dlho a postupne prechádza do stavu, ktorý telo nedokáže zdravo udržať.

Organizmus žiaka sa dostáva do trvalého preťaženia. Stresové hormóny sa uvoľňujú častejšie, než je pre zdravie bezpečné, čo oslabuje fungovanie dôležitých telesných systémov. Objavujú sa bolesti hlavy, únava, zvýšená chorobnosť, poruchy spánku a tráviace ťažkosti, ktoré sa môžu stať súčasťou každodenného fungovania. Telo sa snaží prežiť, no nemá priestor na regeneráciu. Obeť musí existovať v prostredí, ktoré jej neumožňuje cítiť sa bezpečne, a tým sa zvyšuje riziko dlhodobých zdravotných komplikácií. Psychické prežívanie je rovnako výrazne ovplyvnené. Neustále napätie oslabuje sebavedomie a narúša pocit vlastnej hodnoty. Žiak môže strácať dôveru v okolie aj v seba samého, má ťažkosti so sústredením a vyhýba sa škole. Objavujú sa úzkostné stavy, dlhodobý smútok a prežívanie, ktoré je poznačené obavou z opakovania útoku, aj keď sa objektívne nachádza v bezpečnom prostredí. Myseľ ostáva v režime neustálej pohotovosti a telo tento stav znáša deň za dňom.

Je dôležité uvedomiť si, že tieto dopady nezasahujú iba obdobie školskej dochádzky. Ak žiak dlhodobo funguje v prostredí, kde sa cíti ohrozený a bezmocný, skúsenosť so šikanou sa môže preniesť aj do dospelosti. Môže sa prejavovať v podobe nižšieho sebavedomia, ťažkostí vo vzťahoch, zvýšenej ostražitosti, sklonu reagovať na stres prudšie, než je bežné, alebo v podobe telesných problémov, ktoré majú korene v psychickom preťažení. Šikana a kyberšikana teda nepredstavujú iba sociálny jav. Zasahujú do najcitlivejších oblastí zdravia mladého človeka a môžu formovať jeho ďalší vývin.

V nasledujúcej časti sa preto pozrieme na konkrétne oblasti fyzického aj psychického zdravia, ktoré tieto skúsenosti najčastejšie narušujú, a na to, ako sa ich dôsledky prejavujú v každodennom živote.



Možné fyzické dôsledky šikany a kyberšikany na organizmus obeť (žiaka)

Keď sa hovorí o šikane, pozornosť sa často sústreďuje najmä na psychické prejavy. Menej sa však zdôrazňuje, aký výrazný vplyv môže mať šikana aj na telesné zdravie žiaka. Telo reaguje na dlhodobý stres konkrétnymi signálmi, ktoré nie sú iba sprievodným javom psychického preťaženia. Predstavujú samostatný problém, ktorý priamo ovplyvňuje každodenné fungovanie. Organizmus funguje ako citlivý systém a jeho úlohou je udržiavať vnútornú rovnováhu. Keď však žiak dlhodobo žije v prostredí strachu alebo neistoty, táto rovnováha sa narúša. Zvýšené uvoľňovanie stresových hormónov vyvoláva napätie vo svaloch, narušuje spánkový cyklus, mení chuť do jedla a oslabuje imunitu. Žiak môže byť podráždený, rýchlo unavený a náchylnejší na choroby. Objavujú sa opakované bolesti, často bez jasnej fyzickej príčiny. Telo týmto spôsobom signalizuje, že záťaž presahuje jeho schopnosť vyrovnáť sa s ňou. Tráviaci systém reaguje na stres veľmi citlivo, preto sa u mnohých žiakov objavujú bolesti brucha, nevoľnosť a tráviace ťažkosti. Srdcový tep sa zrýchľuje, dýchanie sa stáva plytkým a celková hladina energie klesá. U niektorých sa pridáva aj výrazná únava, ktorá pretrváva aj po oddychu. Následkom toho žiak nedokáže plnohodnotne vnímať dianie v škole, ťažšie sa sústreďuje a do nového dňa často vstupuje už vyčerpaný. Tieto dôsledky nepredstavujú iba krátkodobú reakciu. Ak šikana trvá dlhšie obdobie, niektoré telesné prejavy sa môžu zakoreniť a pretrvávať aj v dospelosti. Telo si pamätá situácie, v ktorých bolo vystavené strachu, a podobné reakcie sa môžu objavovať aj v každodenných situáciách, ktoré s minulosťou na prvý pohľad nesúvisia.

