

KRJELA

30

Klub mladých autorov
pri Liptovskej knižnici Gašpara Fejérpataky-Belopotockého
(Žilinský samosprávny kraj) v Liptovskom Mikuláši

Radka Berešiková

* * *

Varené víno
Klinčky mi
Zatíkli do nosa
Atmosféru pohody
Za oknom biela
Tma
Zblúdená idea
Že toto už poznám
Povedomá
Biela
V hlave zasnežené
Detstvo a môj
Smiech preskakuje
Kopce na sánkach
Pripomína mi
I grew out
Očami nežne
Objímam teplo

Tých dávnych
Čias
I'm fine
It's winter 2009

* * *

Niečo ako
Vďačnosť
I wanna feel
V každom pohľade
Objatí pohladení
V tvojom stop time
V zopnutých rukách
V tvojej prayer for me
Na tvoj one step
Splnené sny
Yes I'm
Gratefulness
It's only
V tebe vidieť
Chcem

* * *

Dlhá cesta ako
Do stredu Zeme
A pri tom kúsok
Od domova
Od zaprášených slz
K úsmevu
My way to the sea
Vietor nezbedník
And me
Kráčajúc kde niet
Viac tmy
Dovoľ mi zabudnúť
Na malú chvíľu
Smútok spí
Cvaknem si
Do srdca
Spomienky
Na future summer time

Nad'a Kubányová

* * *

Hľadám Ťa po všetkých kútoch,
no Ty nie si pavúk kútový,
nenamotávaš si do pavučiny
muchu za muchou.

Hľadám Ťa v myšacích dierach,
no nie si ani myš
(zaseknutá v pasci)
môj mačací čuch klame...

Hľadám ťa za zavretými dverami,
drmem kľučkami a pod kobercami
a rohočkami hľadám kľúče –
no dvere sú otvorené

Do rohožky si vytieram zablatené topánky
a verím, že kúsok toho blata v nej zostane
blato všade – na dlážke, kobercoch –
ešte mokré, ešte plné hemžiacich sa baktérií.

Hemžím sa s nimi, ometám všetky kúty,
pavučiny sa mi zamotávajú do vlasov,
muchy odlietajú, pasce utekajú od myší,
dvere sú zamurované, okná dokorán...

(3. 2. 09)

Barbora Valková

Zdravie mladých ľudí mojimi očami

Sociálne prostredie, vzťahy a duševné zdravie ako predpoklad celkového zdravia

Každého človeka formuje predovšetkým sociálne prostredie, v ktorom vyrastá a žije. Tvoria ho životné a pracovné podmienky, výška príjmu, vzdelanie a spoločnosť, ktorej je súčasťou.

Našimi prvými vzormi sú rodičia. Oni nás učia fungovať v spoločnosti. Nimi sme ovplyvňovaní pri vytváraní určitých postojov a predstáv. Vďaka nim zisťujeme, čo je to rodina a uvedomujeme si jej hodnotu v našom živote. Rodina je základná jednotka každej spoločnosti a je dôležité, aby bola chránená a fungovala správne. Jej základným pilierom musí byť láska. Nestačí, aby rodičia mali svoje dieťa radi. Musia mu túto lásku aj nejakým spôsobom prejavovať a naučiť svoje dieťa ľúbiť, pretože človek je šťastný len vtedy, ak je ľúbený a chcený v spoločnosti. Pre rozvoj dieťaťa je veľmi dôležité žiť kompletnej a zdravej rodine. To, že sa rodičia majú radi spôsobuje dieťaťu radosť a tiež prispieva k jeho zdravému vývoju.

Vo vzťahoch všeobecne je dôležitá hlavne komunikácia. To, ako sa rozprávame s ostatnými ľuďmi súvisí s našim detstvom a komunikáciou s rodičmi. V prvom rade si musíme uvedomiť, že komunikácia je dvojsmerný prenos myšlienok a informácií, ktorého cieľom je vytvoriť porozumenie v myšliach iných a tým podporiť akciu.

Často sa stáva, že je komunikácia medzi rodičom a dieťaťom jednosmerná. Buď rodič svoje dieťa vôbec nepočúva, nemá na neho čas, má sklon k monológom alebo ho počúva na pol ucha, nevypočuje si všetko, čo mu chce dieťa povedať, pokladá detský problém za nepodstatný a neuvedomuje si jeho váhu v očiach dieťaťa a to, čo môže podcenenie problému spôsobiť atď.

