attelier

časopis v Trnave

Horí ti maštaľ

vyhorení akademici | netriedenie odpadu UCM | punk vs. aktivizmus

04 I január 2024 I 21. ročník

Sme zapálení pre to, čo robíme. Musíme si dať ale pozor, aby sme nevyhoreli

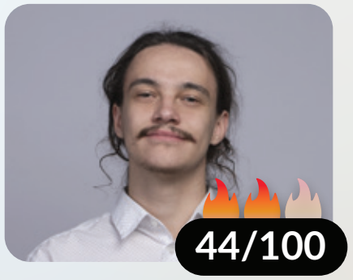
Členovia redakcie si urobili test o vyhorení na webovej stránke **vyhorenie.sk**, kde odpovedali na otázky spojené s ich prácou a vnútorným prežívaním. Maximálne mohli dosiahnuť 100 bodov. Čím vyššie číslo im test vygeneroval, tým rýchlejšie môžu spieť k vyhoreniu.

Zuzana Jačaninová (grafička)

Občas je pre mňa ťažké rozdeliť svoj pracovný a osobný život, keďže moja práca je to, čo ma baví a napĺňa. Ľahko ma zasypú nazbierané povinnosti a potom mám pocit, že to všetko už nezvládam. Preto sa snažím týmto situáciám predísť pomocou organizácie cez rôzne kalendáre, aplikácie či papieriky. Práca bola pre mňa vždy dôležitá a tým, že sa rada angažujem vo veciach, ktoré ma bavia, si toho na seba niekedy beriem príliš veľa. S výsledkom sa skôr stotožňujem.

Lenka Šamajová (redaktorka)

Tento test som si robila pred rokom, keď mi vyšiel výsledok niečo cez 80. Súčasný výsledok odzrkadľuje, že pociťujem menší tlak. Uvedomujem si ale, že popri práci, škole a sociálnom živote nemám dostatočný priestor na oddych. Žijem v kolobehu deadlinov, ktoré si mnohokrát pridávam, aby som sa cítila ešte viac produktívna. Nepamätám si, kedy naposledy som sa ráno zobudila s tým, že sa nemusím ponáhľať alebo som nerušene pozerala seriál bez plného diáru, ktorý mi oznamuje ďalšie aktivity.



Branislav Fábry (redaktor)

Predpokladal som, že môj výsledok bude nižší, pretože som mal pocit, že k vyhoreniu nespejem. Odkedy som nastúpil na vysokú školu, začal som sa stretávať s ľuďmi, ktorí majú viacero prác. Teraz patrím medzi nich, keďže chcem získavať skúsenosti z odboru, kým som na škole. S odstupom však vidím, že mám menej času na seba, ako by som chcel. Nachádzam ho väčšinou v noci, čo však negatívne ovplyvňuje spánkový režim. Stále sa cítim dobre, no zrejme je čas spomaliť.

Filip Mazak (editor)

Nepociťujem na sebe znaky vyhorenia. Niekedy mám viac povinností, ale stále sa snažím myslieť na to, že si musím nájsť voľný čas na oddych či fyzické aktivity. Celkom sa mi to darí. Práca ma baví a nezažívam pri nej stres. Mám ale veľa aktivít, keďže každú voľnú chvíľu niečím zapĺňam. Pomáha mi aj moja priateľka, ktorá keď vidí, že mám toho cez hlavu, tak navrhne, aby som niečo vypustil. Potom zväčša aj ja sám uznám, že mi to v konečnom dôsledku pomohlo.

Patrik Friedmann (šéfgrafik)

Myslím si, že výsledok je celkom presný. Osobne na sebe necítim známky vyhorenia. Priznávam, často sa stane, že mám toho veľa a povinnosti mi ukroja z voľného času, no beriem to tak, že nikto za mňa moju robotu nespraví, čo ma určitým spôsobom motivuje. Stres spojený s povinnosťami považujem už za samozrejmosť. Aj keď ho vnímam, snažím sa, aby ma neovplyvňoval. Uvedomujem si, že všetko, čo stojí za to, vzbudzuje určitý stres a tlak.