Prehľad najbežnejších fyzických zdravotných dôsledkov:

- Bolesti hlavy a migrény
- Tráviace ťažkosti, bolesti brucha, nevoľnosť
- Poruchy spánku, nespavosť, nočné mory
- Chronická únava a znížená energia
- Oslabená imunita a zvýšená chorobnosť
- Zrýchlený tep, napäté svaly a celkové telesné napätie
- Zmeny apetítu, nechutenstvo alebo prejedanie
- Zhoršené dýchanie spojené so stresom
- Telesné prejavy úzkosti ako triaška, potenie či závraty
- Bolesť na hrudi a pocit tlaku spôsobený dlhodobým stresom
- Psychosomatické ťažkosti bez jasnej medicínskej príčiny
- Poruchy rastu alebo hormonálnej rovnováhy pri dlhodobom strese
- Zhoršená schopnosť sústreďovať sa a fyzický nepokoj
- Opakované bolesti svalov a kĺbov spôsobené dlhodobým napätím



Možné psychické dôsledky šikany a kyberšikany na vnútorný svet obete (žiaka)

Psychické zdravie žiaka je veľmi citlivé na prostredie, v ktorom sa pohybuje. Ak je vystavený šikane alebo kyberšikane, jeho prežívanie sa mení rýchlo a často skryto pred očami okolia. Psychické dôsledky sú rovnako závažné ako tie telesné, niekedy ešte hlbšie. Objavujú sa nenápadne, no ich účinok je výrazný a môže pretrvávať dlhé obdobie.

Žiak, ktorý sa stane cieľom útokov, žije v neustálom napätí. Obáva sa poníženia, ďalšieho útoku alebo výsmechu. Tento strach postupne zaplní veľkú časť jeho vnútorného sveta. Objavujú sa pochybnosti o vlastnej hodnote, zvýšená ostražitosť a obavy z každého sociálneho kontaktu. Aj úplne bežné situácie, ktoré kedysi nevzbudzovali žiadne napätie, sa môžu stať zdrojom úzkosti. Psychické dôsledky sa prejavujú rôznymi spôsobmi. U niektorých žiakov prerastá smútok do dlhodobého zníženého prežívania radosti. Iní reagujú podráždenosťou alebo náhlymi záchvatmi plaču. Často sa objavuje hanba, ktorú žiak nedokáže pomenovať ani zdieľať, pretože sa obáva, že by mohla byť použitá proti nemu. Šikana pritom zasahuje aj samotný spôsob myslenia. Žiak si vytvára skreslené predstavy o sebe, o druhých ľuďoch a o vlastnej hodnote. Vnútorné prežívanie obete sa mení na priestor plný neistoty. Mysel hľadá odpovede na otázky, ktoré sú pre dieťa či dospelujúceho ťažké uniesť. Prečo sa to deje práve mne. Prečo sa nedokážem brániť. Prečo zostávam bez podpory. Takéto myšlienky časom oslabujú sebavedomie a prehlbujú pocit osamelosti.

Tieto dôsledky sa pritom nestrácajú odchodom zo školy. Môžu prejsť do dospelosti a prejavíť sa v podobe nízkej sebaúcty, vyhýbania sa sociálnym situáciám, ťažkostí v medziľudských vzťahoch alebo prehnanej obavy zo zlyhania. Zážitky zo šikany môžu ovplyvňovať aj reakcie na stres a vytvárať zvýšenú citlivosť na akýkoľvek konflikt. Minulosť sa tak ozýva v situáciách, ktoré s ňou na prvý pohľad nesúvisia.

Psychické následky šikany nie sú viditeľné tak ako modrina alebo telesná bolesť. Sú však rovnako reálne a rovnako závažné. O to dôležitejšie je im porozumieť, včas ich rozpoznať a nezľahčovať ich význam.