Faktom je, že dospelý a dieťa nie sú rovnocenní partneri. Nikto si nemôže dovoliť kritizovať rodiča. Nezáleží na tom, či je kritika opodstatnená. Prevláda názor, že dieťa si musí svojho rodiča vážiť a v žiadnom prípade mu nemôže protirečiť. Už v ranom detstve mi otec hovorieval: "Pravidlo číslo jedna – ocko má vždy pravdu. Pravidlo číslo dva – ak ocko náhodou pravdu nemá, platí pravidlo číslo jedna."

Podľa môjho názoru sú deti, ktoré si nemôžu vytvoriť vlastný názor a presadzovať ho, vlastne utláčané. Každé dieťa, ako aj dospelý, má právo na názor a slobodu prejavu. Rodič by mal v rámci určitých hraníc tolerovať a podnecovať dieťa k tomu, aby prichádzalo s vlastnými myšlienkami a nápadmi a aby ich presadzovalo.

V Dohovore o právach dieťaťa sa píše: "Štáty, ktoré sú zmluvnou stranou Dohovoru, zabezpečujú dieťaťu, ktoré je schopné formulovať svoje vlastné názory, právo tieto názory slobodne vyjadrovať vo všetkých záležitostiach, ktoré sa ho dotýkajú, pričom sa názorom dieťaťa musí venovať patričná pozornosť zodpovedajúca jeho veku a úrovni." Rodič v žiadnom prípade nemôže presadzovať heslo "Dieťa musí držať hubu a krok", čo sa v praxi stáva veľmi často.

Každý človek bez ohľadu na vek sa cíti šťastný, keď je v istom zmysle slova slobodný, ľúbený a pochopený. Jedným z problémov, ktorým musia mladí ľudia čeliť je to, že sa cítia nepochopení a že ich dospelí ani nechcú, nesnažia sa ich pochopiť. Samozrejme, vtedy sa vzťahy medzi nimi a rodičmi komplikujú. Rodičia, podľa ich názoru, ani netušia čím prechádzajú, takže sa na nich nemôžu spoľahnúť. Keď sa mladý človek nemôže spoľahnúť na rodičov a kamaráti ho sklamá, nemôže dôverovať vlastne nikomu a kladie si otázku na čo tu teda je, keď nikomu na ňom nezáleží.

Navonok sa môže správať inak, tváriť sa, že mu je všetko vlastne jedno. Rodičia v ňom vtedy vidia len nejakého ignoranta. O skutočnom duševnom stave, nešťastí, prípadne samovražedných sklonoch, nevedia nič a to je škoda, lebo práve vtedy treba zasiahnuť. V takejto ťažkej životnej situácii je mladý človek nechránený a ľahko môže prepadnúť nielen cigaretám a alkoholu, ale aj drogám.

Treba si tiež uvedomiť, že každý človek je individuálny jedinec. Mladí ľudia nemajú radi, keď sú porovnávaní so súrodencami, sesternicami a bratrancami, spolužiakmi a pod. Podľa môjho názoru, porovnávanie určite nebude mať nikdy taký efekt, aký si rodič želá. Spôsobí iba väčšiu zaťaženosť a pocity podceňovania zo strany rodiča. Dospelí by mali svoje deti podporovať v ich individuálnom rozvoji a v ich záľubách, mali by im pomôcť nájsť samých seba a nie ich ponížovať.

Jedným z cieľov Európskej únie je aj zlepšenie sociálneho prostredia. Európska únia plánuje znižovať sociálne nerovnosti.

Hovorí o tom jej stratégia pre oblasť zdravia, prijatá v roku 2007 a program verejného zdravia EÚ na roky 2008 – 2013.

Ambiciózni mladí ľudia zo sociálne slabších rodín mávajú často krát pocit, že sú obmedzovaní a nemôžu sa s ohľadom na ich schopnosti dostatočne vyvíjať. Je pre nich ťažké zmieriť sa s tým, že nemajú také možnosti, ako ich kamaráti. Stáva sa, že z toho vinia svojich rodičov, nevedia im to odpustiť, hanbia sa za nich, sú nešťastní, lebo je pre nich ťažké nájsť prácu aj kvôli tomu, že nemajú dostatočné vzdelanie. Môžu mať komplexy a pocit menejcennosti, krivdy, nenaplneného života.

