

Mládež současné doby a stres

Tereza Úchvatová

Bakalářská práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav porodní asistence

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tereza ÚCHVATOVÁ**
Studijní program: **B 5349 Porodní asistence**
Studijní obor: **Porodní asistentka**

Téma práce: **Mládež současné doby a stres**

Zásady pro vypracování:

V teoretické části práce se studentka bude zabývat východisky životního stylu mladých lidí, současnou společností a její stresovou zátěží.

Objasní vliv stresu na mladý organismus.

Prokáže schopnost práce s různými informačními zdroji a schopnost výběru nejdůležitějších aspektů.

V praktické části studentka vytýčí cíle, hypotézy, zvolí vhodnou výzkumnou metodu pro výzkumné šetření se zaměřením na stresovou zátěž mladých lidí.

Provede výzkumné šetření, získaná data přehledně zpracuje a analyzuje.

V závěru práce vyhodnotí hypotézy a nabídne případná vhodná řešení, opatření.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. **Wilkinson, Greg.**Stres.Informace a rady lékaře, Praha:Grada, 2001.96s.ISBN 80-247-0092-1
2. **Matoušek, Oldřich.a kol.**Práce s rozikovou mládeží, Praha:Portál, 1996.87s.ISBN 80-7178-064-2
3. **Matějček,Zdeněk.Dytrych,Zdeněk.**Krizové situace v rodině očima dítěte, Praha:Grada, 2002.128s.ISBN 80-247-0332-7
4. **Mlčák,Zdeněk.**Psychická zátěž u dětí základní školy, Ostrava:Repronis, 1999.194s.ISBN 80-7042-543-1
5. **Renaudová, Jacqueline.**Co je stres a jak se mu vyhnout, Praha:Práce, s.r.o., 1993.138s. ISBN 80-208-0297-5
6. **Plevová, Irena.Pugnerová,Michaela.Urbanovská,Eva.**Vybrané kapitoly z psychologie, Olomouc:Univerzita Palackého v Olomouci, 2000.72s.ISBN 80-244-0164-9

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Helena Krausová
Ústav porodní asistence

Datum zadání bakalářské práce:

5. února 2009

Termín odevzdání bakalářské práce:

5. června 2009

Ve Zlíně dne 5. února 2009



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSC.
děkan

L.S.

Mgr. Helena Fremlová
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 23.2.2009

Nehradová

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak se současná mládež vyrovnává se stresovými situacemi, jaké jsou nejčastější formy relaxace a zda stres u mládeže ovlivňuje užívání návykových látek. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části popisují období adolescence a jeho fyzické i psychické aspekty podle jednotlivých období. Dále zde popisují stres a jeho působení na současnou mládež a druhy návykových látek. V praktické části zkoumám prostředí, v němž se mladí lidé nachází, stresové faktory, které na ně působí, druhy relaxace při stresových situacích a zkušenosti s návykovými látkami.

Klíčová slova: adolescent, stres, stresové faktory, alkohol, kouření, návykové látky

ABSTRACT

The aim of my thesis is to determine how current youth copes with stress situations, what are the most common forms of relaxation and if stress among young people affects the use of addictive drugs. The work is divided into the theoretical and practical part. In the theoretical part I am describing the adolescence period and its physical and mental aspects according to particular period. Then I am describing how stress influences young people and types of drugs. In the practical part I am exploring environment in which young people live, some stress factors, which influence them, types of relaxation in stress situations and also experience with addictive drugs.

Keywords: adolescent, stress, stress factors, alcohol, smoking, addictive drugs

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Heleně Krausové za odborné vedení a cenné rady při zpracovávání bakalářské práce.

Mé poděkování patří také Střední průmyslové škole ve Zlíně a Ing. Janě Pilíkové, zastupkyni ředitele pro ekonomiku a správu školy, za umožnění dotazníkového šetření při výzkumu a všem studentům, kteří ochotně vyplnili dotazník k bakalářské práci.

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené informační zdroje.

Tereza Úchvatová

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 ADOLESCENCE A STRES	13
1.1 ADOLESCENCE	13
1.1.1 Charakteristika období adolescence	13
1.1.2 Tělesný vývoj v období dospívání.....	13
1.1.2.1 Tělesný vývoj v období časně adolescence.....	13
1.1.2.2 Tělesný vývoj v období střední adolescence.....	14
1.1.2.3 Tělesný vývoj v období pozdní adolescence.....	14
1.1.3 Psychický vývoj v období dospívání	15
1.1.3.1 Psychický vývoj v období časně a střední adolescence	15
1.1.3.2 Psychický a společenský vývoj v období pozdní adolescence	15
1.2 STRES	18
1.2.1 Definice stresu	18
1.2.2 Historie stresu.....	18
1.2.3 Druhy stresu	18
1.2.4 Stresové faktory (stresory)	19
1.2.5 Průběh adaptačního syndromu.....	20
1.2.6 Příznaky stresového stavu	21
2 NÁVYKOVÉ LÁTKY	30
2.1 ZÁKLADNÍ POJMY	30
2.2 DRUHY NÁVYKOVÝCH LÁTEK	31
2.2.1 Halucinogeny	31
2.2.2 Opiáty.....	33
2.2.3 Stimulační drogy	33
2.2.4 Konopné drogy (Cannabinoidy).....	33
2.2.5 Těkavé látky	33
2.2.6 Trankvilizéry.....	34
2.2.7 Alkoholismus u mládeže.....	34
2.2.8 Tabakismus u mládeže	34
2.3 ČINITELÉ ZVYŠUJÍCÍ RIZIKO UŽÍVÁNÍ DROG A ALKOHOLU	35
2.3.1 Činitelé týkající se dospívajícího	35
2.3.2 Činitelé týkající se rodiny	35
2.3.3 Činitelé týkající se školy	36
2.3.4 Činitelé týkající se vrstevníků	36
II PRAKTICKÁ ČÁST	37
3 METODOLOGIE VÝZKUMU	38
3.1 CÍLE A HYPOTÉZY	38
3.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	39
3.2.1 Vyhodnocování dotazníků.....	39
3.2.2 Výsledky výzkumu.....	40

4	ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	74
4.1	VÝSLEDEK STANOVENÝCH CÍLŮ A HYPOTÉZ A STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ.....	74
	ZÁVĚR.....	77
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	78
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	80
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	81
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	82
	SEZNAM PŘÍLOH.....	84

ÚVOD A CÍL PRÁCE

„ Život se podobá knize. Blázen v ní letmo listuje, moudrý při čtení přemýšlí, poněvadž ví, že ji může číst jen jednou.“

J. Paul

Stres a tím i riziko zneužívání návykových látek je v dnešní době poměrně často probírané téma. Hlavním důvodem těchto diskusí je snižování věkové hranice u mládeže, která se poprvé setká s drogou nebo jinou návykovou látkou.

Téma „Mládež současné doby a stres“ jsem si zvolila, protože mě zajímal důvod vzniku těchto závislostí u čím dál mladších dětí a mládeže. Zároveň bych svým výzkumem chtěla přispět ke zlepšení prevence proti těmto problémům nebo alespoň k jejich minimalizaci. Vzhledem k tomu, že dětský organismus není tak dokonale vybaven obrannými mechanismy jako ten dospělý, mají tyto látky na zdraví a další vývoj dítěte velmi zásadní dopad. Na rozdíl od dospělých se ale děti a mládež neumí těmto škodlivým vlivům bránit.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit stresové faktory působící na mládež ve školním prostředí a mimo něj. Dále by mě zajímalo, jaké jsou nejčastější metody vyrovnávání se se stresem u mládeže a zjistit do jaké míry mládež používá při vyrovnávání se stresem návykové látky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ADOLESCENCE A STRES

1.1 Adolescence

1.1.1 Charakteristika období adolescence

Období adolescence neboli dospívání je charakteristické věkovým rozhraním přibližně 15 až 20 let. Bezesporu je to období, které klade velké nároky jak na nejbližší okolí adolescenta, tak i na něj samotného. Pohled na dospívajícího, jako na člověka v jehož nitru neustále probíhá dramatický střet protikladných tendencí, je sice lehce romantizující a vystihuje jen určitý aspekt této vývojové etapy, ovšem rozhodně je stále inspirující jako určitý opis výrazné dynamiky vnitřního světa adolescenta. V tomto období probíhá mnoho změn, rozporuplného prožívání, zjitřeného sebezpozorování. Dětské jistoty se začínají relativizovat, ale dospělé hodnoty ještě nejsou upevněny. Hlavním vývojovým úkolem adolescenta je vytvoření pocitu vlastní identity. Jde tady o uvědomění si sebe, své pozice vzhledem k realitě, sociální zkušenosti. Pocit identity je ovlivněn sociální situací a vrozeným vzorcem chování – genotypem.

1.1.2 Tělesný vývoj v období dospívání

Tělesný vývoj je ovlivněn zvýšenou činností pohlavních žláz, která v pubertě urychluje vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Adolescent svůj tělesný vývoj vnímá většinou velmi citlivě, vlastní tělové schéma je v tomto věku více než kdy jindy důležitou složkou identity. Obecně se adolescenti výrazně zabývají vlastním tělem, což může dosahovat až hypochondrické intenzity. Často je tímto posudkem významně utvářeno sebehodnocení a sebevědomí.

1.1.2.1 Tělesný vývoj v období časně adolescence

Zrání pohlavních znaků je na začátku tohoto období ještě v samém počátku. U děvčat začíná vývoj prsu zvětšením bradavky, pubické ochlupení je ještě sporé, tak jako u chlapců. Začíná růst ochlupení v podpaží, dochází ke zmnožení tělesného tuku (celkový podíl tuku se zvýší z prepubertálních 8% na přibližně 25% tělesné váhy). U chlapců dochází k mírnému zvětšení varlat a penisu a levé varle je obvykle uloženo níže než pravé. Také u chlapců pozorujeme v 30–50 % změny na prsou. Změny jsou obvykle mírné a nemusí být symetrické.

Začíná růst ochlupení v podpaží. K první ejakulaci dojde u chlapců obvykle až za rok po začátku zvětšování varlat a po objevení se prvních známek pubického ochlupení. Chlapci se stanou svalnatějšími a množství jejich tělesného tuku klesá. V této době začíná zvýšená sekrece mazových žláz, která je předchůdcem vzniku akné v pozdější pubertě. Růst pokračuje podobně jako v předchozích letech, tedy asi 6-8cm a 2kg za rok. Dochází ale spíše ke změnám tělesného složení.

1.1.2.2 Tělesný vývoj v období střední adolescence

V tomto období je přírůstek výšky u dívek v průměru asi 8cm za rok a u chlapců asi 10cm za rok. Růst začíná zvětšením nohy, dále pokračuje v oblasti lýtka a teprve poté rostou stehna. Podobně rostou i horní končetiny. Poměrně velké horní a dolní končetiny mohou někdy působit dojmem neohrabanosti adolescenta. Přibližně za 4 měsíce po akceleraci růstu končetin začne růst i hrudník a trup. Toto období je také typické zráním sekundárních pohlavních znaků. U dívek i chlapců je na konci puberty pubické ochlupení téměř podobné dospělé ženě či muži. U dívek dochází ke zvětšování dvorců a bradavek a na konci období je již prs vyvinut. U chlapců se prodlužuje penis, rostou varlata a dochází postupně k pigmentaci šourku. Ve střední adolescenci se také formuje ženský tvar těla se širokou pánví a mužský tvar těla se širokými rameny. Menstruace se u dívek objevuje ve stadiu, kdy vrcholí jejich růstová křivka a je silně ovlivněn dědičností. Dcery začínají menstruuovat často ve věku, kdy začaly menstruuovat jejich matky. Nástup ovlivňují ale i jiné faktory. Obézní dívky začínají menstruuovat dříve nežli dívky štíhlé a atletické postavy. Velmi proměnlivý je také čas, kdy začíná růst ochlupení v podpaží a vousů u chlapců. Obojí se objeví v období, kdy vrcholí růst pubického ochlupení, tedy poměrně pozdě. Vývoj nervového systému je v tomto období již ukončen, ale přesto dochází k určitým změnám. Časté jsou poruchy usínání, a naopak častá ospalost během dne.

1.1.2.3 Tělesný vývoj v období pozdní adolescence

V tomto období je růst již zcela minimální, ale je možný. Někdy pokračuje i po 20. roce. Sekundární pohlavní znaky dostanou tvar a rozměry dospělého. Také tělesné tvary se u tohoto v podstatě již dospělého jedince promění rozměry i proporcemi v typ dospělý.

1.1.3 Psychický vývoj v období dospívání

1.1.3.1 Psychický vývoj v období časně a střední adolescence

Kolem 12. roku je v podstatě ukončen vývoj mozku a nervového systému. Vzhledem k tomu, že je věkové rozmezí časně adolescence je velmi široké, můžeme zde zastihnout děti, které jsou z hlediska rozumového vývoje ještě ve stadiu „konkrétních operací“, což znamená, že dítě dovede logicky srovnávat různé konkrétní věci, ale selhává, když má uvažovat o něčem, co si nelze představit. Přibližně v období po 12. roce vstoupí dítě do stádia „formálních operací“. Je schopno pracovat s pojmy, které jsou vzdáleny bezprostřední zkušenosti, jako jsou abstraktní pojmy – právo, spravedlnost apod. teprve v tomto stádiu je možné, aby bylo dítě schopno domyslet si důsledky svého chování, a to pouze logicky, aniž by mělo vlastní zkušenost. V tomto období se zvětšuje zájem o soutěživé hry a ne již založené na náhodě.

1.1.3.2 Psychický a společenský vývoj v období pozdní adolescence

Nervové struktury jsou již kompletně vyvinuty na konci střední adolescence. V pozdní adolescenci pokračuje poznávací, společenský a morální vývoj, který pokračuje po celý zbytek života.

Vývojový psycholog E. H. Erikson popsal vývoj člověka od narození až do stáří v osmi základních stádiích, přičemž ke každé fázi přiřadil specifická vývojová témata a úkoly. Vývojový úkol adolescence je formulován jako vytvoření identity vlastního já, tedy určitého stabilního obrazu o sobě sama, o svém místě ve společnosti. Hledání sebe sama je proces, který se v optimální variantě stává pro adolescenta i celou rodinu výzvou a dobrodružstvím. V opačném případě pak i noční můrou. Určitá obava je na místě, protože vývoj není bez rizika a právě v tomto věku je člověk senzitivní na celou škálu podnětů bez ohledu na jejich společenskou přijatelnost. Na druhou stranu k tomu, aby se posléze mohl člověk kompetentně a zodpovědně rozhodovat potřebuje určitou plastickou zkušenost se sebou i s druhými. Přejatá identita (tedy to, když potomek převezme hodnoty, popř. životní názory, styl rodičů) od potenciálně rizikových projevů sice částečně ochraňuje, ale vyznačuje se rigiditou a malou autenticitou.

Adolescent je typický svým radikalismem. Zjednodušeně a také radikálně prosazuje své čerstvě nabyté zkušenosti, všechno je mu hned jasné a své názory prosazuje zvláště ve střetu s dospělými. Zcela však nepředvídá důsledky svého chování. Proto adolescenti více riskují, mají méně zábran a také méně zkušeností s rafinovaností dospělých. Někdy se vrhají do situací, které jsou pro ně nové a neotřelé – což je vyvoláno právě touhou po samostatnosti a nezávislosti.

Podobně jako v pubescenci jsou i nyní preferována jednoznačná a zásadní řešení problémů, přetrvává nechuť k děláním kompromisů a typické je zlehčování nebo úplná ignorace cizích „dobrých rad“.

Myšlení je velmi výkonné a pružné. Přestože má adolescent málo zkušeností, může přijít na nějaké originální řešení, které by staršího nebo zkušenějšího člověka vůbec nenapadlo. Zkušenost je velkým přínosem, protože chrání člověka před opakováním dřívějších chyb, ale zároveň také zátěží, která mu často brání v hledání nových cest. Myšlení adolescentů je formálně abstraktní, takže umožňuje logické kombinace. Postupně se obrací do vlastního nitra a stává se introspektivním a s nástupem sebekritičnosti. Propracovává se ke světovému názoru a utřídí si svůj vlastní hodnotový systém. Při prohlubování zájmu o filozofické a společenské problémy se rozšiřuje myšlenkový obzor a tím se intelektuálně osamostatňuje.

Emocionalita je v tomto období stále ovlivněna hormonální „bouří“ puberty. Avšak emocionální prožitky se začínají stále více diferencovat. Roste tak množství reflektovaných emočních odstínů a přibývá vyšších citů (takových, které se váží k určitým hodnotám, např. morálním, estetickým). Pro toto období je často také příznačná jistá emoční labilita, prožívané emoce mohou dosahovat dosud netušených barev a intenzity a to především a pochopitelně v souvislosti s plně probuzenou erotickou oblastí života. Tato reprezentuje vztah k druhému člověku jako jedno ze dvou vztahových témat adolescence.

V tomto období se mění vztah mezi adolescentem a rodiči. Ti většinou, ačkoli nechtějí, ztrácejí svoji nadřazenou pozici nad svým „dítětem“ a mívají v této souvislosti protichůdné pocity- na jednu stranu vědí, že jejich potomek je dospělý, ale současně se na úrovni emocí s touto skutečností odmítají smířit.

Myšlení adolescentů je formálně abstraktní, takže umožňuje logické kombinace. Postupně se obrací do vlastního nitra a stává se introspektivním a s nástupem sebekritičnosti. Propra-

covává se ke světovému názoru a utřídí si svůj vlastní hodnotový systém. Při prohlubování zájmu o filozofické a společenské problémy se rozšiřuje myšlenkový obzor a tím se intelektuálně osamostatňuje.