Samovražedné myšlienky ako jeden z najzávažnejších možných dôsledkov šikany

Samovražedné myšlienky patria medzi najväčšie signály, že psychické aj telesné prežívanie obete je dlhodobo preťažené. Nevznikajú náhle a nie sú dôsledkom jedného konfliktu ani jedného zraňujúceho slova. Objavujú sa vtedy, keď sa strach, bolesť a bezmocnosť nahromadia do pocitu, že situácia nemá riešenie. Obeť, ktorá zažíva šikanu alebo kyberšikanu, môže prechádzať postupnými fázami vnútorného napätia. Spočiatku túži uniknúť z prostredia, ktoré mu ubližuje. Neskôr môže nadobudnúť presvedčenie, že je pre svoje okolie príťažou alebo že by bol svet bez neho jednoduchší. Takéto myšlienky sprevádza hlboký smútok, strata nádeje a pocit, že jeho utrpenie nikto nevidí ani mu nerozumie.

Je dôležité porozumieť tomu, že samovražedné myšlienky nie sú pokusom upútať pozornosť. Predstavujú volanie o pomoc, ktoré obeť nedokáže vysloviť iným spôsobom. Vyjadrujú, že psychická bolesť presiahla hranicu, ktorú dokáže zvládnuť sám. Objavujú sa aj u žiakov, ktorí pôsobia navonok pokojne, plnia si školské povinnosti a svoje prežívanie starostlivo skrývajú.

Varovné signály môžu byť nenápadné. Patrí sem náhle uzatváranie sa, strata záujmu o bežné aktivity, zmeny v správaní, výroky o beznádeji alebo pocit, že nič nemá zmysel. Niektorí žiaci hovoria o túžbe zaspáť a nezobudiť sa, prípadne o potrebe mať pokoj od všetkého, čo ich trápi. Každý takýto prejav si vyžaduje pozornosť, pretože naznačuje, že žiak už nedokáže zvládať záťaž bez podpory.

Samovražedné myšlienky sú dôkazom toho, aké vážne a ďalekosiahle môžu byť následky šikany a kyberšikany. Nejde o bolesť, ktorú možno prekonať kratším oddychom alebo rozhovorom s kamarátmi. Ide o stav, v ktorom sa žiak cíti hlboko osamelý a jeho psychická aj telesná rovnováha sú narušené do takej miery, že si nedokáže predstaviť budúcnosť. V takýchto chvíľach sa môže zdať, že sa svet okolo neho scvrkol na úzky priestor plný bolesti, ktorá nemá koniec. Obeť cíti, akoby bojovala sama, bez opory a bez miesta, kde by mohla voľne dýchať.

Každý žiak resp. každý mladý človek potrebujú počuť, že ich život má cenu a že existujú ľudia, ktorí ich chcú vidieť žiť, rásť a byť v bezpečí.



Ako môžu žiaci posilniť vlastnú psychickú odolnosť

Psychická odolnosť žiaka nevzniká zo dňa na deň. Je to schopnosť, ktorá sa postupne formuje v prostredí, kde má mladý človek priestor rásť, učiť sa a prijímať podporu. Žiak, ktorý zažíva rešpektujúce vzťahy a cíti sa prijatý, dokáže lepšie zvládať aj náročné situácie. Keď však prežíva šikanu alebo kyberšikanu, jeho odolnosť býva oslabená. Práve preto je dôležité hovoriť o tom, že odolnosť nie je vrodená vlastnosť, ale niečo, čo sa dá rozvíjať. Posilňovanie psychickej odolnosti začína tým, že žiak dokáže pomenovať svoje emócie. Strach, hnev, hanba aj smútok sú prirodzené reakcie na nepriaznivé skúsenosti. Keď žiak rozumie svojmu prežívaniu, dokáže lepšie hľadať pomoc. Podpora okolia mu umožňuje, aby sa necítil stratený v tom, čo prežíva. O otvorenej komunikácii sa hovorí často, no pre žiaka môže byť veľmi náročné hovoriť o tom, čo ho bolí. Preto potrebuje trpezlivosť a priestor od ľudí, ktorým dôveruje.