Ak na sebe pociťuješ príznaky vyhorenia, odbornú pomoc môžeš vyhľadať na:

Vyhorenie – vyhorenie.sk

Hedepy – hedepy.sk

Inštitút stresu – istres.sk

Mojra – mojra.sk

Autorka: Júlia Ďurčeková;
Grafička: Klaudia Racenbergerová

redakcia

šéfredaktorka
Bernadetta Čaranová

redaktori a redaktorky
Adam Kysler
Barbora Hudáková
Baška Kolejáková
Branislav Fábry
Júlia Ďurčeková
Lenka Šamajová
Maja Greifová
Monika Cihlářová
Natália Mlynarčíková
Sebastián Soroka
Sofia Yurasova
Zuzana Šebová
Zuzka Beneková

editori a editorky
Beáta Čúzyová
Filip Mazák
Karolína Račková
Katarína Borovská

šéfgrafik
Patrik Friedmann

grafici a grafičky
Adam Gulák
Antónia Kenderešová
Branislav Čevela
Bronislava Havranová
Daniela Bašteková
Diana Krempaská
Dita Szabóová
Jakub Záchenský
Klaudia Racenbergerová
Kristián Kováč
Samuel Lukáč
Samuel Sczyrzicki
Zuzana Gáborová

fotografky
Alina Palosh
Líza Sosonna
Paťka Šlachtová

Čítajte nás na:
attelier.sk

Život v ohni

má niekoľko fáz. V momente vzplanutia nás zaplavia endorfíny. Na koži cítime jemné pálenie, ale chceme viac. Stávame sa závislými na vlastnej bolesti. Fáza horenia je najdlhšia. Oheň je stále väčší a postupne sa nám vymyká spod kontroly. Ak v ňom žijeme dostatočne dlho, prestávame cítiť pálenie. Horíme zo zotrvačnosti. Chceme, aby bolo ostatným teplo, ale nechceme, aby sa spálili tiež. Každý email je pre nás horľavý a každá správa toxická.

Fáza vyhorenia prichádza bez varovania. Zrazu sedíme vo vani, s hlavou v rukách, v záchvate plaču. Kamaráti nás kriesia a my nevieme, čo im povedať. Rozpadáme sa na vzlyky. V studenej vode sedíme viac ako hodinu, až kým sa z nás nedymí. Naši blízki nám pomôžu vstať – zabalia nás do tepla, ktoré sme im darovali. Spolu zbierame z kachličiek popol a rodíme sa znova, do fázy opatrného tlenia.

Tento editoriál prepisujem štvrtýkrát. Robiť číslo o vyhorení a vidieť sa v takmer všetkých jeho fázach je desivé. Prvé dva týždne som sa tvárila, že sa ma to netýka a nemám k téme čo povedať (lož zo zúfalstva). Necítila som sa byť vyhorená, pretože som necítila nič. Mylne som si myslela, že moju cholerickú povahu náhle vystriedal dospelácky flegmatizmus. A potom prišla jedna veta. *Sprievodným javom syndrómu vyhorenia je znecitlivenie.* To som ja, tiež mylne, považovala za svoju vlastnú racionalitu.

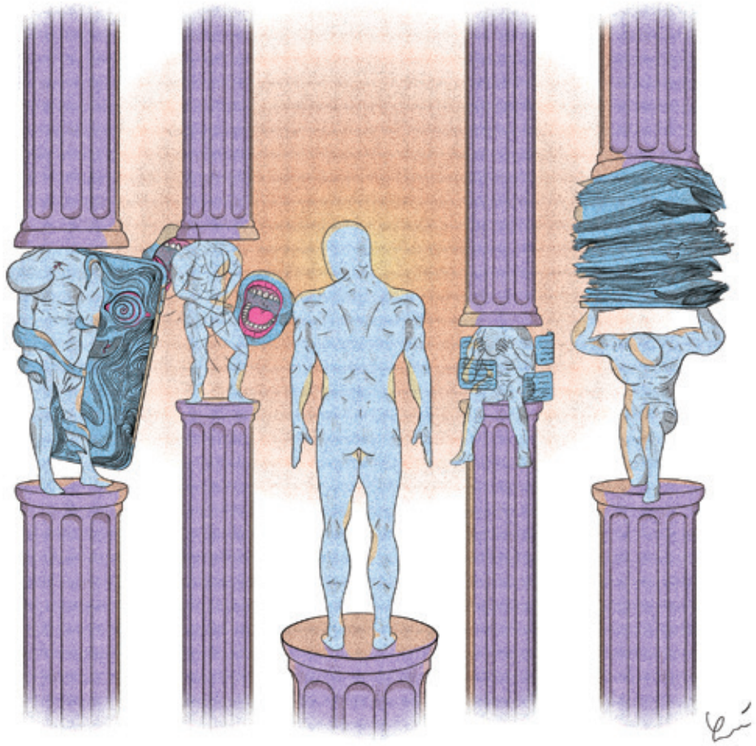
Mala som pocit, že všetky moje emócie sa dejú mimo môjho tela a ja nie som schopná ich prežívať. A hoci som si to uvedomovala, viete, čo som spravila? Nič. Žila som v ohni dostatočne dlho na to, aby som prestala cítiť pálenie. Nejdem vám rozpovedať príbeh o tom, ako som prekonala vyhorenie. Pretože stále horím a moja vlastná tvrdohlavosť mi nedovolí prestať. Zastavím sa len v momente, keď popálim aj ľudí okolo mňa.