Tím, že se stává adolescent emočně nezávislým na vlastních rodičích, vytváří se potřeba partnerství a sounáležitosti. Proto vytváří adolescenti partnerské vztahy, které jsou charakteristické velkou zamilovaností nebo společenství, ve kterých společně rebelují proti odlišným názorům – zejména dospělých. Navazují první lásky (období citové spřízněnosti), erotické vztahy, flirtují, dvoří se. Zklamání z lásky bolestně prožívají, neboť se zraňuje adolescentův ještě nevyvážený sebecit. Sexuální potřeba se stává potřebou psychosociální, není tedy už pouze tělesnou a prestižní záležitostí. První sexuální styk je důležitým mezníkem v životě člověka, protože subjektivně může zvyšovat společenskou prestiž a být dalším důkazem dospělosti. Většina adolescentů žije sexuálně aktivní život. Obecně platí, že čím vyšší je vzdělání člověka, tím později se sexuální aktivitou začíná. Někteří v době adolescence uzavírají manželství, které je také symbolem samostatnosti a dospělosti. Faktem ale stále zůstává, že na manželství ani rodičovství nebývá většinou člověk tohoto věku dostatečně zralý. Předčasné uzavření manželství může být (kromě těhotenství partnerky) pokusem o osvobození se od rodiny, což je ale pouze únik do jiné formy závislosti, dále projev snahy o recesi nebo výsledek okamžitého, zkratkovitého jednání.

Část adolescentů nastoupí do zaměstnání. Je to pro ně významná změna v životě, která přináší určité výhody, ale současně i mnohé vyžaduje. Člověk je nucen přizpůsobit se prostředí, do kterého přijde, tolerovat autoritu nadřízených a služebně starších pracovníků. V naší kultuře je dospělost jako taková vymezena v podstatě zejména ekonomickou samostatností. Proto je status výdělečného člověka považován za další signál dospělosti.

1.2 Stres

1.2.1 Definice stresu

Psychický stres můžeme chápat jako mentální, emocionální a fyziologickou odezvu organismu na psychogenní zátěžové podněty větší intenzity.

1.2.2 Historie stresu

Americký fyziolog Canon definoval již v roce 1920 stres jako stav, do něhož se zvíře dostane při stimulaci vyvolávající útekovou nebo útočnou reakci. Jinými slovy, je to reakce na agresi. (Renaudová, 1993)

V 50. letech se díky pracím kanadského fyziologa Hanse Selyeho dostal pojem stres i do širšího povědomí mimo kruhy vědecké a lékařské. Selye dokázal, že každá agrese, ať už mikrobiální, fyzická nebo psychická, vyvolává tytéž reakce, odehrává se podle stejného schématu, a to bylo v jeho době přinejmenším překvapivé. Stres je součtem těchto reakcí a obranou organismu proti agresi. Pokud trvá agrese příliš dlouho, organismus se přestane bránit – je biologicky vyčerpán. U pokusných zvířat tento stav končí smrtí. Ve stresových situacích pozorujeme biologické změny, hlavně zvýšenou sekreci nadledvinek. Organismus ale začne díky těmto biochemickým změnám po určité době trpět – splácí dluh vlastnímu obrannému systému rozvojem chorobných změn, tzv. „adaptačních“, které jsou podle Selyeho cenou za úsilí organismu o adaptaci na dlouhodobý stres.

Od chvíle, kdy bylo uznáno, že agrese, která je škodlivina psychického rázu, může ovlivnit tělesný stav a způsobit nemoc, se naše znalosti o stresu velmi rozšířily mimo úzké Selyeho pojetí (aniž by je přitom popírali). Agrese je nehmotná, takže přímo neovlivní tělesný stav. Vyvolá ale biologickou reakci, která škodí organismu.

1.2.3 Druhy stresu

Existují 4 druhy stresu, které dělíme podle kvalitativního a kvantitativního hlediska:

Hyperstres – stres, který překračuje hranice adaptability a schopnosti vyrovnat se se stresem.

Hypostres – stres, který ještě nedosáhl obvyklých tolerancí (např. u ministresorů, plíživých negativních vlivů monotónnosti, nudy nebo frustrace)

Distres - stres negativní, který může člověka poškodit, vyvolat onemocnění nebo dokonce smrt (obavy, úzkost, vztek apod.)

Eustres – stres, který působí kladně a stimuluje člověka k lepším nebo vyšším výkonům (například je-li člověk v očekávání něčeho příjemného, příchod milované osoby)

1.2.4 Stresové faktory (stresory)

Existuje několik hledisek, podle kterých můžeme rozlišovat druhy stresorů:

Dělení stresorů podle povahy:

Biologické stresory – bakterie, chemikálie, úrazy, narušení biorytmů, u žen také hormonální nerovnováha v době premenstruační tenze a v klimakteriu, těhotenství.

Fyzikální stresory – radiační záření, vliv UV a IR paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, vibrace, hluk, otřesy

Psychologické stresory – životní události (svatba, úmrtí blízké osoby, odchod do důchodu, ztráta zaměstnání apod.), každodenní běžné vlivy (nespokojenost se zaměstnáním, časový tlak, finanční starosti aj.) a osobnostní vlivy (nízké sebehodnocení, netrpělivost, neschopnost stanovit si reálné cíle a priority, závislost, nízká flexibilita, chabé komunikační dovednosti atd.)

Sociální stresory - přelidnění a sociální konflikty nebo osamění, problémy dominance a subordinace, teritorialita

Dělení stresorů z kvantitativního hlediska:

Mikrostresory – jsou stresory mírné nebo velmi mírné povahy (např. dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, nebo dlouhodobé ponižování člověka v mezilidských vztazích). Mikrostresory se kumulují dlouhou dobu, až dosáhnou hranice, kdy už u člověka vyvolávají vnitřní tíseň.

Makrostresory – jsou děsivé, deptající vlivy s destruktivním účinkem, které překračují hranice, kdy je člověk schopen je ještě zvládnout

Dělení stresorů podle délky působení:

Krátkodobé stresory – mohou být například bolest, vyrušení z činnosti, neúspěch při řešení nějakého problému apod.

Dlouhodobé stresory - neshody v rodině aj.

Dělení stresorů podle zdroje působení:

Vnější stresory

Vnitřní stresory

1.2.5 Průběh adaptačního syndromu

Adaptační syndrom na stres má 3 fáze:

1.) Stadium poplachové reakce

Je to bezprostřední reakce při prvním setkání organismu se stresorem. Může nastat i při opakovaném se stále intenzivnějším stresorem. V této fázi dochází k mobilizaci obranných prostředků organismu, tak aby se mohl bránit zevnímu nebezpečí. Vyplaví se hormony acetylcholin a kortison, adrenalin a noradrenalin. Tyto hormony připraví organismus na pomyslný „boj nebo útěk“. Vlivem těchto hormonů se zvětší srdeční objem a zvýší se srdeční frekvence, stoupne krevní tlak, prohloubí se dýchání, stoupne hladina glukózy (jako okamžitý zdroj energie). Vyplaví se zásobní tuky a urychlí se krevní srážlivost apod.

Poplachová reakce není škodlivá, negativní působení vzniká spíše nadměrným opakováním a nezvládnutelnou intenzitou

2.) Stadium adaptace

Při opakovaném působení stále stejného stresoru dojde k postupnému přizpůsobování pro jeho lepší zvládnutí, což se projeví také zvýšením odolnosti. Účelem tohoto stádia je snížit působení podnětu a zvýšit schopnost odolat podnětu silnějšímu.

Základním mechanismem je hladina vyplavovaných katecholaminů, která se snižuje a tím se také sníží příznaky stresu.

3.) Stadium destrukce

Toto stádium nastává při velmi intenzivním působení stresoru za, pro organismus, nepříznivých podmínek, a jestliže všechna obranná opatření a reakce nestačí potlačit působení zevního stresoru. V tom případě nastane selhání organismu a ten poté hyne.

1.2.6 Příznaky stresového stavu

Na příznaky stresového stavu se můžeme dívat z několika hledisek. Je jím hledisko psychologické, fyziologické a behaviorální (týkající se chování). Nejde o to, které z těchto hledisek je pravdivější, správné a přiměřené jsou všechny tři. Důležité je nahlížet na příznaky stresu jako na celek, ve kterém vše souvisí se vším.

Fyziologické příznaky

- palpitace neboli bušení srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti
- křečovitě a svírající bolesti břicha, průjem
- časté nucení na močení
- sexuální impotence, nedostatek sexuální touhy
- změny menstruačního cyklu
- bodavé, řezavé a palčivé pocity v pažích a v nohách
- svalové napětí v krční oblasti a dolní části páteře, které je často spojené s bolestí v těchto oblastech
- úporné bolesti hlavy - často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu
- exantém v obličeji
- pocit „knedlíku v krku“
- dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí do jednoho bodu (tzv. fokusace) (Křivohlavý, 1994)
- zrychlení dechu
- zvýšené pocení
- zvýšení hladiny cukrů v krvi
- zvýšená produkce krve do svalů

Psychologické (emocionální) příznaky

- prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak)
- nadměrné trápení se s nedůležitými věcmi
- citlivost až přecitlivělost, citová labilita

- neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatizování (spolucítění) s druhými lidmi
- zvýšená podrážděnost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita), strach a obavy
- pocit bezmoci a beznaděje
- pocit ohrožení (Křivohlavý, 1994)
- pesimismus a negativní postoj

Behaviorální příznaky stresu

- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i časté podvádění
- zvýšené množství vykouřených cigaret, zvýšená konzumace alkoholických nápojů a větší závislost na drogách a tabletách na uklidnění a lécích na spaní
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
- změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem únavy
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, agresivita při jednání s druhými lidmi (Křivohlavý, 1994)
- někdy se mohou vyskytovat paradoxní (nepřiměřená veselost a kolektivnost)
- nesoustředění, roztěkanost, přebíhání od jedné nedokončené věci nebo činnosti ke druhé
- unavenost a zapomnětlivost
- vyskytuje se špatné držení těla (shrbená ramena, založené ruce, zvýrazněný předklon hlavy)
- výraz tváře (sevřené rty, vrásky, stisknuté čelisti atd.);
- zrychlená řeč, zvýšení hlasitosti hlasu

- třes rukou a prstů, studené a zpocené dlaně, také sucho v ústech
- podrážděnost, znučenost, nesnášenlivost, podezíravost, někdy až nelogické chování
- snížená psychická odolnost vůči hluku, prostoru nebo monotonii

1.2.7 Reakce těla na stres

1.2.7.1 Mozek

Všechny pochody začínají samozřejmě v mozku. Malé šedé buňky soustavně analyzují všechny informace, které obdrží z vnějšího i vnitřního prostředí. Rovněž i naše myšlenky a pocity jsou pro mozek informacemi – řídí podle nich příslušné tělesné funkce. Prakticky celý mozek je upozorněn na zapojení příslušného obvodu a zároveň jsou vyslány další informační signály s pokyny, souvisejícími s danou informací. (Renaudová, 1993)

Pokud dojde k zapnutí obvodu „emoční signál“, zaktivizuje se silně část mozku, kterou nazýváme rhinencephalon neboli „čichový mozek“, někdy také nazývaný „archaický“, protože býval jednou z mála struktur primitivního mozku nižších forem obratlovců, kteří žili na Zemi dávno před člověkem. V dalším vývoji se objevovaly stále složitější druhy živočichů, ale rhinencephalon, zůstal důležitou součástí mozku. Jeho stavba se stala složitější podle toho, na jakém vývojovém stupni se živočišný druh nacházel.

Sympatický nervový systém

Čichový mozek při své činnosti spouští tzv. „poplachovou reakci“. Informace z mozku postupují do všech částí sympatického nervového systému, který pak svými vzruchy bombarduje všechny orgány, mezi nimi i svaly ovládající rozšiřování a zužování očních zorniček, a to umožňuje snadné sledování reakce. (Renaudová, 1993)

Sympatický nervový systém zrychlí srdeční frekvenci, rytmus dechu, zúží cévy, tím zvýší krevní tlak a do krve pak uvolní rezervní cukr. Pokud je podnět abnormálně silný, sympatický nervový systém způsobí, že jedinci naskočí „husí kůže“, pot ve tváři a na rukou.

Mechanismus fungování sympatického nervu: V místě kontaktu s inervovaným orgánem dojde při podráždění k sekreci noradrenalinu, který ovlivňuje funkci všech orgánů. Pokud je signál silnější, přidá se k noradrenalinu ještě adrenalin.

Nadledvinky

Nadledvinky jsou žlázou s vnitřní sekrecí. Skládají se kůry a dřeně. Pokud je stimulován sympatikus, který dřeň nadledvinek inervuje, dojde k vyměšování adrenalinu.

Stav strnulosti

Pokud je emoce trvalá a není možné na ni reagovat, organismus zareaguje dlouhodobým stavem strnulosti, který se přidá k sympatiko-adrenálním reakcím. (Název „stav strnulosti“ pochází od amerického lékaře Roberta S. Eliota.) Výsledkem tohoto stavu je pak uzavření jedince do sebe, které může přejít až do deprese a spuštění biologických reakcí.

Hormony

Pokud je mozek aktivován informacemi o strachu nebo vzteku, uvede do činnosti řídicí centrum v hypothalamu. Hypothalamus je částí mozku, která funguje v přímé součinnosti s rhinencephalem a hraje zásadní roli v tělesných projevech pocitů a duševních stavů. (Renaudová, 1993). Hypothalamus vyloučí hormon CRF, který je veden k žláze hypofýza v kmeni mozku. Hypofýza produkuje hormony, díky kterým řídí sekreci všech žláz v organismu na základě informací, které dostane z hypothalamu. Na popud CRF začne produkovat hormon ACTH, díky kterému stimuluje kůru nadledvinek a ta pak zareaguje sekrecí několika hormonů.

Lidské orgány – oběti stresu

Prvním ze všech orgánů vždy trpí srdce a hned za ním cévy, zvláště tepny. Zvyšuje se krevní tlak a to samo o sobě přináší rizika.

Společné působení adrenalinu a hormonů kůry nadledvin způsobí, že se zvýší viskozita krevních destiček. Než se začnou tvořit krevní sraženiny, ukládají se destičky společně s tukem na stěnách cév, čímž po určité době způsobí vznik aterosklerózy. Často jsou postiženy cévy, které vedou k mozku a srdci (angina pectoris, zhoršení intelektu), ale potíže se objevují i na končetinách (zhoršení pohyblivosti).

Dalším systémem, který trpí dlouhodobým působením stresu je gastrointestinální trakt (zácpa, vředová choroba žaludku, žlučnickové kameny, jaterní kolika).

Lidé se sníženou imunitou mohou trpět častými rýmami, angínami, opakovanými záněty nosohltanu apod.

1.2.8 Psychosomatická onemocnění

Pokud se dostane organismus do stresu, může, ale nemusí to vést ke vzniku onemocnění. K onemocnění dochází, pokud není adaptační systém schopný vyrovnat se s situací a zvládnout ji. Dojde-li k tomuto stavu, má selhání adaptačního systému za následek odstartování chorobného procesu. Tak vznikají psychosomatická onemocnění. Podle Selyeho však není žádná nemoc jen a pouze nemocí z adaptace, stejně jako žádná nemoc není pouze nemocí infekční, protože i u infekčních nemocí hrají adaptační jevy důležitou roli.

Mezi choroby a zdravotní problémy, u kterých je zjištěno nebo se předpokládá, že jsou způsobovány také stresem, patří:

- ischemická choroba srdeční
- infarkt myokardu
- hypertenze
- ekzémy a jiná kožní onemocnění
- migréna a tenzní bolesti hlavy
- dráždivý tračník
- impotence
- vředová choroba žaludku a duodena
- časté nucení na močení
- bolesti v zádech
- únava

- bolesti na hrudi
- astma, hyperventilace
- alergie
- rakovina
- bolesti způsobené nedostatkem pohybu
- cévní mozková příhoda
- problémy s pamětí
- diabetes mellitus
- menstruační problémy, amenorea
- sexuální problémy, problémy s otěhotněním
- deprese, úzkost, neurózy
- rychlejší stárnutí a opotřebování organismu

1.2.9 Úlekový reflex dle Kelemana (2005)

Škodlivým podnětem pro tělo je vše, co vyvolá tzv. úlekový reflex. Díky tomuto nepodmíněnému reflexu zvládne organismus nepředvídatelné nebezpečí a krátce trvající hrozby. Úlekový reflex je vrozený. Je to řada reakcí plynule na sebe navazujících (Obr. 1), při kterých se mění tvar a držení těla. Tento reflex může být v jakémkoli stádiu přerušen, nemusí probíhat v neměnném pořadí, jeden nebo více kroků mohou být přeskočeny.

Tento reflex umožňuje okamžitě zaměřit pozornost novým směrem, zvyšuje vnímavost organismu a tím jej chrání, protože mu umožňuje zjistit, co se děje uvnitř i vně.

Úlekový reflex dle Kelemana (2005) obsahuje změnu ve svalech a postoji těla, změnu tvaru bránice, zesílení a následně oslabení tělesných stěn, zvýraznění oddělenosti tělesných dutin, narušení rovnováhy těla a změnu pocitů, emocí a myšlení.

Stádia Kelemanova úlekového reflexu viz. Příloha P II

1.2.10 Zvládání stresu

Proti stresu ve svém životě se můžeme bránit tím, že pochopíme, co nám stres působí, a naučíme se mu vyhýbat nebo se s ním lépe vyrovnávat a přizpůsobovat se mu. Hlavní obranné mechanismy jsou v nás a jsou dány především naší fyzickou a duševní kondicí-zdravým tělem a zdravou myslí.(Wilkinson, 2001)

1.2.10.1 Fyzická obrana

Svou obranyschopnost můžeme posílit tím, že povedeme příjemný a zdravý život a budeme o sebe pečovat.

Spánek – Je velmi důležité mít dostatek spánku, protože v období stresu je ho potřeba mnohem více. Pomáhá nám zapomenout na starosti. Pokud jsou problémy se spánkem, je nutné omezit celkový denní příjem čaje, kávy a nealkoholických nápojů obsahujících kofein. Je dobré unavit se nějakým příjemným fyzickým cvičením a před samotným spánkem si dopřát příjemnou relaxaci na uvolnění mysli, jako je například koupel nebo četba knihy.

Dieta – Správné je udržovat si ideální tělesnou hmotnost v poměru k výšce. Rozumná dieta napomáhá prevenci různých civilizačních onemocnění. Hlavní je omezení tuků a potravin obsahujících nasycené tuky a cholesterol. Zvýšit obsah vlákniny v potravě, snížit příjem cukru a soli.