Dôležitým krokom je aj budovanie vnútornej istoty. Žiak potrebuje zažiť pocit, že je v niečom dobrý, že môže byť na seba hrdý a že existujú činnosti, ktoré mu prinášajú radosť. Nezáleží na tom, či ide o šport, čítanie, kreslenie alebo pomoc druhým. Každá činnosť, ktorá prináša pocit kompetentnosti, posilňuje vnútornú rovnováhu. Keď žiak zažíva úspech v bezpečnom prostredí, získava silu odolávať stresu, ktorý prichádza z vonkajšieho sveta. Psychická odolnosť rastie aj vďaka zdravým vzťahom. Mladý človek potrebuje zažiť, že na jeho prežívaní záleží. Podporné vzťahy s rodinou, kamarátmi a učiteľmi vytvárajú základ, na ktorom dokáže stavať svoju vnútornú stabilitu. Dôležitú úlohu zohráva aj pocit spolupatričnosti. Keď žiak cíti, že niekam patrí, je menej zraniteľný voči útokom, ktoré by inak zasiahli jeho sebavedomie. Odolnosť však neznamená, že žiak musí všetko zvládnuť sám. Skutočná sila spočíva v schopnosti požiadať o pomoc, keď ju potrebuje. Učenie sa vyhľadať podporu je jedným z najdôležitejších krokov na ceste k zdravej psychike. Žiak, ktorý sa dokáže zdôveriť, získava nielen oporu, ale aj presvedčenie, že na svojej ceste nie je sám.

Psychická odolnosť nie je nepriepustný štít. Je to schopnosť prežiť aj náročné chvíle bez toho, aby zlomili vnútornú hodnotu mladého človeka. Každý žiak si zaslúži vedieť, že jeho hlas má cenu a že aj v náročných situáciách existujú ľudia, ktorí sú pripravení stáť pri ňom. Keď žiak dokáže veriť, že má hodnotu a že niekam patrí, získava silu, ktorá mu umožní vyrovnávať sa s prekážkami a budovať budúcnosť s pocitom bezpečia.



Ked' je potrebná odborná pomoc

Sú situácie, v ktorých už bežná podpora zo strany rodiny a školy nestačí. Psychické aj telesné prežívanie žiaka môže byť natoľko narušené, že potrebuje pomoc odborníka, ktorý dokáže rozpoznať skryté prejavy preťaženia a ponúknuť bezpečný priestor na zotavenie. Odborná pomoc nie je prejavom zlyhania. Je to prirodzený krok, ak záťaž presiahla možnosti žiaka vyrovnáť sa s ňou sám.

Odbornú podporu je potrebné vyhľadať vtedy, keď sa napätie a strach stávajú trvalou súčasťou žiakových dní. Keď sa prehĺbujú úzkostné stavy, smútok, podráždenosť alebo výrazná izolácia od okolia. Varovným signálom môže byť aj výrazná zmena správania, pokles školského výkonu, problémy so spánkom a bolesti bez jasnej fyzickej príčiny. Ak sa objavujú samovražedné myšlienky alebo výroky o tom, že život nemá zmysel, je nevyhnutné konať okamžite a bez otáľania.

Psychológ alebo terapeut poskytuje priestor, v ktorom môže žiak bezpečne hovoriť o tom, čo prežíva. Odborník dokáže pomenovať vzorce, ktoré si žiak vytvoril pod tlakom šikany, a pomáha mu obnoviť vnútornú rovnováhu. Učí ho pracovať s emóciami, porozumieť vlastným reakciám a hľadať nové spôsoby zvládania záťaže. Odborná pomoc je často kľúčová aj pre rodinu, ktorá potrebuje porozumieť tomu, ako žiakovi pomôcť a ako vytvoriť prostredie, v ktorom sa bude cítiť bezpečne.

Dôležité je zdôrazniť, že odbornú pomoc si nežiada iba akútna kríza. Je vhodná aj vtedy, keď sa žiak dlhodobo necíti dobre, hromadí v sebe ťažké emócie alebo má pocit, že nevládze pokračovať ďalej. Včasný zásah môže zabrániť zhoršeniu psychického stavu a poskytnúť žiakovi nástroje, ktoré mu pomôžu zvládnuť aj budúce výzvy.

Každý si zaslúži odbornú podporu, ak ju potrebuje. Nejde o slabosť ani o priznanie, že nezvláda život. Je to prejav odvahy a dôležitý krok k tomu, aby sa mohol zotaviť, opäť cítiť bezpečie a budovať vnútornú silu, ktorú mu šikana oslabila. Pomoc odborníka môže byť momentom, v ktorom sa tma začína meniť na priestor, kde žiak dokáže nájsť nádej a cestu späť k sebe samému.