Redaktori teraz zrejme krútia hlavou, prečo znova píšem taký demotivujúci editoriál (áno, myslím teba, Adam). Dôvod je jednoduchý. Toto číslo nie je len pre tých, ktorí si chcú pomôcť. Je aj pre tých, ktorí stále horia a nie sú ešte pripravení prestať. Hojenie môže prísť postupne bez ohľadu na to, v ktorej fáze sa teraz nachádzate. A preto, milí čitatelia a čitateľky, pre začiatok stačí obyčajná otázka. Ktorá z fáz je tá vaša?

Bernadetta Čaranová
ŠÉFREDAKTORKA | sefredaktor@attelier.sk

Titulná strana:
Autor: Branislav Čevela

Časopis atteliér je študentský časopis, ktorý počas akademického roka vychádza každý mesiac na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Adresa redakcie: Fakulta masmediálnej komunikácie UCM, Skladová 691/3, 917 01 Trnava. Adresa univerzity: UCM, Nám. J. Herdu 577/2, 917 01 Trnava. Elektronické vydanie ISSN 1339-1410, tlačené vydanie ISSN 1336-9342. Uzávierka čísla bola 08. 01. 2024.



Svet na pleciach.

05 téma

Magdaléna Švecová o vyhorení

15 komentár

nočný život v Trnave

16 kultúra

Lukáš Fabian o aktivizme a punku

20 ucm info

prečo netriedime odpad?

24 anketa

kto sú externisti z FMK?

Hlavná budova UCM, Aula, predajňa kníh UCM, všetky budovy FMK a kaviareň Leháro.

Recykláciou nášho časopisu prispievate k ochrane životného prostredia

Sledujte nás na:

@attelierSK

@attelier_magazine

Pošlite nám vaše tipy, pripomienky či návrhy spolupráce:
redakcia@attelier.sk
sefredaktor@attelier.sk

Magdaléna Švecová: Vyhorený zamestnanec je nepoužiteľný zamestnanec

Vedúca katedry digitálnych hier Magdaléna Švecová začala minulý semester ako prvá zamestnankyňa FMK otvorene rozprávať o svojom vyhorení. Sú zamestnanci školy hnaní k výkonu? V rozhovore sme sa pozreli na Magdine detstvo, dospievanie a situácie, kvôli ktorým vyhorela.

Autorka má s respondentkou priateľský vzťah, keďže robí šéfredaktorku časopisu atteliér, ktorý Magdaléna mentoruje.

Pre atteliér si pred pár mesiacmi napísala komentár, v ktorom zaznelo, že si si svoje vyhorenie uvedomila neskôr. Citujem: *„Až keď som každé ráno čupela nad záchodovou misou a napínalo ma tak, že som cítila bolesti.“* Ako si vedela, že ide práve o vyhorenie?
Nevedela. Vedela som, že to bude nejaká forma stresu, keď to bolo také neznesiteľné, že som nemohla spávať. Vtedy som už nevládala. K práci som mala odpor. Potom som vyhľadala našu školskú psychologičku, opísala som jej symptómy a ona mi povedala, že to je vyhorenie. Nemyslela som si, že by sa mi to mohlo stať, lebo som bola ešte mladá. Stáva sa to skôr ľuďom, ktorí dlhšie pracujú v nejakej sfére. Vôbec som si to ani nie, že nechcela priznať, ale skôr som si nemyslela, že by sa mi to mohlo stať. Bola som a stále som ešte v počiatku kariérneho života.