Cvičení – Díky cvičení máme možnost udržet tělo v dobré kondici. Důležité je, aby nám zvolené cvičení bylo příjemné, což může být někdy problém. Stačí každodenní dvacetiminutová svižná procházka.

1.2.10.2 Duševní obrana

Mysl má celou řadu obranných mechanismů, které mohou být krátkodobě užitečné, ale při adaptaci a stresu mohou fungovat jako překážka.

Učení sama sebe – Pokud se učíme nové dovednosti, například řídit auto, učíme se kombinací pozorování a instruktáže. Zpočátku jsme většinou instruováni někým druhým. Pak daný

proces zopakujeme, přičemž dáváme instrukce sami sobě. Nakonec, poté, co jsme se danou dovednost naučili, jsme schopni řídit „automaticky“, bez vědomého přemýšlení o tom, co děláme. Podobný proces můžeme aplikovat na své každodenní uvažování:

- pozorování
- instruktáž
- učení sama sebe
- automatická schopnost (Wilkinson, 2001)

Sebekontrola – Pokud máme pocit, že máme události pod kontrolou, může to snížit jejich stresový účinek. Pokud si přejeme změnit jisté stránky svého chování nebo reakce vůči lidem či v určitých situacích, mohou být metody sebekontroly velmi užitečné.

Relaxace – Existuje řada tělesných či dechových relaxačních cvičení, které mohou pomoci zbavit se stresu.

2 NÁVYKOVÉ LÁTKY

2.1 Základní pojmy

Droga – Lze ji chápat jako každou látku, ať již přírodní nebo syntetickou, která splňuje dva základní požadavky:

1. Má tzv. psychotropní účinek, tj. ovlivňuje nějakým způsobem naše prožívání okolní reality, mění naše „vnitřní“ naladění „
2. Může vyvolat závislost, má tedy něco, co se z nedostatku vhodnějšího pojmenování někdy označuje jako „potenciál závislosti“ (Presl, 1995)

Závislost – Je stav vyplývající z opakovaného požití drogy – návykové látky. Projevuje se změnami v prožívání a chování. T těchto změn je typická neodolatelnost nutkání požívat drogu stále nebo periodicky pro její účinky na psychiku.

Závislost psychická – Je tam, kde si osoba myslí, že potřebuje pokračovat v užívání drogy, aby se vypořádala se svým životem.

Závislost fyzická – Je tam, kde si tělo zvykne na přítomnost drogy a osoba musí dodržovat její braní, aby zabránila abstinenčnímu syndromu.

Abstinenční – odvykací syndrom – Jsou příznaky, které se objevují po odnětí drogy.

Toxikoman – Člověk závislý na droze.

Tolerance – Znamená, že toxikoman snese, případně k odstranění abstinenčních příznaků potřebuje, stále větší a větší množství drogy. (Vodičková)

2.2 Druhy návykových látek

2.2.1 Halucinogeny

Halucinogeny jsou drogy, které vyvolávají u zdravého člověka psychické změny a způsobují poruchy vnímání, citění, zasahují myšlení, pud sebezáchovy a nálady. Jen zřídka můžeme mluvit o pravých halucinacích.

PŘÍRODNÍ HALUCINOGENY:

Meskalin – Vyrábí se z kaktusu Peyotl, který používali indiáni amerického jihozápadu a Mexika jako prostředek spojení s božským světem. Požívání jeho usušených květů je dodnes hlavní svátostí indiánské církve. Vyvolává podobné účinky jako LSD (bohaté zrakové iluze, opojení, únava, gumová podlaha, nohy jako by samy odskakovaly od země, pocit, že je není možno ovládat, poruchy vztahu k okolnímu světu a svému tělu. Někdy přichází smích, až nutkavý, jindy deprese, paranoia.

DMT (DET,DPT) - DMT je jedním z halucinogenů, která nejrychleji nastupuje a má nejintenzivnější účinek. DMT se nachází v mnoha rostlinách (z jejích kořenů se dělá halucinogenní nápoj arema). Při požití se objevuje rozšíření zorniček, zvýšený tlukot srdce, je těžké vyjádřit myšlenky, koncentrovat se.

Muchomůrka červená - Účinky muchomůrky vypadají jako polospánek s barevnými vizemi, nebo zvýšená aktivita, euforie, pocit lehkosti, pohyblivosti. Nervy jsou stimulovány a stav minimálního vlivu vůle produkuje silné efekty. Účinky přichází po půl až dvou hodinách od užití a trvají 4 - 6, někdy i 8 hodin. Někdy přetrvávají poruchy koordinace pohybů a řeči i několik dnů. Smrtelné otravy muchomůrka červená obvykle nevyvolává.

Bufotenin - Jsou to deriváty pyrokatechinu a indolalkylaminů získané z žabích kůží a nazývají se souborně bufoteniny.

Lysohlávka kopinatá - Po požití těchto hub se dostávají somatické účinky (zrudnutí obličeje, snížení srdeční činnosti, rozšíření zornic, pocení, bolesti hlavy apod.), velmi výrazná bývá také euforie.

Durman, rulík, blín – Jsou to tzv. lilkovité rostliny, které jsou prudce jedovaté, protože obsahují alkaloidy. V těchto rostlinách je obsažen atropin, který vyvolává tzv. dynamogonii (touha po pohybu, sklon k nemotivovanému smíchu, zrakové, ale i sluchové a čichové halucinace). Lidé pod vlivem této drogy velmi tíhnou k agresí.

Muškatový oříšek - Většinou se pije v teplém nápoji a má narkotický účinek, který vyvolává vzrušení. Muškátový oříšek obsahuje Myristicin, Safrol aj., látky chemicky velmi podobné dopaminu a meskalinu.

SYNTETICKÉ HALUCINOGENY:

LSD-25 - Jako efekt LSD člověk pocítuje rozkolísanost, vnitřní chvění a nervozitu. Nízké dávky stimulují dýchání a vysoké ji tlumí. Urychluje se běh myšlenek. Při vyšších dávkách pak přichází opojení, příjemná únava, závrať, lehkost a tíže v končetinách, fenomén "gumové podlahy", euforie, dotyčný má sklon k divokým a bizarním nápadům. Podává se většinou orálně. Účinky se projevují za 20 minut až hodinu.

PCP - Dávka několika mg vyvolá euforii a neklid, vyšší dávky způsobují zuřivost, poškozování sebe sama a okolí, protože dotyčný necítí bolest. K smrti dochází po ochrnutí dýchacího centra.

DOM, DOB - Účinky této drogy trvají 24 až 72 hodin. Je velmi blízký amfetaminu, noradrenalinu a dopaminu. Příznaky jsou podobné jako u LSD, ale při vysokých dávkách jsou doprovázeny zmateností, úzkostí a zuřivostí, svalovými křečemi a křečemi v břiše.

Ketamin - Ketamin je celkem bezpečné anestetikum, které je vyzkoušeno již od Vietnam-

ské války. Způsobí tzv. disociaci, což je oddělení vědomí od těla. Je velmi podobný PCP. Dnes jej používají pouze veterináři a k dostání je na předpis ve veterinárních lékárnách.

2.2.2 Opiáty

Opium, morfium a heroin se získávají s nezralých makovic máku setého. Příznaky po jejich užití jsou ospalost, klid, někdy dokonce dobrá nálada, či pocit štěstí. Lékaři tyto drogy používají k tlumení bolesti. Odvykání se často provádí pod lékařským dohledem. Opiáty jsou spolu s ředidly vnímány jako nejnebezpečnější skupina drog.

2.2.3 Stimulační drogy

Mezi stimulační drogy patří kokain, amfetamin, pervitin, extáze a crack. Jsou to chemicky různorodé látky, které vyvolají u člověka jak tělesné, tak i duševní povzbuzení. Vyrábí se většinou jako tablety nebo prášek a účinek nastoupí za 1 až 8 hodin od jeho užití. Užívá se kouřením, šňupáním, orálně nebo injekční cestou. Účinky se projevují rozšířenými zornicemi, poklesem soustředěnosti, euforií, poklesem tepové frekvence a krevního tlaku, pocitem zvýšené fyzické a psychické výkonnosti, schopností vcítit se do druhého, ztrátou chuti k jídlu, nespavostí a další.

2.2.4 Konopné drogy (Cannabinoidy)

Řadíme mezi ně marihuanu a hašiš. Je to nejsnáze dostupná nelegální droga u nás. Marihuana jsou sušené listy, které se kouří a nebo se požívají v podobě čajů. Hašiš jsou upravená semínka konopí v podobě tmavohnědé pryskyřice nebo olejnaté tekutiny. Všechny formy mají negativní fyzické a duševní účinky, jako např. zvýšení srdečního tepu, podráždění očí, sucho v ústech a v krku a zvýšená chuť k jídlu. Účinky marihuany závisí hlavně na okolí, náladě a společnosti.

2.2.5 Těkavé látky

Patří mezi ně hlavně toluen. Jsou to velmi nebezpečné drogy a jejich rizika jsou nepřijatelná. Poškození organismu díky této droze je prokazatelně větší než u kterýchkoli jiných drog. Užívají se pomocí čichání a vdechování výparů, většinou v omezeném prostoru (pod dekou, v igelitovém sáčku apod.)

2.2.6 Trankvilizéry

Trankvilizéry nebo-li sedativa (Diazepam, Rohypnol) jsou drogy, které mírní pocit úzkosti, napětí a chorobný strach. Navodí stav uklidnění neboli trankvilizaci. Rozlišujeme velké trankvilizéry (antipsychotika a neuroleptika) a také malé trankvilizéry (benzodiazepiny).

Dále můžeme rozdělit drogy na legální (Alkohol, Nikotin, a Kofein) a na drogy nelegální (Marihuana, Hašiš, Barbituráty, Amfetaminy, Pervitin, Heroin, Opium, Morfin a Kokain).

2.2.7 Alkoholismus u mládeže

Alkohol, obdobně jako ostatní drogy, je pro děti a mladistvé daleko nebezpečnější než pro dospělé. I při občasném požití se zvyšuje nebezpečí onemocnění jater, protože nejsou schopna odbourávat alkohol v takové míře jako u dospělých. Vzniká nebezpečí onemocnění nervového systému. Čím mladší jedinci pijí alkohol, tím větší je riziko pozdějšího přechodu na jiné tvrdé drogy. Současně platí, že čím dříve mladý člověk začne pít často alkohol, tím je vyšší rychlost nástupu event. závislosti. Riziko ohrožení alkoholismem se dále také zvyšuje u těch mladých mužů, jejichž otec je závislý na alkoholu. Společnost dětí a mladistvé před alkoholem chrání zákonem. Věková hranice pro podávání alkoholických nápojů je v Čechách 18 let, ale např. v USA a Japonsku 21 let. Bezpečná denní dávka pro zdravého dospělého člověka na den je 1/2 l piva nebo 2 dl vína nebo 1/2 dl destilátu. Náš právní řád za alkoholické nápoje považuje lihoviny, destiláty, víno, pivo a jiné nápoje, které obsahují více než 0.75 objemového procenta alkoholu. (Zákon ČNR č.37/1989 Sb., o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi, §1 odst. 2). Podání alkoholu jakýmkoliv způsobem před 18. rokem věku je trestným činem, za který může být potrestán kdokoliv včetně rodičů.

2.2.8 Tabakismus u mládeže

=kuřáctví, závislost na nikotinu

Dětské kouření vzniká výhradně napodobením vzoru a to hlavně díky mediální reklamě, ke které jsou děti a mládež velmi vnímavé. Děti nejčastěji začínají kouřit v období předpubertálním a domnívat se, že jim jde o napodobení kupříkladu kouřících rodičů je také mylné.

Děti se vůči rodičům v tomto věku často naopak vymezují a tuto rituální oběť podstupují z touhy prokázat svou dospělost, zažít dobrodružství, prokázat svou příslušnost ke svému idolu.

2.3 Činitelé zvyšující riziko užívání drog a alkoholu

2.3.1 Činitelé týkající se dospívajícího

- duševní poruchy a poruchy chování
- setkání s alkoholem, tabákem nebo drogou v mladém věku
- dlouhodobé bolestivé onemocnění
- nedostatek dobrých způsobů, jak zvládat stresové situace
- nedostatek dovedností v mezilidských vztazích
- nízké sebevědomí
- nízká schopnost vzdorovat nepříznivému vlivu okolí
- sklony k násilí a agresivitě
- špatné sebeovládání
- nižší inteligence (Nešpor, 1997)

2.3.2 Činitelé týkající se rodiny

- nejasná pravidla týkající se chování dítěte
- nedostatek času na dítě v časném dětství
- malá péče, nedostatečný dohled
- nesoustavná a přehnaná přísnost
- nedostatečné citové vazby
- manželský konflikt
- schvalování alkoholu a drog
- podceňování dítěte

- duševní choroba rodičů
- chudoba či nezaměstnanost rodičů
- sexuální zneužití dítěte
- časté stěhování rodiny
- výchova jedním rodičem (Nešpor, 1997)

2.3.3 Činitelé týkající se školy

- neexistuje systematická prevence
- škola nespolupracuje s rodiči
- drogy jsou mezi žáky snadno dostupné
- učitelé jsou vnímáni jako nepřátelé
- ponižování a zesměšňování problémových žáků (Nešpor, 1997)

2.3.4 Činitelé týkající se vrstevníků

- přátelé a známí mají problémy s autoritami a rebelují
- protispolečenské chování kamarádů
- staví se pozitivně k alkoholu a drogám
- časně zneužívání alkoholu a drog
- zesměšňují a snižují sebevědomí dítěte (Nešpor, 1997)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části bakalářské práce se zabývám výzkumem stresových faktorů působících na dnešní mládež a rizika týkajícího se zneužívání návykových látek. K zjištění požadovaných informací jsem si zvolila dotazníkové šetření, které probíhalo v květnu 2009 na Střední průmyslové škole ve Zlíně. Dotazníky byly rozdány v tištěné formě a neshledala jsem se s negativním ohlasem studentů na požádání o jejich vyplnění. Celkový počet dotazovaných studentů byl 100. Rozdaných dotazníků bylo také 100 a návratnost byla 100%. Studenti byli vybráni ze všech čtyřech ročníků střední školy.

3.1 Cíle a hypotézy

Cíl 1 : Zjistit, co považují za největší stresový faktor studenti prvního a posledního ročníku SŠ.

Hypotéza 1: Předpokládám, že více než 40% studentů prvního ročníku považuje za největší stresový faktor přechod ze základní školy na školu střední.

Hypotéza 2 : Domnívám se, že více než 10% studentů uvede jako další stresový faktor ve školním prostředí nový systém výuky.

Hypotéza 3 : Domnívám se, že více než 40% studentů posledního ročníku SŠ považuje za největší stresový faktor maturitní nebo závěrečné zkoušky.

Cíl 2 : Zjistit, jaký nejčastější způsob používá současná mládež při vyrovnávání se stresem.

Hypotéza 1 : Domnívám se, že nejméně používaným způsobem bude četba.

Cíl 3 : Zjistit, zda používá mládež při vyrovnávání se stresem návykové látky a jaká je jejich nejčastější forma.

Hypotéza 1: Předpokládám, že nejčastější formou návykové látky používané u dnešní mládeže budou cigarety, alkohol a marihuana.

3.2 Dotazníkové šetření

Dotazník se skládá ze 22 otázek. U všech otázek, s výjimkou otázek číslo 14, 16, 17, 18 a 20, je pouze jedna možná odpověď. U otázek 14, 16, 17, 18 a 20 je možno zaznačit více bodů odpovědi. Odpovědi jsou již dané, pouze u otázek, kde je na výběr i možnost odpovědi „jiné“, je možnost vyplnění odpovědi vlastními slovy. Úvodní otázky 1 – 10 obsahují zjišťování údajů o studentech, jejich prostředí a rodinném zázemí. V následujících otázkách se dotazují na působící stresující faktory, na vyrovnávání se stresem u studentů samotných, jejich přátel a rodičů. Otázky 19 – 22 zjišťují problematiku užívání návykových látek v souvislosti se stresem.

3.2.1 Vyhodnocování dotazníků

Dotazník jsem zpracovala v tabulkách Excel a vytvořila grafy. Každá otázka obsahuje svou tabulku, graf a shrnutí. U vybraných otázek jsou tabulky dvě, tři či dva, tři grafy. První Tabulka a graf je základní, s celkovým množstvím studentů (100) a s celkovou hodnotou procent (100%). Druhá tabulka se zaměřuje podrobněji na rozdíly v rozšířených odpovědích studentů. Celý dotazník je uveden v příloze I.

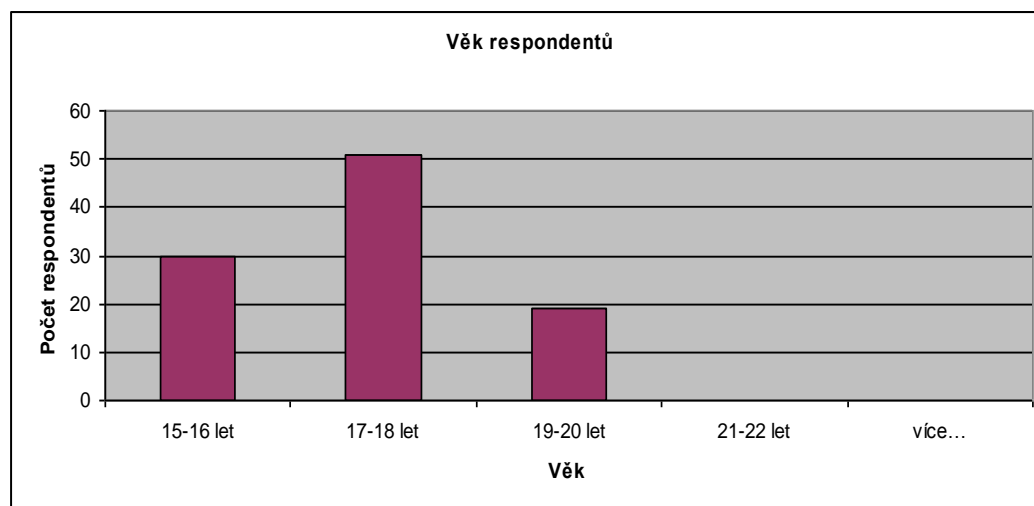
3.2.2 Výsledky výzkumu

Otázka číslo 1. Kolik je vám let?