Duševné zdravie človeka v dnešnom svete ešte stále nie je brané dostatočne vážne. Chorobám, ako sú napríklad depresie či migréna, nie je prikladaná taká váha, aká by bola potrebná. Mnohí ľudia sa za tieto problémy hanbia, lebo nie sme zvyknutí o nich hovoriť. Odhaduje sa, že na Slovensku má migrénu 15 – 25 % žien a 6 – 7 % mužov a každý rok pribudne približne 12 000 nových prípadov. Vyskytuje sa v každom veku, no najčastejšie medzi 25. až 55. rokom života. Hlavnou príčinou samovrážd v Európskej únii sú depresie. Iba na Slovensku bolo v roku 2006 s diagnózou depresie vyšetrených 15 000 pacientov a s diagnózou úzkostných, neurotických a stresových porúch ďalších približne 20 tisíc pacientov. Depresia sa okrem smutnej nálady môže prejavovať aj celým radom duševných a telesných príznakov. Je to vážny stav vyžadujúci si liečbu, ktorý môže vzniknúť aj bez zjavného dôvodu. Odborníci radia hovoriť o svojich pocitoch. Podľa prieskumu Eurostatu z roku 2006 každých 48 hodín zomrie v EÚ na samovraždu 1 dieťa mladšie ako 14 rokov. Každý deň spácha v krajinách EÚ samovraždu 20 mladých ľudí vo veku 15 - 29 rokov. Denne zomrie v EÚ v dôsledku samovraždy 87 ľudí.

V prvej časti som sa venovala som sa hlavne vzťahom v rodine, medzi rodičmi a deťmi. Som totiž presvedčená, že pokiaľ funguje silné rodinné zázemie, mladý človek sa ľahšie vyrovná s problémami, s ktorými sa denne stretáva. Je odolnejší voči rôznym negatívnym tlakom okolia. Aj napriek stresu, rôznym starostiam v škole a medzi kamarátmi, môže byť v relatívnej psychickej pohode, šťastný a vyrovnaný, spokojný so svojím životom. Psychická pohoda a vyrovnanosť je určite predpokladom celkového zdravia človeka.

Ivan Repček

Šelma

z premiery bolesti
strachu
a zlosti
zrodenie šelmy
čas
premeny srdca
čas
stvrdnutia duše
čas
o(d)pustenia klietky

ohnivý
nočný plameň
čo vyšľahne
z oka šelmy
spáli
všetko svetlo sveta
ohnivý
predvoj tmy

krvavé
pruhy pod kožou
sladko
pod jazykom
cukor a bič
krotenie šelmy
zlyhávajú všetky pokusy

nastražené pasce
v srdci šelmy
ostré
a zradné čakanie
na chybný krok
kto
bude lovcom?
kto
korisťou?

v tichu podvečera
zatvorené oči
spánok šelmy
a možno
to nie je spánok
iba
čakanie na ďalšie
nevedomé srdce

šelma
ide zásadne po krku
uteč
baranček zaklop kopýtkom
na skalu
nech sa to srdce otvorí
príd'
kráľovná nádej
a zablikaj
svetielkom zajtrajška

v najtmavšom kúte
za bezmesačnej noci
kroky šelmy
v sieti
z jej zubov
a pazúrov
sa trepoce
ulovené srdce

krvavé stopy
za mnou
umierajú
roztrhané kusy sna
do priestoru duše
zaznieva
víťazný rev šelmy

Manéž

v manéži oheň
... vrcholné číslo ...
trojité salto
... zatajený dych ...
bez smiechu klaunov

vrhači nožov
zrkadlá
črepy
v pilinách
kvapky krvi
... rekvizity dokonalej ilúzie ...
na doskách napnuté
naše kože

bez dychu
... na tenkom lane ...
tancuje srdce
bez smiechu
... čaká ...

už
... srdce skamenelo ...
zostal
smiech klaunov
... je koniec predstavenia ...
principál balí šapitó

Hry

Hra prvá

spolu hráme
vabank poslednej noci
posledná minca
komu padne?
panna a orol
posledná hra
na pár nepár
kto vyhrá svetlo

tichého rána?
komu ostane tma
neskorej noci?

Hra druhá

hrať o všetko
čo môžeš mať

mať všetko
čo môžeš dať

dať všetko
čo môžeš dostať

dostať všetko
o čo môžeš hrať

Krjela. Časopis Klubu mladých autorov pri Liptovskej knižnici Gašpara Fejérpataky-Belopotockého (ŽSK) v Liptovskom Mikuláši. Číslo 30. Autori tohto čísla: Radka Berešíková, Naďa Kubányová, Barbora Valková, Ivan Repček. Zostavila: Anna Ondrejková. Vydala Liptovská knižnica Gašpara Fejérpataky-Belopotockého (Žilinský samosprávny kraj) v Liptovskom Mikuláši. Marec 2009.