Odborná pomoc nie je hanbou

Vyhľadať odbornú pomoc je krok, ktorý si vyžaduje odvahu a ochotu postarať sa o vlastné prežívanie. Napriek tomu sa v našom prostredí stále stretávame s pocitom hanby alebo obavy, že takýto krok môže znamenať slabosť. Tento pohľad však nezodpovedá realite. Odbornú pomoc vyhľadávajú milióny ľudí na celom svete a je to bežná súčasť starostlivosti o duševné zdravie. V mnohých krajinách je úplne prirodzené navštíviť psychológa, keď človek prežíva náročné obdobie, hromadia sa v ňom emócie alebo sa cíti stratený. Je to štandardný spôsob, ako sa postarať o seba.

Mnohé známe osobnosti prešli podobnou cestou. Herečky, hudobníci, športovci aj spisovatelia otvorene hovoria o tom, ako im psychológ alebo terapeut pomohol zvládnuť tlak, smútok, strach alebo preťaženie. Práve tí, ktorí sú známi po celom svete, zdôrazňujú, že odborná pomoc im poskytla priestor, v ktorom mohli hovoriť o tom, čo ich ťaží, bez hodnotenia a bez výsmechu. Ich príbehy dokazujú, že vyhľadať pomoc nie je prejav slabosti. Je to rozhodnutie, ktoré môže zmeniť smer, akým sa človek uberá, a pomôcť mu postaviť sa na vlastné nohy. U nás je prístup k odbornej pomoci stále sprevádzaný určitým ostychom. Žiak sa môže báť, že ho okolie nepochopí alebo že bude označený za niekoho, kto situáciu nezvláda. Takýto strach je prirodzený, no je dôležité uvedomiť si, že každý človek prežíva náročné chvíle. Vyhľadať pomoc znamená priznať si, že niečo presahuje naše možnosti a že potrebujeme niekoho, kto nám pomôže porozumieť vlastnému prežívaniu.

Odborník poskytuje bezpečný priestor, v ktorom môže žiak hovoriť bez obavy, že bude nepochopený alebo odsúdený. Psychológ či terapeut sa nepozerá na žiaka cez priezor hanby. Pozerá sa na jeho odvahu a na jeho snahu nájsť cestu von z vnútorného chaosu. Každý, kto sa rozhodne požiadať o pomoc, robí krok smerom k uzdraveniu. Je to krok, ktorý sa počíta.

Vyhľadať odbornú pomoc nie je prejav slabosti. Je to jeden z najzodpovednejších krokov, aké môže žiak, ktorý zažil šikanu alebo kyberšikanu, urobiť pre svoje zdravie. Je to rozhodnutie, ktoré ukazuje, že na jeho živote záleží a že si zaslúži podporu, ktorú mu odborník dokáže poskytnúť. A hoci u nás (na Slovensku) môže byť tento krok stále spojený s istou obavou, je potrebné neustále pripomínať, že vo svete patrí k bežnej starostlivosti o seba a svoje mentálne zdravie a v konečnom dôsledku aj o fyzické zdravie.



Použitá literatúra

Slovenská literatúra:

VEREŠOVÁ, M. a kol. Rizikové správanie dospelých. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2020

TOMÁŠKOVÁ, J., Šikana a kyberšikana - porušovanie ľudských práv v školskom prostredí, 2021

SEJČOVÁ, L., Šikanovanie a kyberšikanovanie v škole, 2021

Zahraničná literatúra:

ARIF, A., QADIR, M. A., MARTINS, R. S., KHUWAJA, H. M. A. The impact of cyberbullying on mental health outcomes amongst university students. A systematic review. PLOS Mental Health, 2024

AGUSTININGSIH, N., YUSUF, A., AHSAN, A., FANANI, Q. The impact of bullying and cyberbullying on mental health. A systematic review. International Journal of Public Health Science, 2024

HANSSON, E. Bullying, health complaints, and self-rated health among children and adolescents, 2020

LATINO, F., TAFURI, D., TAFURI, F. Understanding the Psycho-Physiological Impact of Bullying on Adolescents: A Focus on Movement-Based Educational Interventions, 2025