Tabulka 1 – „Věk respondentů“

Věk respondentů	Počet respondentů	Procenta
15-16 let	30	30%
17-18 let	51	51%
19-20 let	19	19%
21-22 let	0	0%
více...	0	0%
CELKEM	100	100%

Graf 1



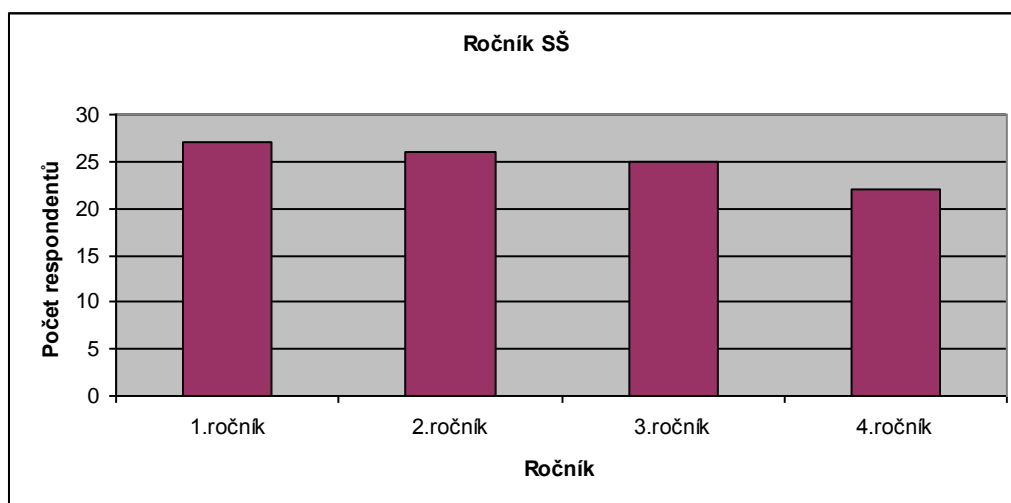
Nejčastější věkovou skupinou studentů bylo rozmezí 17-18 let. Tito respondenti zaujímali 51%. Věk 15-16 let byl zastoupen 30 studenty (30%), 19 studentů (19%) bylo ve věku 19-20 let. Ve věku 21-22 let a více zde nebyl žádný student.

Otázka číslo 2. Který ročník SŠ, SOU nyní studujete?

Tabulka 2 – „Ročník SŠ“

Ročník SŠ	Počet respondentů	Procenta
1.ročník	27	27%
2.ročník	26	26%
3.ročník	25	25%
4.ročník	22	22%
CELKEM	100	100

Graf 2



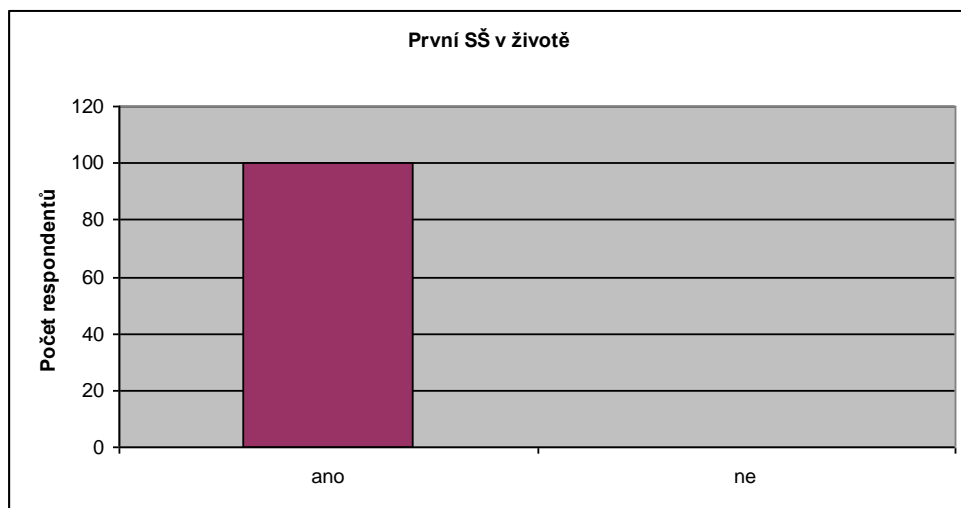
Nejvíce studentů odpovídalo na dotazník v 1. ročníku SŠ. Tito respondenti zaujímali 27%. Ve 2. ročníku odpovídalo 26 studentů (26%) a ve třetím ročníku 25 studentů (25%). Čtvrtý ročník byl zastoupen 22 studenty (22%).

Otázka číslo 3. Je tato škola Vaší první SŠ?

Tabulka 3 – „První SŠ v životě“

První SŠ v životě	Počet respondentů	Procenta
ano	100	100%
ne	0	0%
CELKEM	100	100%

Graf 3



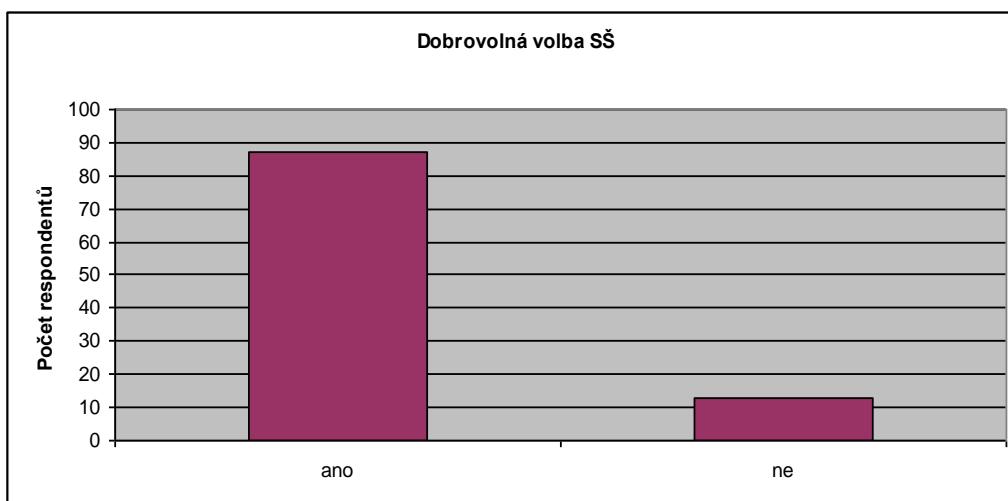
Celkový počet sta studentů (100%) odpověděl na tuto otázku ANO, tedy studují první SŠ.

Otázka číslo 4. Zvolili jste si SŠ sami a dobrovolně?

Tabulka 4 – „Dobrovolná volba SŠ“

Dobrovolná volba SŠ	Počet respondentů	Procenta
ano	87	87%
ne	13	13%
CELKEM	100	100%

Graf 4



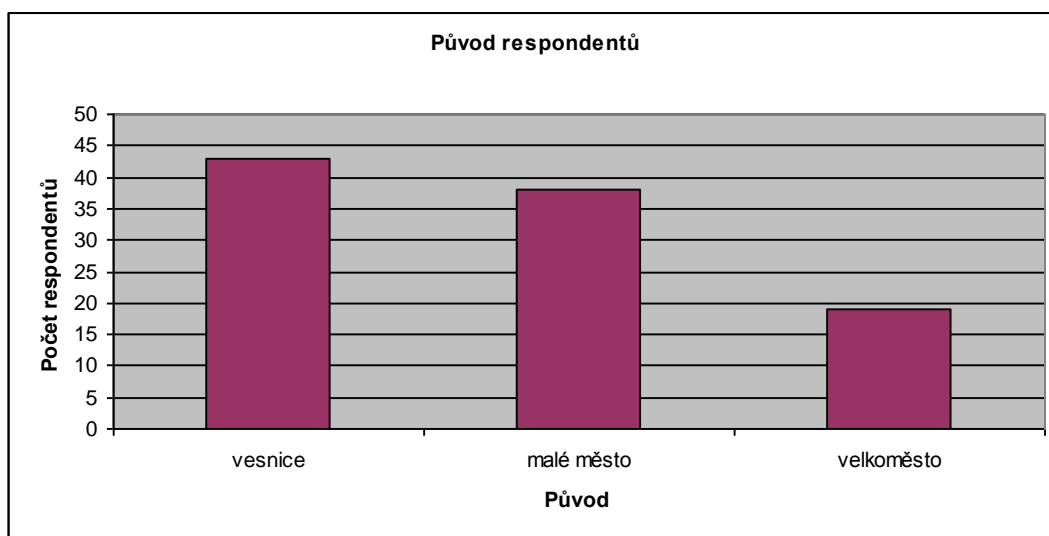
Počet respondentů, kteří uvedli, že si SŠ vybrali sami a dobrovolně byl 87 (87%). 13 studentů (13%) uvedlo, že jim SŠ vybrali rodiče nebo to byla jejich náhodná volba.

Otázka číslo 5. Odkud pocházíte?

Tabulka 5 – „Původ respondentů“

Původ respondentů	Počet respondentů	Procenta
vesnice	43	43%
malé město	38	38%
velkoměsto	19	19%
CELKEM	100	100%

Graf 5



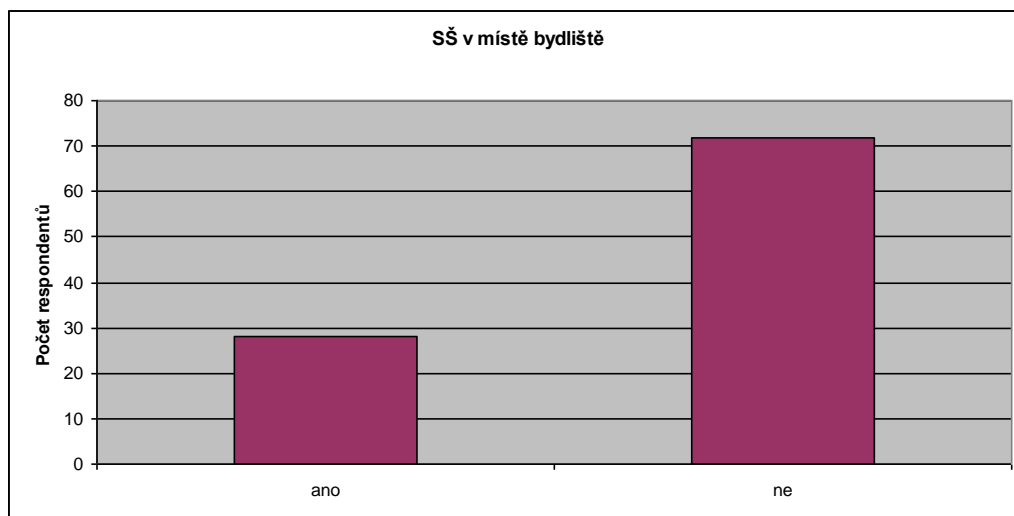
Počet respondentů, kteří pocházejí z vesnic a obcí byl 43 (43%). Z malého města pochází 38 studentů (38%) a z velkoměsta 19 studentů (19%).

Otázka číslo 6. Nachází se vaše SŠ v místě bydliště?

Tabulka 6 – „SŠ v místě bydliště“

SŠ v místě bydliště	Počet respondentů	Procenta
ano	28	28%
ne	72	72%
CELKEM	100	100%

Graf 6



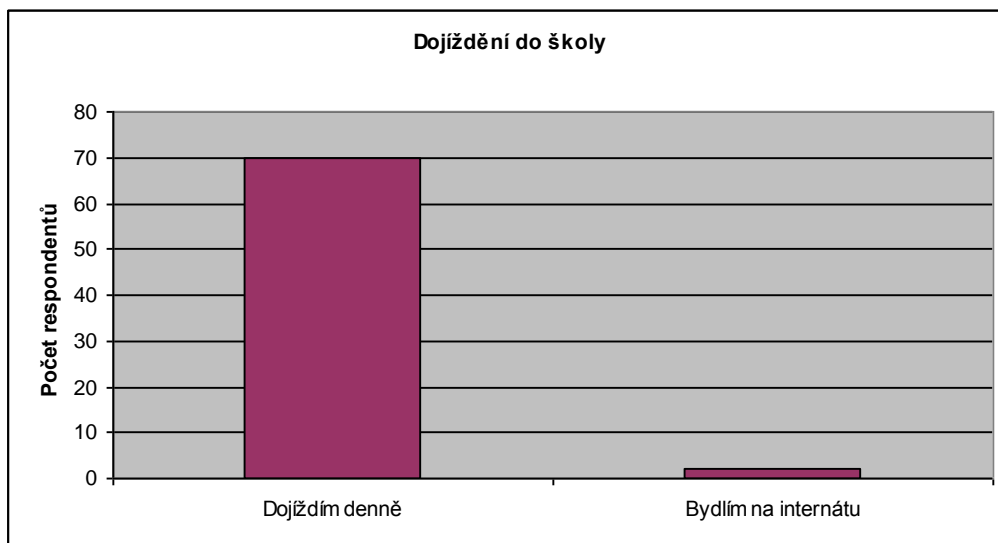
Počet respondentů, kteří uvedli, že nemusejí dojíždět do školy, protože se jejich SŠ nachází v místě bydliště byl 28 (28%). 72 studentů (72%) uvedlo, že se jejich škola v místě bydliště nenachází a proto musejí do školy dojíždět.

Otázka číslo 7. Dojíždíte do školy denně nebo jste ubytováni na internátu?

Tabulka 7 – „Dojíždění do školy“

Dojíždění do školy	Počet respondentů	Procenta
Dojíždím denně	70	97,30%
Bydlím na internátu	2	2,70%
CELKEM	72	100%

Graf 7



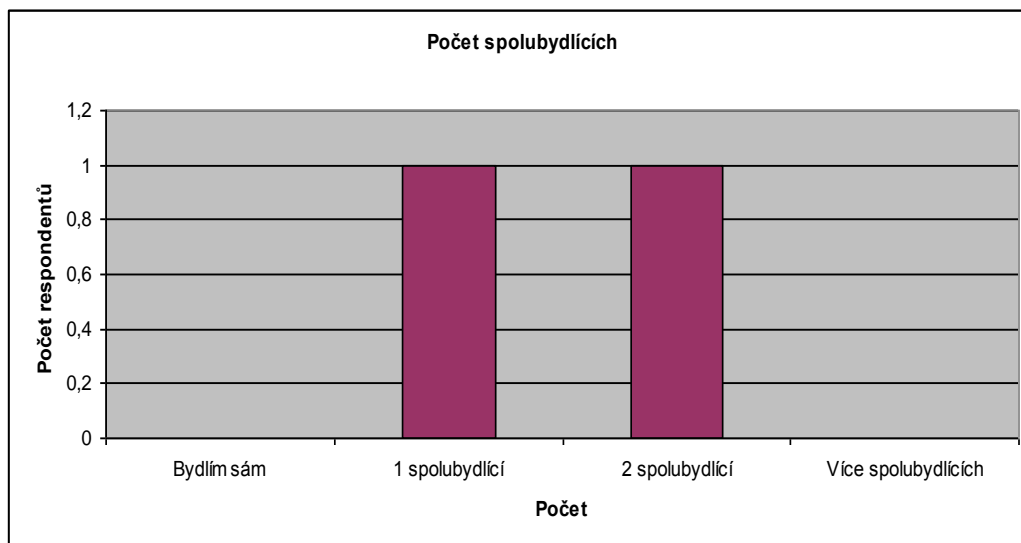
Z celkového počtu 72 dojíždějících respondentů odpovědělo 70 studentů (97,3%), že dojíždí do školy denně. Dva respondenti (2,7%) jsou ubytováni na místním internátním zařízení.

Otázka číslo 8. V jakém počtu jste ubytováni na pokojích internátu?

Tabulka 8 – „Počet spolubydlících“

Počet spolubydlících	Počet respondentů	Procenta
Bydlím sám	0	0%
1 spolubydlící	1	50%
2 spolubydlící	1	50%
Více spolubydlících	0	0%
CELKEM	2	100%

Graf 8



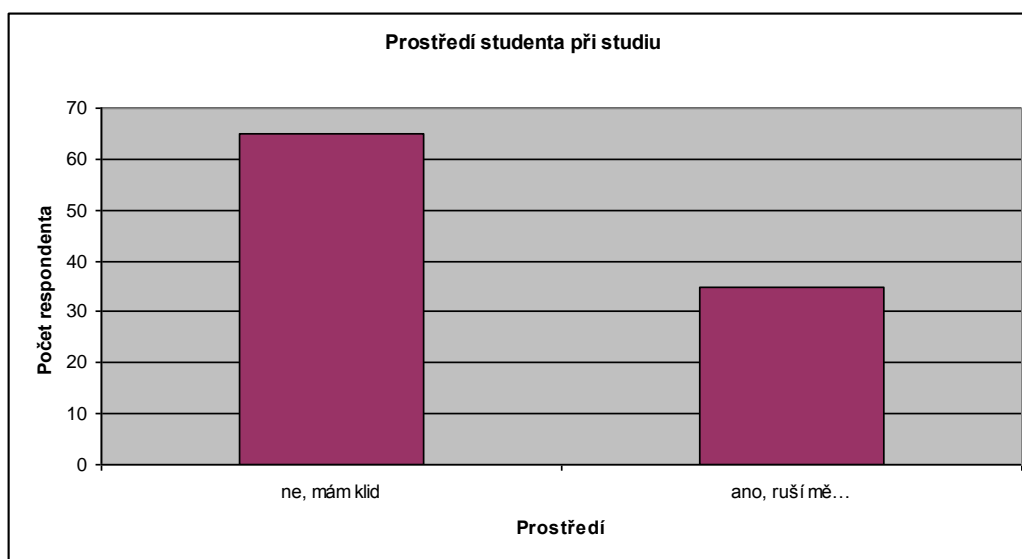
Na otázku číslo 8 odpovídali pouze 2 respondenti, kteří jsou ubytováni na místním internátním zařízení. První respondent (50%) uvedl, že bydlí na společném pokoji s jedním spolubydlícím. Druhý student (50%) uvedl, že má na pokoji dva spolubydlící.

Otázka číslo 9a. Ruší vás někdo/něco při učení a přípravě do školy?

Tabulka 9a – „Prostředí studenta při studiu“

Prostředí studenta při studiu	Počet respondentů	Procenta
ne, mám klid	65	65%
ano, ruší mě...	35	35%
CELKEM	100	100%

Graf 9a



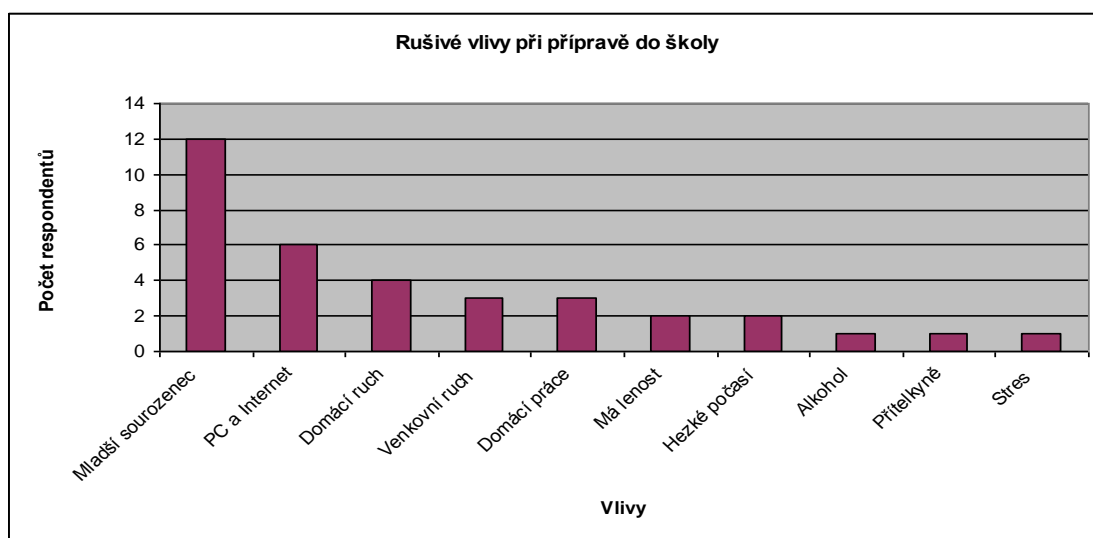
Z celkového počtu 100 respondentů (100%) uvedlo 65 studentů (65%), že má dostatek času, klidu a soukromí na učení a přípravu do školy. 35 studentů (35%) uvedlo, že se v jejich blízkém okolí vyskytují různé druhy rušivých vlivů, které odpoutávají jejich pozornost od přípravy do školy.

Otázka číslo 9b. Rušivé vlivy, které uváděli respondenti v odpovědi s možností volného doplnění.

Tabulka 9b – „Rušivé vlivy při přípravě do školy“

Rušivé vlivy při přípravě do školy	Počet respondentů	Procenta
Mladší sourozenec	12	34,30%
PC a Internet	6	17,10%
Domácí ruch	4	11,30%
Venkovní ruch	3	8,60%
Domácí práce	3	8,60%
Má lenost	2	5,70%
Hezké počasí	2	5,70%
Alkohol	1	2,90%
Přítelkyně	1	2,90%
Stres	1	2,90%
CELKEM	35	100%

Graf 9b



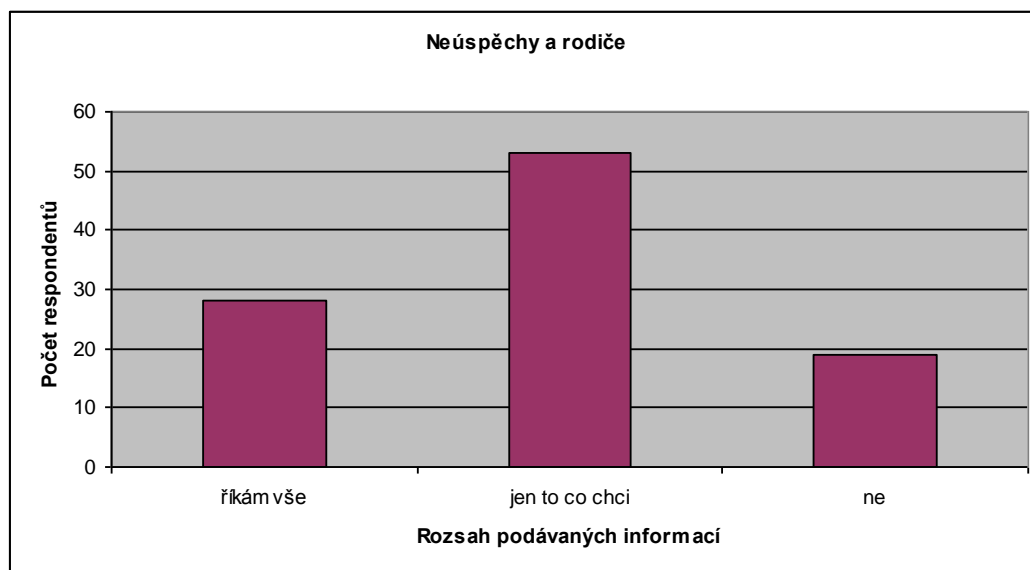
Nejvíce uváděnou odpovědí, kterou respondenti udali, bylo, že je od učení a přípravy do školy ruší mladší sourozenec (34,3%). Dále uváděnými odpověďmi byli: PC a Internet (17,1%), Domácí ruch (11,3%), Venkovní ruch a Domácí práce (8,6%), Lenost a Hezké počasí (5,7%), a v poslední řadě Alkohol, Přítelkyně a Stres (2,9%).

Otázka číslo 10. Řešíte své neúspěchy ve škole s rodiči?

Tabulka 10 – „Neúspěchy a rodiče“

Neúspěchy a rodiče	Počet respondentů	Procenta
říkám vše	28	28%
jen to co chci	53	53%
ne	19	19%
CELKEM	100	100%

Graf 10



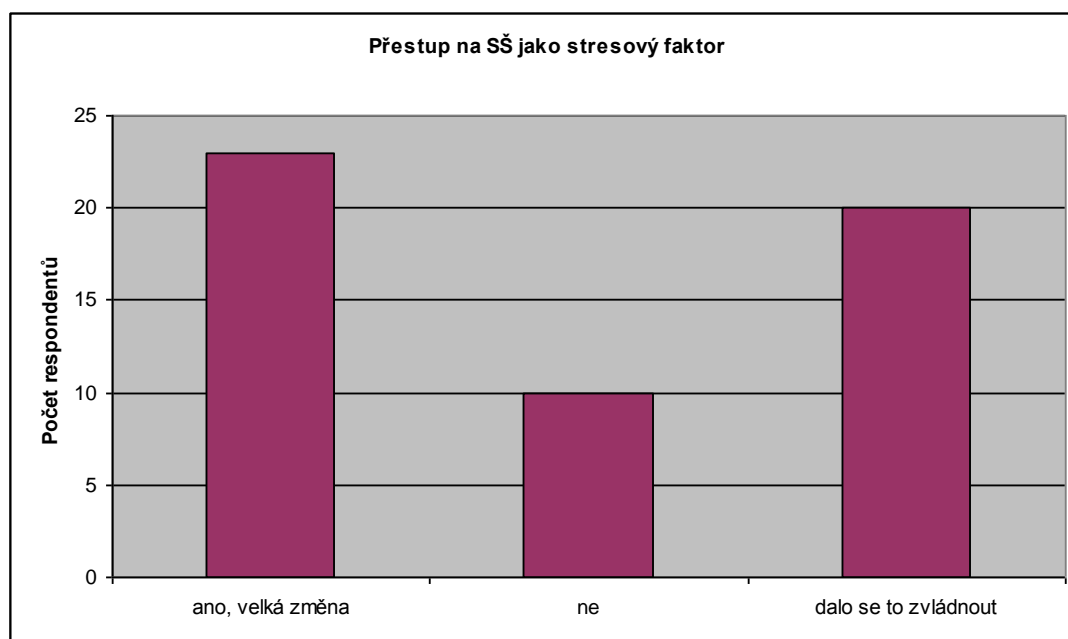
Z celkového počtu 100 respondentů (100%) uvedlo 28 studentů (28%), že řeší se svými rodiči veškeré své problémy a neúspěchy ve škole. 53 studentů (53%) uvedlo, že svým rodičům říkají doma jen to, co oni sami chtějí a 19 studentů (19%) neříká rodičům vůbec nic o svých problémech ve škole.

Otázka číslo 11. Byl pro vás přestup na SŠ velkou změnou?

Tabulka 11 – „Přestup na SŠ jako stresový faktor“

Přestup na SŠ jako stresový faktor	Počet respondentů	Procenta
ano, velká změna	23	43,40%
ne	10	18,90%
dalo se to zvládnout	20	37,70%
CELKEM	53	100%

Graf 11



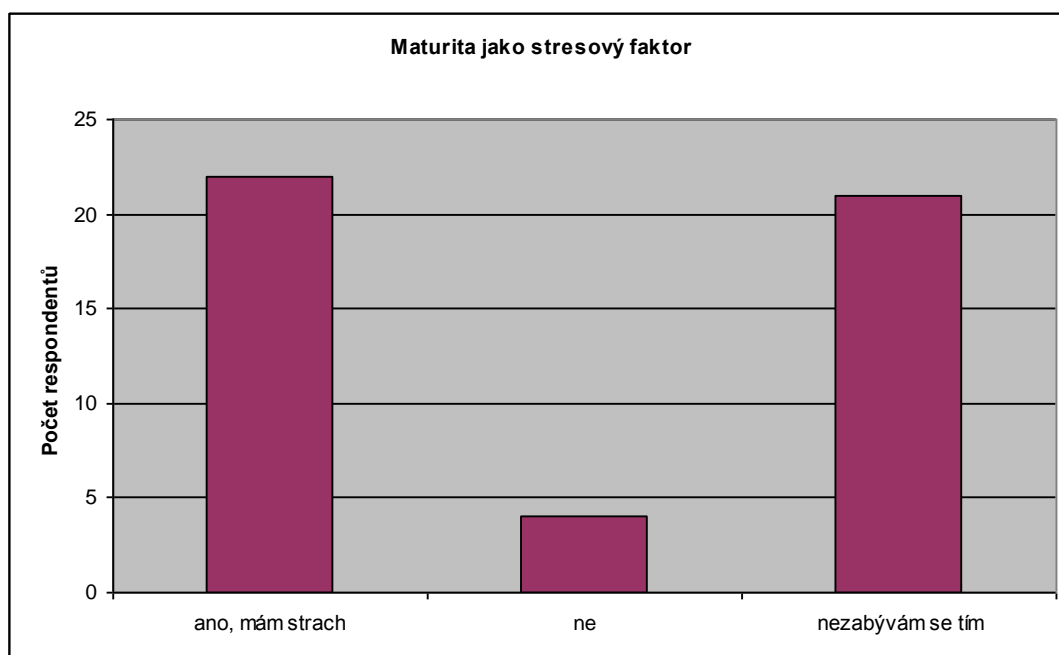
Na tuto otázku odpovídali pouze studenti prvního a druhého ročníku, jejichž celkový počet byl 53 (100%). 23 těchto respondentů (43,4%) uvedlo, že přestup ze ZŠ na SŠ pro ně byl velkou změnou a ze začátku měli i značné problémy. Pro 10 studentů (18,9%) to nebyla žádná změna zvládli přestup bez jakýchkoliv problémů. 20 studentů (37,7%) uvedlo, že přestup pro ně sice byl velkou změnou, ale dalo se to zvládnout.

Otázka číslo 12. Jsou pro vás závěrečné zkoušky (maturita) stresujícím faktorem?

Tabulka 12 – „Maturita jako stresový faktor“

Maturita jako stresový faktor	Počet respondentů	Procenta
ano, mám strach	22	46,80%
ne	4	8,50%
nezabývám se tím	21	44,70%
CELKEM	47	100%

Graf 12



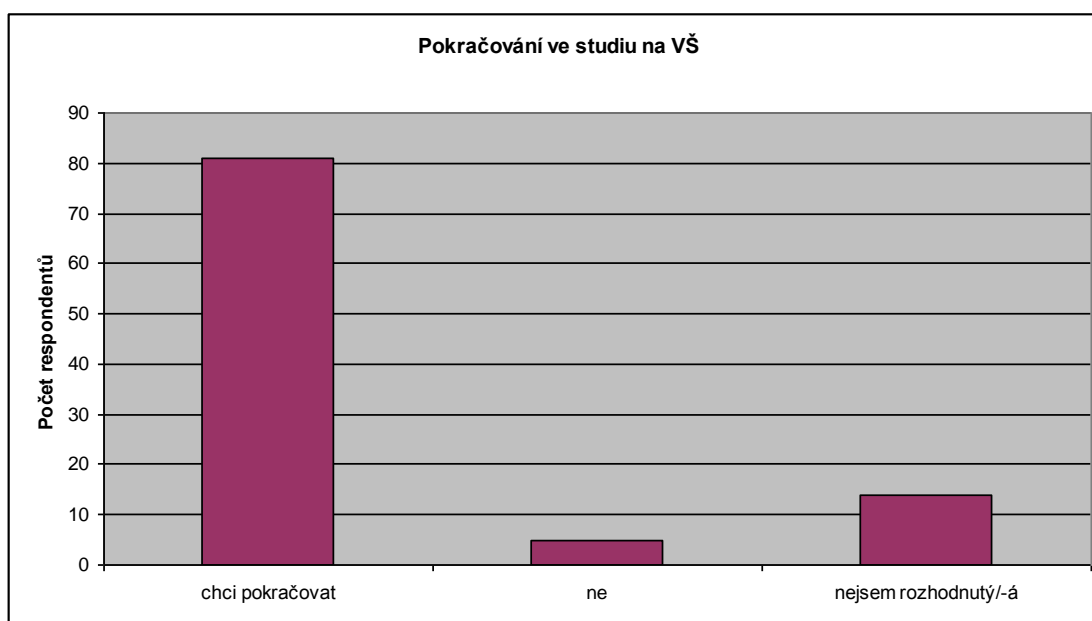
Na tuto otázku odpovídali pouze studenti třetího a čtvrtého ročníku, jejichž celkový počet byl 47 (100%). Strach z maturitních zkoušek uvedlo 22 respondentů (46,8%). Čtyři studenti (8,5%) uvedli, že ze zkoušek žádný strach nemají a není to pro ně stresující faktor a 21 studentů (44,7%) uvedlo, že si tuto skutečnost zatím nepřipouští a nezabývají se jí.

Otázka číslo 13a. Chcete po ukončení SŠ pokračovat dále na maturitní nástavbové studium nebo na VŠ ?

Tabulka 13a – „Pokračování ve studiu na VŠ“

Pokračování ve studiu na VŠ	Počet respondentů	Procenta
chci pokračovat	81	81%
ne	5	5%
nejsem rozhodnutý/-á	14	14%
CELKEM	100	100%

Graf 13a



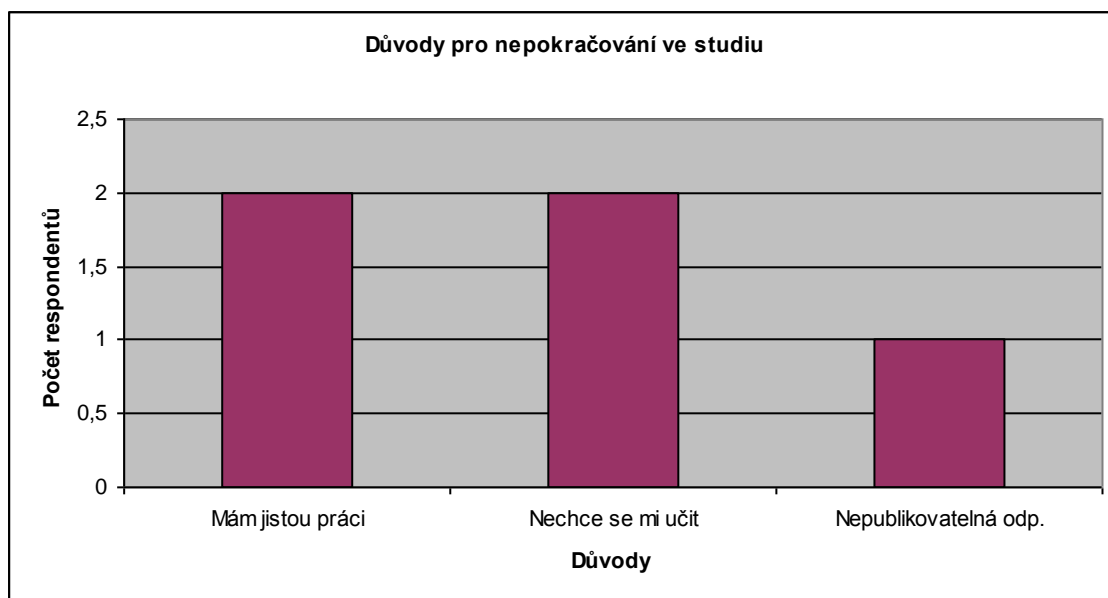
Z celkového počtu 100 respondentů (100%) uvedlo 81 studentů (81%), že chce po ukončení střední školy studovat dále na VŠ. Pět studentů (5%) nechce a nebude pokračovat po maturitní zkoušce dále ve studiu a 14 studentů (14%) uvedlo, že prozatím ještě nejsou rozhodnuti.

Otázka číslo 13b. Důvody, které byly uvedeny studenty, pro nepokračování v dalším studiu VŠ.

Tabulka 13b – „Důvody pro nepokračování ve studiu“

Důvody pro nepokračování ve studiu	Počet respondentů	Procenta
Mám jistou práci	2	40%
Nechce se mi učit	2	40%
Nepublikovatelná odp.	1	20%
CELKEM	5	100%

Graf 13b



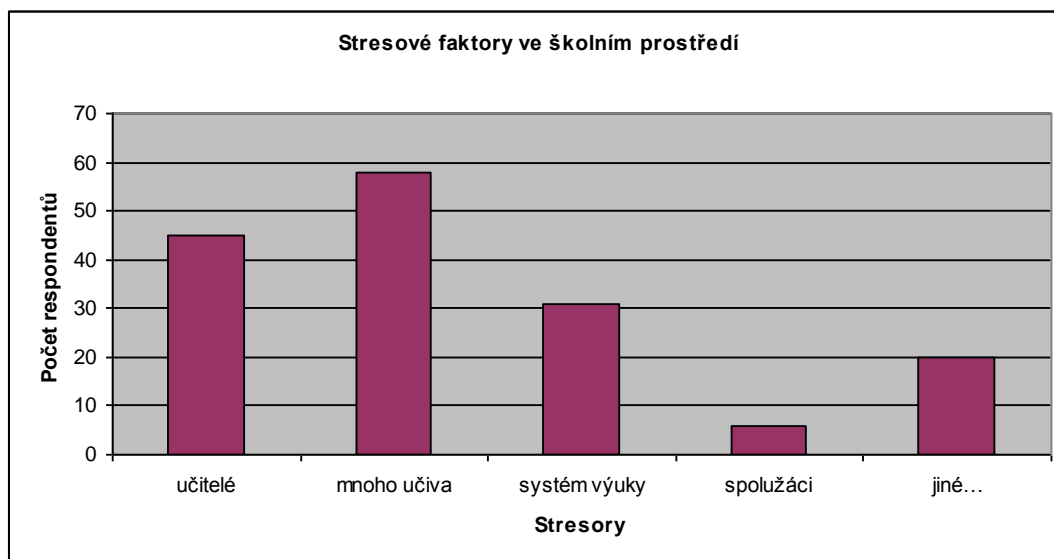
Z celkového počtu pěti studentů (100%), kteří odpověděli, že nechtějí pokračovat ve studiu na VŠ, odpověděli dva respondenti (40%), že mají po maturitních zkouškách již zajištěno zaměstnání a další dva respondenti (40%), že se jim jen nechce učit a dále studovat. Jedna odpověď (20%) v této otázce byla bohužel nepublikovatelná.

Otázka číslo 14a. Co je pro vás ve škole nejvíce stresujícím faktorem? (můžete označit i více možností)

Tabulka 14a – „Stresové faktory ve školním prostředí“

Stresové faktory ve škole	Počet respondentů	Procenta
učitelé	45	28,10%
mnoho učiva	58	36,30%
systém výuky	31	19,40%
spolužáci	6	3,70%
jiné...	20	12,50%
CELKEM	160	100%

Graf 14a



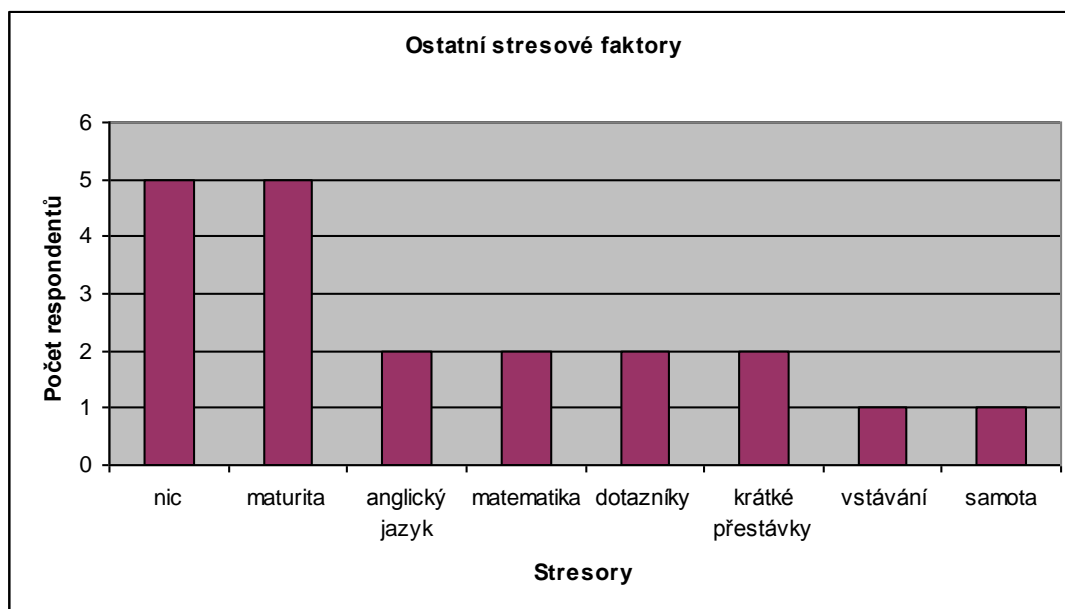
Celkový počet odpovědí na tuto otázku byl 160 (100%). Za největší stresový faktor ve školním prostředí je považováno velké množství učiva, to bylo zastoupeno 58 odpověďmi (36,3%). Dále pak studenti považují za stresové faktory učitele (28,1%), systém výuky (19,4%), spolužáky (3,7%) a jiné vlivy (12,5%).

Otázka číslo 14b. Další stresové faktory ve školním prostředí, které uváděli respondenti v odpovědi s možností volného doplnění.

Tabulka 14b – „Ostatní stresové faktory“

Ostatní stresové faktory	Počet respondentů	Procenta
nic	5	25%
maturita	5	25%
anglický jazyk	2	10%
matematika	2	10%
dotazníky	2	10%
krátké přestávky	2	10%
vstávání	1	5%
samota	1	5%
CELKEM	20	100%

Graf 14b



Jako další stresující faktory uváděli respondenti tyto odpovědi. Pět studentů (25%) uvedlo, že je ve škole nestresuje nic, stejně jako 5 studentů (25%), kteří uvedli jako stresující faktor

maturitu. Dva respondenti (10%) uváděli anglický jazyk a další dva (10%) matematiku. Dalšími odpověďmi byli dotazníky (10%), krátké přestávky (10%), vstávání (5%) a samota (5%).

Otázka číslo 15a. Co je pro vás mimo školu nejvíce stresujícím faktorem? (můžete označit i více možností)

Tabulka 15a – „Stresové faktory mimo školní prostředí“

Stresové faktory mimo školu	Počet respondentů	Procenta
vztahy v rodině	42	42%
vztahy s přáteli	9	9%
přítel / -kyně	15	15%
jiné...	34	34%
CELKEM	100	100%

Graf 15a



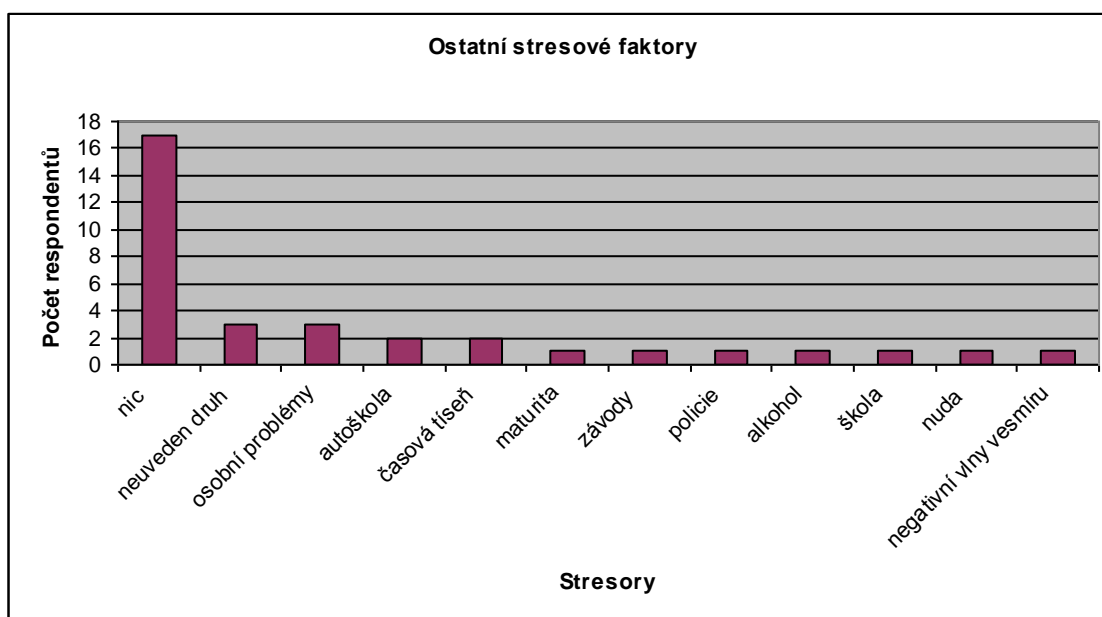
Z celkového počtu 100 respondentů (100%) odpovědělo 42 studentů (42%), že za největší stresový faktor mimo školní prostředí považují vztahy v rodině. Dále uvedlo 9 studentů (9%) vztahy s přáteli a 15 respondentů (15%) uvedlo za stresový faktor přítele nebo přítelkyni. 34 studentů (34%) zvolilo odpověď „jiné“ s možností volného doplnění.

Otázka číslo 15b. Další stresové faktory mimo školní prostředí, které uváděli respondenti v odpovědi s možností volného doplnění.

Tabulka 15b – „Ostatní stresové faktory“

Ostatní stresové faktory	Počet respondentů	Procenta
nic	17	50,10%
neuveden druh	3	8,80%
osobní problémy	3	8,80%
autoškola	2	5,90%
časová tíseň	2	5,90%
maturita	1	2,90%
závody	1	2,90%
policie	1	2,90%
alkohol	1	2,90%
škola	1	2,90%
nuda	1	2,90%
negativní vlny vesmíru	1	2,90%
CELKEM	34	100%

Graf 15b



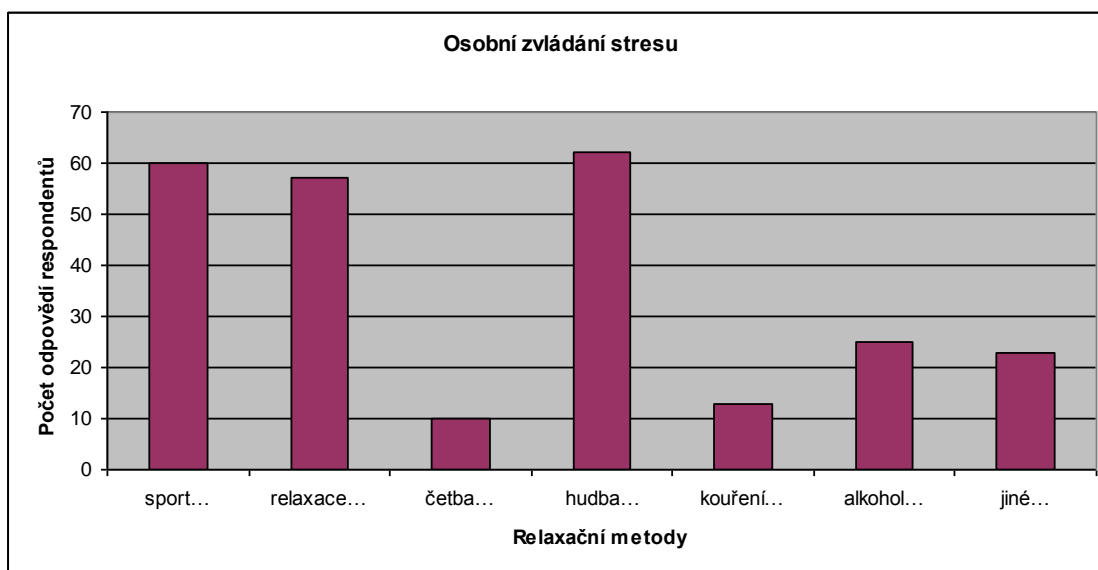
Celkový počet studentů, odpovídající na tuto odpověď s možností volného doplnění byl 34 (100%). Celkem 17 respondentů (50,1%) uvedlo, že není nic, co by je mimo školní prostředí stresovalo. Tři studenti (8,8%) nevedli druh stresoru a další 3 respondenti (8,8%) uvedli osobní problémy. Dalšími uváděnými odpověďmi byli autoškola (5,9%), časová tíseň (5,9%), maturita (2,9%), závody (2,9%), policie (2,9%), alkohol (2,9%), škola (2,9%), nuda (2,9%) a negativní vlny vesmíru (2,9%).

Otázka číslo 16. Jak se vyrovnáváte se stresem? (můžete označit i více možností)

Tabulka 16 – „Osobní zvládnání stresu“

Osobní zvládnání stresu	Počet odpovědí respondentů	Procenta
sport...	60	24%
relaxace...	57	23%
četba...	10	4%
hudba...	62	24,50%
kouření...	13	5,30%
alkohol...	25	10%
jiné...	23	9,20%
CELKEM	250	100%

Graf 16



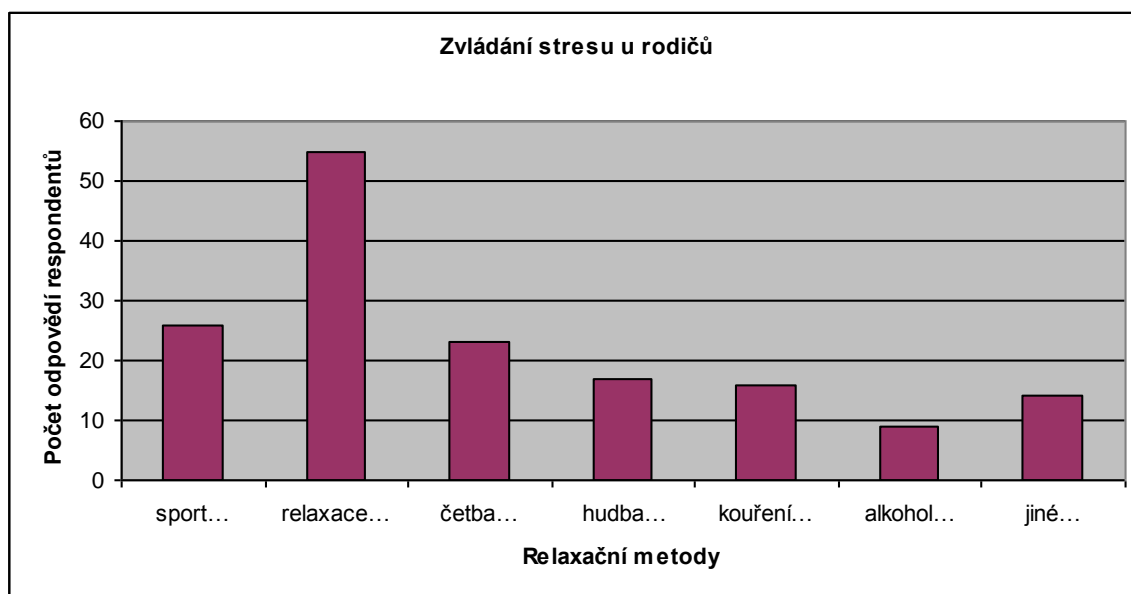
Vzhledem k možnosti zvolení více odpovědí byl u této otázky celkový počet odpovědí 250. Celkem 24,5% respondentů se stresem vyrovnává pomocí hudby. Nejčastěji uváděnými hudebními styly byli rock, metal a popová hudba. Sport uvedlo 24% respondentů zaměřených především na cyklistiku, fotbal, floorbal, box a in-line bruslení. Relaxace zaujímala 23%. Nejčastějším typem byl uváděn spánek, TV, PC a posezení s přáteli. Dalším uváděným způsobem bylo kouření (5,3%) u kterého byl počet cigaret denně zcela individuální. U alkoholu (10%) vycházela průměrná spotřeba na 5 piv 1-2x týdně. Četba zaujímala 4%, převážně časopisy a sci-fi literatura. Respondentů, kteří zvolili možnost jiné, bylo přibližně 9,2%. Uváděni byli přátelé, přítelkyně, PC a procházky se psem.

Otázka číslo 17. Jak řeší stres Vaši rodiče – otec a matka?

Tabulka 17 – „Zvládání stresu u rodičů“

Zvládání stresu u rodičů	Počet odpovědí respondentů	Procenta
sport...	26	16,30%
relaxace...	55	34,40%
četba...	23	14,40%
hudba...	17	10,60%
kouření...	16	10%
alkohol...	9	5,60%
jiné...	14	8,70%
CELKEM	160	100%

Graf 17



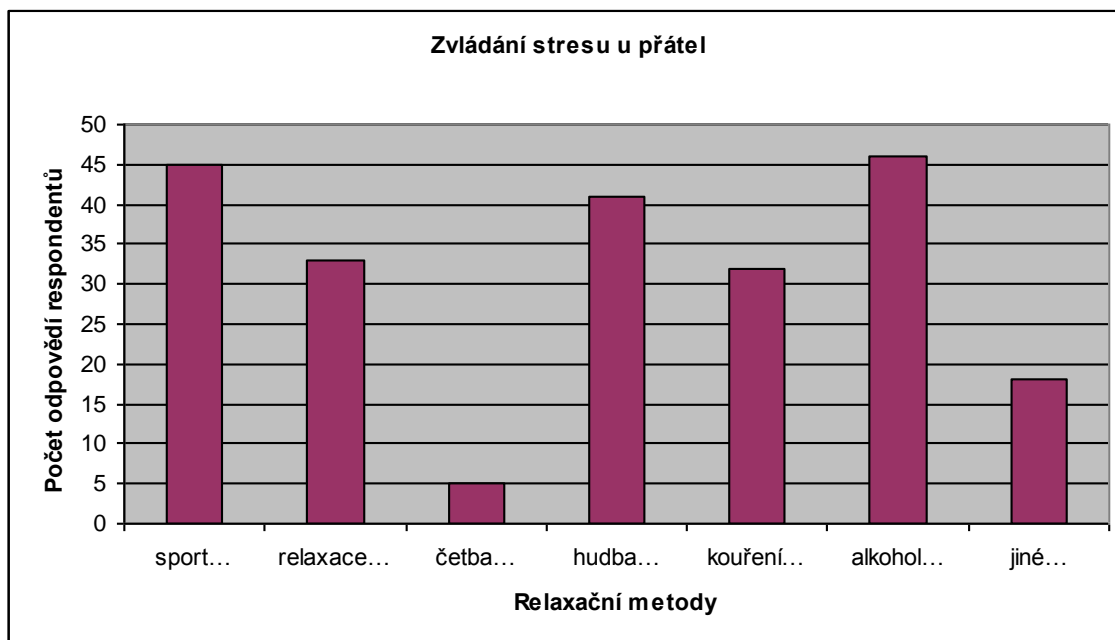
V této otázce bylo též možno vybrat více odpovědí, proto je celkový počet odpovědí 160. Nejčastěji uváděnou odpovědí byla relaxace (34,4%). Rodiče se odreagovávají nejčastěji u TV, při práci na zahradě a procházkou se psem. Sport zaujímal v této otázce celkem 16,3% a to hlavně cyklistika. Dalším často uváděným způsobem byla četba 14,4%, která obsahovala hlavně romány, detektivní příběhy a týdenní časopisy. Hudba byla zastoupena 10,6%. Nejčastěji poslouchaným hudebním žánrem byla hudba klasická, rock a blues. Kouření tvořilo celkem 10% a alkohol 5,6%. Celkem 8,7 % respondentů zvolilo možnost „jiné“, kde byla uvedena hlavně turistika a domácí hádky.

Otázka číslo 18. Jak řeší stres Vaši přátelé?

Tabulka 18 – „Zvládání stresu u přátel“

Zvládání stresu u přátel	Počet odpovědí respondentů	Procenta
sport...	45	20,30%
relaxace...	33	15%
četba...	5	2,30%
hudba...	41	18,50%
kouření...	32	14,50%
alkohol...	46	20,70%
jiné...	18	8,20%
CELKEM	220	100%

Graf 18



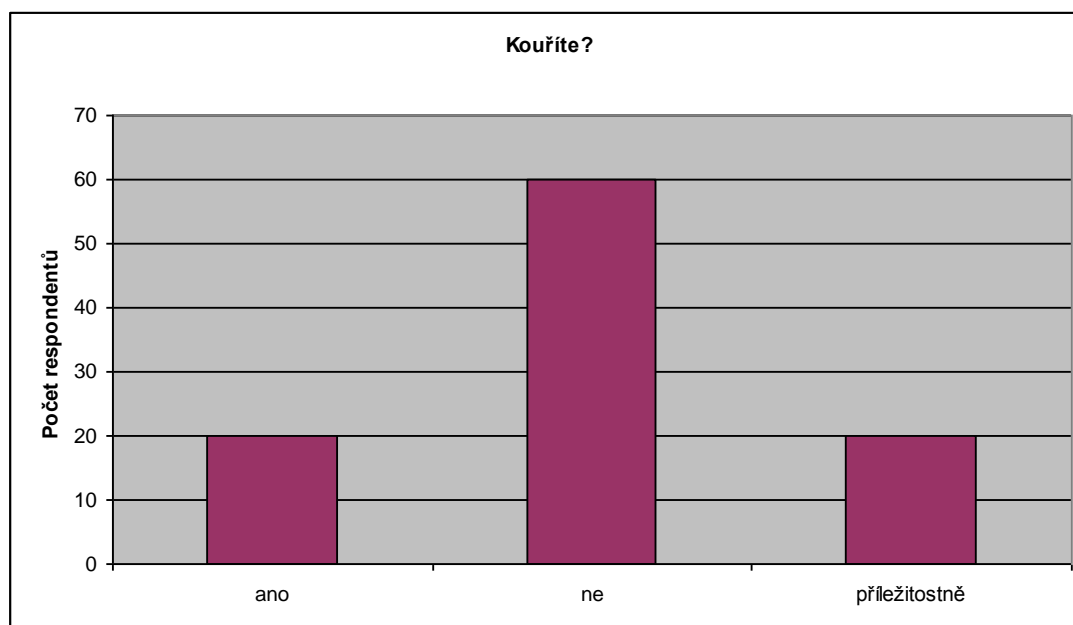
V této otázce bylo celkem 220 odpovědí, protože jich zde bylo možno vybrat více. Nejčastěji zastoupenou odpovědí byl alkohol, který zaujímal 20,7 %. Průměrná spotřeba alkoholu u přátel respondentů byla přibližně 5 piv 2-3x týdně. Sport jako odreagování od stresu zvolilo 20,3% respondentů a to hlavně fotbal a cyklistiku. Další odpovědí byla hudba, která měla 18,5% odpovědí. Hudebními žánry, které prosazují přátelé respondentů jsou metal, rock, popová hudba a hip-hop. Relaxaci zvolilo celkem 15% respondentů. Nejčastěji uváděným způsobem relaxace byl PC, TV a posezení s přáteli. Kouření bylo zastoupeno celkem 14,5%. Množství cigaret za den bylo zcela individuální. Četbu zvolilo 2,3% respondentů. Odpověď „jiné“ obsahovala 8,2% odpovědí. Zde byl uváděn především PC, kamarádi a sex.

Otázka číslo 19. Kouříte pravidelně?

Tabulka 19 – „Kouříte?“

Kouříte?	Počet respondentů	Procenta
ano	20	20%
ne	60	60%
příležitostně	20	20%
CELKEM	100	100%

Graf 19



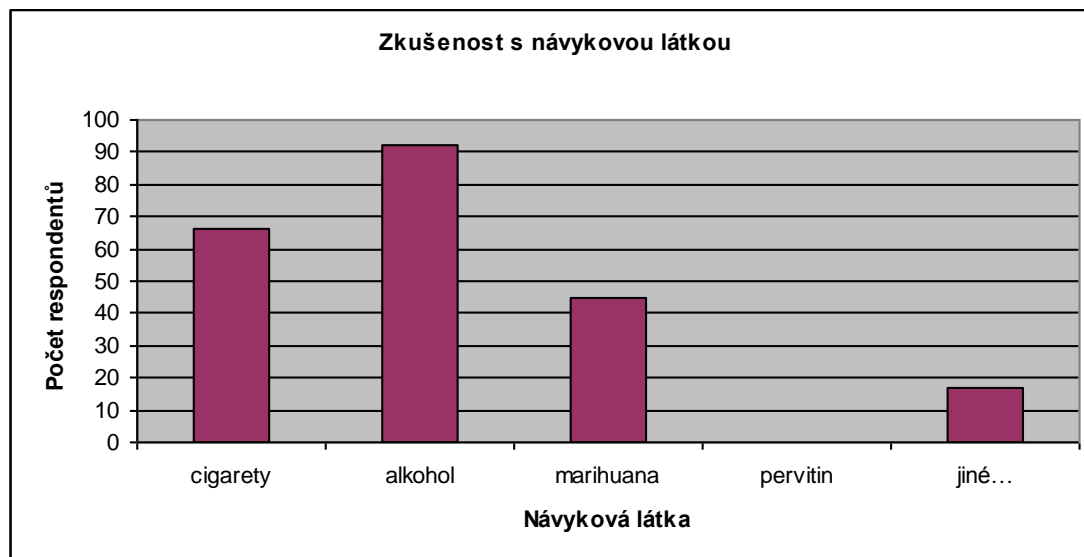
Z celkového počtu 100 respondentů odpovědělo 20 studentů (20%), že kouří denně a pravidelně. Šedesát studentů (60%) odpovědělo, že nekouří vůbec. Příležitostné kouření, např. s kamarády v hospodě a na zábavách přiznalo 20 respondentů (20%).

Otázka číslo 20a. Vyzkoušeli jste někdy některou z těchto návykových látek? (můžete označit i více odpovědí)

Tabulka 20a – „Zkušenost s návykovou látkou“

Zkušenost s návykovou látkou	Počet respondentů	Procenta
cigarety	66	30%
alkohol	92	41,80%
marihuana	45	20,50%
pervitin	0	0%
jiné...	17	7,70%
CELKEM	220	100%

Graf 20a



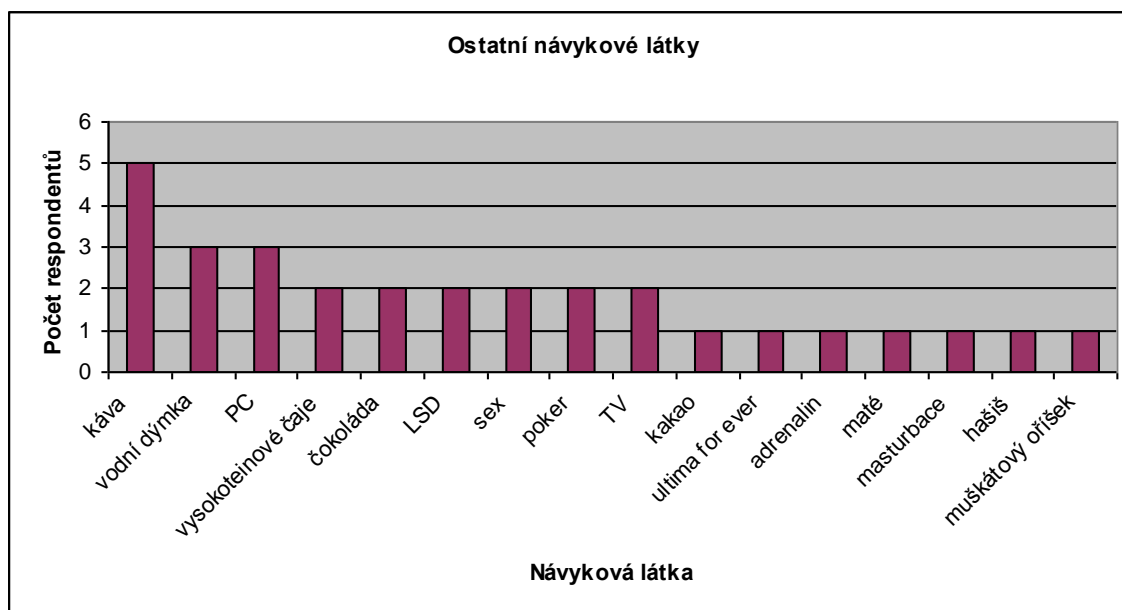
Vzhledem k možnosti doplnění více odpovědí u této otázky byl celkový počet odpovědí 220. Největší množství procent zaujímal alkohol (41,8%) a cigarety (30%). Marihuanu vyzkoušelo 20,5% procent respondentů. U odpovědi s názvem pervitin byl počet odpovědí 0. Celkem 7,7% odpovědělo, že použilo jinou návykovou látku, než byla uvedena v předchozích odpovědích.

Otázka číslo 20b. Další návykové látky, které uváděli respondenti v odpovědi s možností volného doplnění.

Tabulka 20b – „Ostatní návykové látky“

Ostatní návykové látky	Počet respondentů	Procenta
káva	5	16,70%
vodní dýmka	3	10%
PC	3	10,00%
vysokoteinové čaje	2	6,60%
čokoláda	2	6,60%
LSD	2	6,60%
sex	2	6,60%
poker	2	6,60%
TV	2	6,60%
kakao	1	3,30%
ultima for ever	1	3,30%
adrenalin	1	3,30%
maté	1	3,30%
masturbace	1	3,30%
hašiš	1	3,30%
muškátový oříšek	1	3,30%
CELKEM	30	100%

Graf 20b



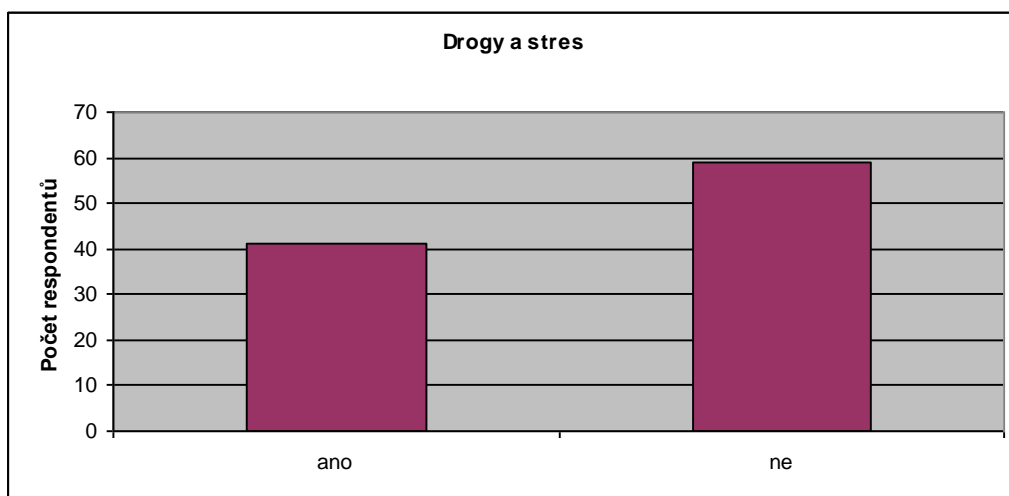
Nejčastěji uváděnou odpovědí byla káva (16,7%). Tři respondenti uvedli jako další návykovou látku PC (10%) a vodní dýmku (10%). Dalšími uváděnými návykovými látkami byli například vysokoteinové čaje (6,6%), čokoláda (6,6%), LSD (6,6%), sex (6,6%), poker (6,6%), TV (6,6%), kakao (3,3%), ultima for ever (3,3%), adrenalin (3,3%), maté (3,3%), masturbace (3,3%), hašiš (3,3%) a muškátový oříšek (3,3%).

Otázka číslo 21. Vzali jste si některou z těchto návykových látek v souvislosti se stresem? (pro uklidnění, uvolnění...)

Tabulka 21 – „Drogy a stres“

Drogy a stres	Počet respondentů	Procenta
ano	41	41%
ne	59	59%
CELKEM	100	100%

Graf 21



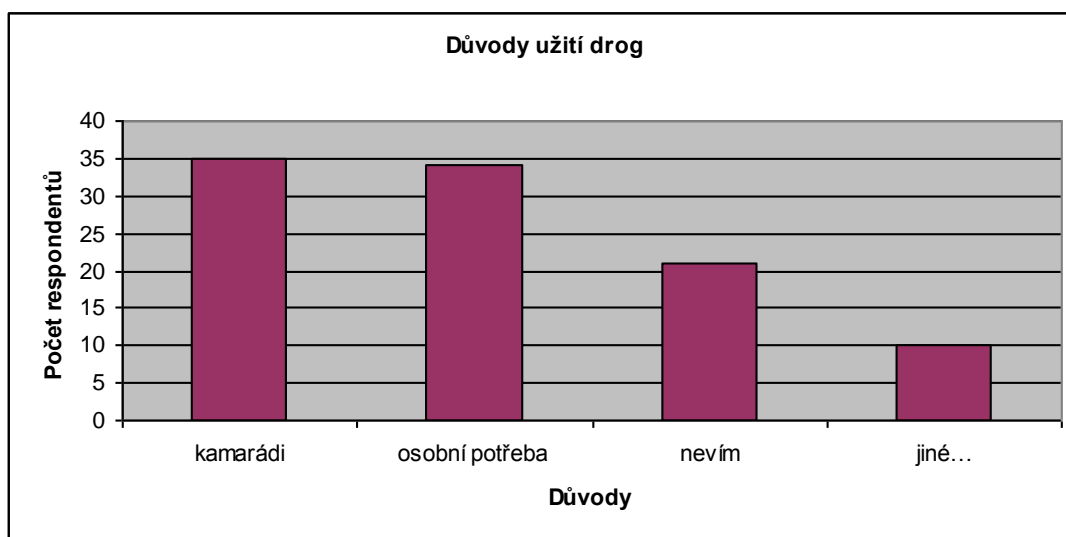
Z celkového počtu 100 respondentů uvedlo 41 studentů (41%), že návykovou látku užilo v jakékoliv souvislosti se stresem. Celkem 59 respondentů (59%) uvedlo, že stres nebyla příčina, která by je vedla k užití návykové látky.

Otázka číslo 22a. Co vás vedlo k užití návykové látky ?

Tabulka 22a – „Důvody užití drog“

Důvody užití drog	Počet respondentů	Procenta
kamarádi	35	35%
osobní potřeba	34	34%
nevím	21	21%
jiné...	10	10%
CELKEM	100	100%

Graf 22a



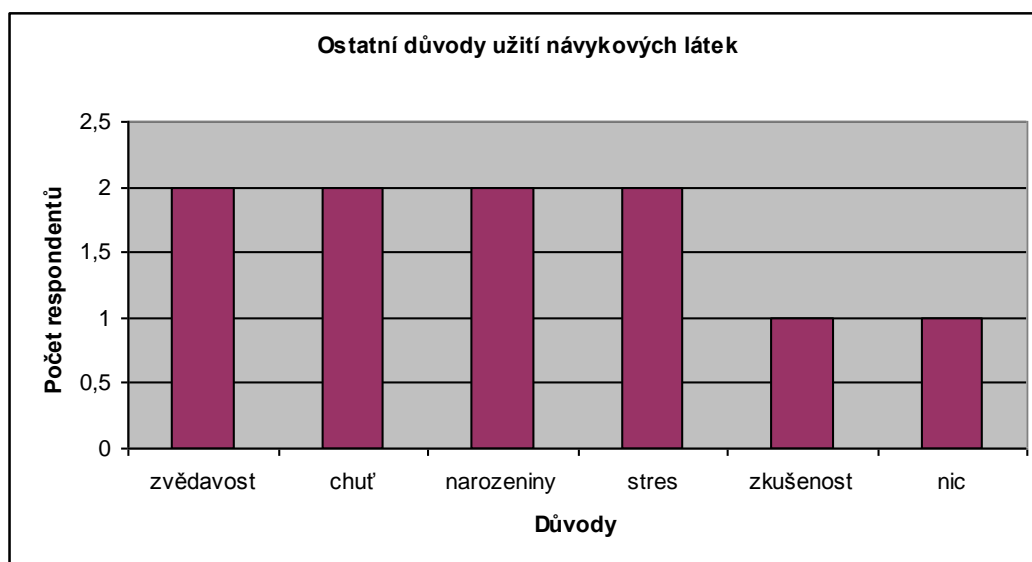
Nejčastěji uváděnou odpovědí v této otázce byli kamarádi (35%). Další v pořadí uváděli respondenti svou vlastní potřebu zkušenosti (34%). Celkem 21 studentů (21%) uvedlo, že neví, co je vedlo k užití návykové látky a 10 studentů (10%) zvolilo možnost „jiné“.

Otázka číslo 22b. Další důvody užití návykové látky, které uváděli respondenti v odpovědi s možností volného doplnění.

Tabulka 22b – „Ostatní důvody užití návykových látek“

Ostatní důvody užití návykových látek	Počet respondentů	Procenta
zvědavost	2	20%
chuť	2	20%
narozeniny	2	20%
stres	2	20%
zkušenost	1	10%
nic	1	10%
CELKEM	10	100%

Graf 22b



Tuto odpověď zvolilo celkem 10 respondentů (100%). Nejčastějším důvodem byla zvědavost (20%), chuť (20%), narozeniny (20%) a stres (20%). V neposlední řadě byla uváděna též zkušenost (10%) a nic (10%).

4 ZHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

4.1 Výsledek stanovených cílů a hypotéz a statistické zpracování

Cíl 1 : Zjistit, co považují za největší stresový faktor studenti prvního a posledního ročníku SŠ.

- *Hypotéza 1 : Předpokládám, že více než 40% studentů prvního ročníku považuje za největší stresový faktor přechod ze základní školy na školu střední.*

Hypotéza se potvrdila.

Z celkového počtu 53 respondentů (z 1. a 2. ročníků), odpovědělo 23 studentů (43,4%), že přestup pro ně byl velkou změnou a ze začátku studia měli velké problémy. Deset studentů (18,9%) uvedlo, že to změna nebyla a 20 studentů (37,7%) popsalo přestup na SŠ jako změnu, která se dala zvládnout.

K ověření hypotézy směřovala otázka číslo 11.

- *Hypotéza 2 : Domnívám se, že více než 10% studentů uvede jako další stresový faktor ve školním prostředí nový systém výuky.*

Hypotéza se potvrdila.

Nový systém výuky jako stresující faktor uvedlo 19,4% respondentů.

K ověření hypotézy směřovala otázka číslo 14.

- **Hypotéza 3 : Domnívám se, že více než 40% studentů posledního ročníku SŠ považuje za největší stresový faktor maturitní nebo závěrečné zkoušky.**

Hypotéza se potvrdila.

Z celkového počtu 47 respondentů (ze 3. a 4. ročníku), odpovědělo 22 studentů (46,8%), že mají z maturitní zkoušky strach a jsou pro ně stresujícím faktorem. Čtyři studenti (8,5%) uvedlo, že z maturity strach nemají a 21 studentů (44,7%) se maturitní zkouškou nezabývá a nepřipouští si to.

K ověření hypotézy směřovala otázka číslo 12.

Cíl 2 : Zjistit, jaký nejčastější způsob požívá současná mládež při vyrovnávání se stresem.

- **Hypotéza 1 : Předpokládám, že nejméně používaným způsobem bude četba.**

Hypotéza se potvrdila.

Nejčastěji používaným způsobem odreagování od stresu byla hudba (24,5%), sport (24%) a relaxace (23%). Dále pak následoval alkohol (10%), „jiné“ (9,2%) a kouření (5,3%). Nejméně voleným a používaným způsobem relaxace byla četba (4%).

K ověření hypotézy směřovala otázka číslo 16.

Cíl 3 : Zjistit, zda používá mládež při vyrovnávání se stresem návykové látky a jaká je jejich nejčastější forma.

- **Hypotéza 1: Předpokládám, že nejčastější formou návykové látky používané u dnešní mládeže budou cigarety, alkohol a marihuana.**

Hypotéza se potvrdila.

Celkového množství odpovědí na tuto otázku bylo 220. Největší množství procent zaujímal alkohol (41,8%), cigarety (30%) a Marihuana, tu vyzkoušelo 20,5% procent respondentů.

U odpovědi s názvem pervitin byl počet odpovědí 0. Celkem 7,7% respondentů odpovědělo, že užilo jinou návykovou látku, než byla uvedena v předchozích odpovědích.

Statistické zpracování hypotézy podle Chví-kvadrátu:

Alternativní hypotéza: Nejčastěji používanými návykovými látkami u mládeže jsou alkohol, cigarety a marihuana.

Nulová hypotéza: Nejčastěji používanými návykovými látkami u mládeže nejsou alkohol, cigarety a marihuana.

Tabulka 23

Jednotlivé druhy používaných návykových látek

Návyková látka	P - pozorovaná četnost	O - očekávaná četnost	P - O	$(P - O / 2)^2$
Cigarety	66	44	22	0,25
Alkohol	92	44	48	1,19
Marihuana	45	44	1	0
Pervitin	0	44	-44	1
Jiné	17	44	-27	0,38
SUMA	$\Sigma=220$	$\Sigma=220$	$\Sigma=0$	$\Sigma=2,82$

$$X^2_{0,01}(4) = 13,277$$

Určený stupeň volnosti v tabulkách četností 4.

Protože platí, že $13,277 > 2,82$ alternativní hypotéza se nepotvrdila a přijímám nulovou hypotézu.

ZÁVĚR

Stres je významný ovlivnitel lidského života. Stejně tak i návykové látky a jejich užívání v souvislosti se stresem. Dnešní doba je ale význačná především tím, že se k těmto látkám jako k „relaxačním metodám“ ubírají stále mladší generace. Proto je potřeba s tímto problémem bojovat a začít s osvětou a prevencí především u nejmenších dětí a mládeže.

Díky výzkumu jsem se dostala přímo k rizikové mládeži a díky dotazníku poznala jejich okolí a částečně i rodinné prostředí.

Z celkového množství dotazované mládeže vyplývá, že velká část z nich, používá při vyrovnávání se stresem návykové látky a že jejich nejčastější formou jsou cigarety, alkohol a marihuana. Tyto látky ale nepoužívají jen studenti samotní, ale i jejich rodiče a nejbližší přátelé. Zarážející v mém výzkumu bylo, že množství alkoholu používané k odreagování od stresu je často tak velké, že by se dalo přirovnat k míře zkonsumovaného alkoholu u alkoholika.

Pozitivním zjištěním ale bylo, že nejčastějším způsobem při vyrovnávání se stresem je sport, hudba a relaxace. Nejméně používaným způsobem je však četba.

Je důležité pomáhat mládeži při vyrovnávání se stresem, aby se neuchylovali k drogám a alkoholu. Osvěta, která by se o toto mohla postarat, by měla v dnešní době začínat na základních školách už v mnohem nižších ročnících. Mohli bychom toho dosáhnout díky proškoleným pedagogickým pracovníkům nebo dobrovolníkům z peer-center.

Bakalářská práce mi rozšířila pohled v problematice stresu, mládeže a zneužívání návykových látek. Myslím si, že společnou prací a tolerancí nejen společnosti, ale i každého z nás, jde dosáhnout v této problematice pozitivních výsledků.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] RENAUDOVÁ, J. *Co je stres a jak se mu vyhnout*. 1. vydání. Praha: Práce, 1993. ISBN 80-208-0297-5. (Z francouzského originálu přeložil Oldřich Kalfířt)
- [2] WILKINSON, G. *Stres-Informace a rady lékaře*. 1. vydání. Praha: Grada Publishig, 2001. ISBN 80-247-0092-1. (Z anglického originálu přeložila MUDr. Alžběta Grandcourtová)
- [3] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6
- [4] PRESL, J. *Drogová závislost*. 2. rozšířené vydání. Praha: Maxdorf, 1995. ISBN 80-85800-25-X
- [5] MEČÍŘ, J. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. 1. vydání. Praha: Avicenum, 1990. 08-005-90
- [6] NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti*. 4. rozšířené vydání. Praha: Besip, 1997.

Elektronická literatura:

[7] <http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/adolescence.htm> [cit. 2. 5. 2009]

[8] <http://www.ulekare.cz> [cit. 2. 5. 2009]

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ZŠ Základní škola

SŠ Střední škola

VŠ Vysoká škola

LSD Diethylamid kyseliny lysergové = droga ze skupiny halucinogenů

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 *Úlekový reflex dle Kelemana*.....viz Příloha P II

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka a Graf 1 „Věk respondentů“	40
Tabulka a Graf 2 „Ročník SŠ“	41
Tabulka a Graf 3 „První SŠ v životě“	42
Tabulka a Graf 4 „Dobrovolná volba SŠ“	43
Tabulka a Graf 5 „Původ respondentů“	44
Tabulka a Graf 6 „SŠ v místě bydliště“	45
Tabulka a Graf 7 „Dojíždění do školy“	46
Tabulka a Graf 8 „Počet spolubydlících“	47
Tabulka a Graf 9a „Prostředí studenta při studiu“	48
Tabulka a Graf 9b „Rušivé vlivy při přípravě do školy“	49
Tabulka a Graf 10 „Neúspěchy a rodiče“	50
Tabulka a Graf 11 „Přestup na SŠ jako stresový faktor“	51
Tabulka a Graf 12 „Maturita jako stresový faktor“	52
Tabulka a Graf 13a „Pokračování ve studiu na VŠ“	53
Tabulka a Graf 13b „Důvody pro nepokračování ve studiu“	54
Tabulka a Graf 14a „Stresové faktory ve školním prostředí“	55
Tabulka a Graf 14b „Ostatní stresové faktory“	56
Tabulka a Graf 15a „Stresové faktory mimo školní prostředí“	58
Tabulka a Graf 15b „Ostatní stresové faktory“	59
Tabulka a Graf 16 „Osobní zvládání stresu“	61
Tabulka a Graf 17 „Zvládání stresu u rodičů“	63
Tabulka a Graf 18 „Zvládání stresu u přátel“	65
Tabulka a Graf 19 „Kouříte?“	67
Tabulka a Graf 20a „Zkušenost s návykovou látkou“	68

Tabulka a Graf 20b „Ostatní návykové látky“.....	69-70
Tabulka a Graf 21 „Drogy a stres“.....	71
Tabulka a Graf 22a „Důvody užití drog“.....	72
Tabulka a graf 22b „Ostatní důvody užití návykových látek“.....	73
Tabulka 23.....	76

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I <i>Dotazník pro respondenty</i>	85
Příloha P II <i>Úlekový reflex dle Kelemana (2005)</i>	91
Příloha P III <i>Tabulka četností</i>	92

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO RESPONDENTY

Dobrý den, jmenuji se Tereza Úchvatová a studuji 3. ročník bakalářského programu v oboru Porodní asistence na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Téma mé bakalářské práce zní „Mládež současné doby a stres“, chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku pro tuto mou práci. Dotazník je zcela anonymní a informace z něj získané poslouží pouze pro mou bakalářskou práci.

Zvolené odpovědi zakroužkujte, prosím.

1.) Kolik je vám let?

- a) 15-16 let
- b) 17-18 let
- c) 19-20 let
- d) 21-22 let
- e) více...(doplňte).....

2.) Který ročník SŠ, SOU nyní studujete?

- a) 1.ročník
- b) 2.ročník
- c) 3.ročník
- d) 4.ročník

3.) Je tato škola Vaší první SŠ?

- a) ano
- b) ne

4.) Zvolili jste si SŠ sami a dobrovolně?

- a) ano, vybral/a jsem si ji sám/sama
- b) ne (zvolili mi ji rodiče,byla to náhodná volba,.....)

5.) Odkud pocházíte?

- a) vesnice
- b) malé město
- c) velkoměsto

6.) Nachází se vaše SŠ v místě bydliště?

- a) ano
- b) ne

Pokud jste na otázku č. 6 odpověděli ANO, pokračujte prosím až otázkou č.9.

7.) Dojíždíte do školy denně nebo jste ubytováni na internátu?

- a) dojíždím denně
- b) jsem ubytován/a na internátu

8.) V jakém počtu jste ubytováni na pokojích internátu?

- a) bydlím na pokoji sám/sama
- b) mám 1 spolubydlícího
- c) mám 2 spolubydlící
- d) mám více spolubydlících....(doplňte).....

9.) Ruší vás někdo/něco při učení a přípravě do školy?

- a) ne, mám na učení dost klidu a soukromí
- b) ano, ruší mě..... (doplňte co Vás ruší).....

10.) Řešíte své neúspěchy ve škole s rodiči?

- a) ano, říkám jim vše
- b) říkám rodičům jen to, co chci
- c) ne, neříkám rodičům nic

Otázka pro studenty 1. a 2.ročníku:

11.) Byl pro vás přestup na SŠ velkou změnou?

- a) ano, byla to velká změna, a zpočátku studia jsem měl(a) i značné problémy
- b) ne, zvládl /a jsem to bez velkých problémů
- c) ano, byla to velká změna, ale dalo se to zvládnout

Otázka pro studenty 3. a 4.ročníku:

12.) Jsou pro vás závěrečné zkoušky (maturita) stresujícím faktorem?

- a) ano, mám ze zkoušek strach
- b) ne
- c) zatím se tím ani nezabývám, nepřipouštím si to

13.) Chcete po ukončení SŠ pokračovat dále na maturitní nástavbové studium nebo na VŠ?

- a) ano, chci pokračovat dále ve studiu
- b) ne.....(doplňte proč).....
- c) zatím jsem se nerozhodl(a)

14.) Co je pro vás ve škole nejvíce stresujícím faktorem? (můžete označit i více možností)

- a) učitelé
- b) velké množství učiva
- c) systém výuky
- d) spolužáci
- e) jiné.....(doplňte např. některé předměty).....

15.) Co je pro vás mimo školu nejvíce stresujícím faktorem? (můžete označit i více možností)

- a) vztahy v rodině
- b) vztahy s přáteli
- c) přítel / přítelkyně
- d) jiné....(doplňte).....

16.) Jak se vyrovnáváte se stresem? (můžete označit i více možností)

- a) sport – uveďte který:
- b) relaxace – uveďte jaká :
- c) četba – uveďte čeho:
- d) hudba – uveďte jaká:
- e) kouření – kolik vykouříte za den asi cigaret:

- f) alkohol – kolik a jak často :
- g) jiné.....(doplňte).....

17.) Jak řeší stres Vaši rodiče-otec a matka?

- a) sport – uveďte který:
- b) relaxace – uveďte jaká :
- c) četba – uveďte čeho:
- d) hudba – uveďte jaká:
- e) kouření – kolik vykouříte za den asi cigaret:
- f) alkohol – kolik a jak často :
- g) jiné.....(doplňte).....

18.) Jak řeší stres Vaši přátelé?

- a) sport – uveďte který:
- b) relaxace – uveďte jaká :
- c) četba – uveďte čeho:
- d) hudba – uveďte jaká:
- e) kouření – kolik vykouříte za den asi cigaret:
- f) alkohol – kolik a jak často :
- g) jiné.....(doplňte).....

19.) Kouříte pravidelně?

- a) ano
- b) ne
- c) ne jen výjimečně, příležitostně – uveďte, kdy:

20.) Vyzkoušeli jste někdy některou z těchto návykových látek? (můžete označit i více možností)

- a) cigarety
- b) alkohol
- c) marihuana
- d) pervitin
- e) jiné.....(doplňte).....

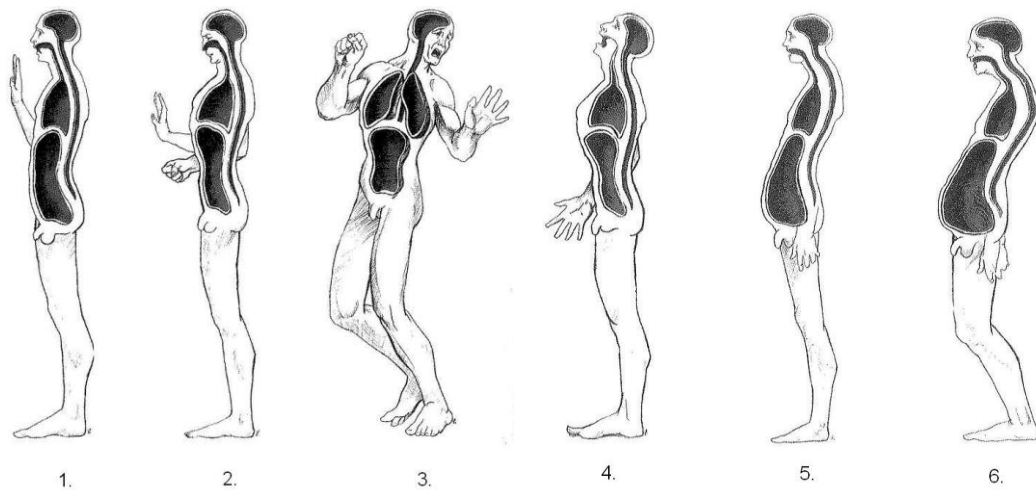
21.) Vzali jste si některou z těchto látek v souvislosti se stresem? (pro uklidnění, uvolnění....)

- a) ano
- b) ne

22.) Co vás vedlo k užití návykové látky?

- a) kamarádi
- b) osobní potřeba zkušenosti
- c) nevím
- d) jiné.....(doplňte).....

PŘÍLOHA P II : ÚLEKOVÝ REFLEX DLE KELEMANA (2005)



Šest stádií úlekového reflexu dle Kelemana (2005):

1. pátrání a ostražitost
2. vyztužení a nelibost
3. strnulost, odpor, strach
4. vyztužení a křečovitost
5. ústup a podrobení se
6. kolaps, porážka, rezignace

PŘÍLOHA P III: TABULKA ČETNOSTÍ

Stupně volnosti	Hladina významnosti	
	0,05	0,01
1	3,841	6,635
2	5,991	9,21
3	7,815	11,341
4	9,483	13,277
5	11,070	15,086
6	12,592	16,812
7	14,067	18,475
8	15,507	20,090
9	16,919	21,666
10	18,307	23,209
11	19,675	24,725
12	21,026	26,217
13	22,362	27,688
14	23,685	29,141
15	24,996	30,578