Mnoho študentov môže mať problém rozlíšiť medzi tým, čo je vyhorenie a čo je napríklad klinická depresia alebo iná diagnóza. Ty si si vyhorením prešla, v čom je podľa teba ako laika základný rozdiel?
Nechcem to úplne definovať, lebo nie som psychologička. Neviem, aké sú symptómy klinickej depresie. Ja som mala nepretržitý odpor k práci, vôbec ma to nebavilo. S odporom a únavou súviseli aj fyzické príznaky – nespavosť, žalúdočné problémy a podobne.

„Po kritike k môjmu prvému článku som revala.“

Medzičasom som si myslela, že som lenivá. To som písala aj v komentári. Prišlo mi to divné, lebo som taká nikdy nebola. Myslím, že depresia má asi horšie stavy, lebo spočiatku som sa necítila byť úplne deprimovaná, nešťastná či smutná. Úzkostné stavy som mala len v súvislosti s prácou. Ale nebolo mi vo všeobecnosti úzko. Mala som aj chvíle, keď som bola v pohode, smiala sa, rozprávala sa s ľuďmi. Neskôr som sa s nimi rozprávať nechcela, unavovalo ma to.

Hovorila si, že si bola mladá, keď sa to stalo. Aby si to vedel čitateľ zaradiť, koľko času uplynulo od tvojho vyhorenia a ako dlho trvalo?
Rozmýšľam. Začalo to niekedy na prelome zimy a jari v roku 2021. Vtedy začali byť fyzické príznaky a cítila som smútok. Ustálo to, lebo prišli letné prázdniny. Človek si mohol trošku oddýchnuť. V jeseni sa to zhoršilo. Pamätám si, ako som na konci prázdnin plakala kolegovi na pleci, že nemôžem ísť naspäť. Vtedy som sa skontaktovala s pani psychologičkou a ona ma nasmerovala. Trvá to dlho, kým je človek znova na sto percent fit. Možno až nedávno, niekedy v novembri, som si uvedomila, že ma práca začala znova baviť.

Čo z tvojej práce najviac prispelo k vyhoreniu?
Nestalo by sa mi to, ak by nebola pandémia. To bol jeden prvok. Stalo sa to asi aj preto, lebo som dostala novú funkciu na katedre digitálnych hier a zobrala som to veľmi zodpovedne. Stanovila som si vysoké ciele a chcela som na nich tvrdo makať. Mala som pocit, že

ľudia to odo mňa chcú a vyžadujú. A potom aj samotná zodpovednosť. Chcela som, aby tu bolo dobre. A chcela som to prehnane.

Počas pandémie bol ešte problém, že človek nemal žiadne iné vyžitie. Hranice medzi prácou a voľným časom sa stierali. Snažila som sa však na to dávať pozor. Aj keď som vyhorievala, mala som dobrý manažment času. Keď som zaklapla notebook, už som nerobila. Človek to má ale stále v hlave, stále rieši prácu. Zatvorí notebook a nemá kam ísť, lebo je pandémia. Ďalšia vec bola, že som chcela každému vyhovieť. Na všetko som hovorila áno, a potom sa to na mňa kopilo.

Nadviažem na tú zodpovednosť. Pýtala som sa na okolnosti, za akých sa to stalo, ale zaujímajú ma aj tvoje osobné dôvody. Prečo si chcela podávať úplne najlepší výkon?
To je dobrá otázka a je na to aj dobrá odpoveď. Pani psychologička mi povedala, že som orientovaná na výkon. Dovtedy som si to vôbec neuvedomovala. Vždy som bola taká, že všade byť, všetko robiť. Nechcem to tu veľmi rozoberať, ale pochádza to aj z rodiny. Netvrdím, že by ma rodičia vychovávali tak, že mám byť úspešná, alebo že by vyžadovali samé jednotky. To bolo u nich na poslednom mieste. Ale my to aj teraz tak doma máme, že práca je niečo, čo jednoducho treba robiť. Je to niečo, čo ťa možno trošku definuje ako človeka. V mladosti ma ovplyvnilo aj to, že na výške nám hovorili, že musíte na sebe stále makať, robiť, aby ste niečo dosiahli. To sa mi vrylo do hlavy. Učitelia nám nechceli zle, chceli, aby sme sa po škole uplatnili. Pri ľuďoch ako ja to ale zanechalo iný efekt.

Je aj vernou fanúšičkou hudobného festivalu Sziget. Pravidelne však navštevuje aj koncerty svojej obľúbenej kapely Bastille.

Aké bolo tvoje detstvo?
Dobré, veselé. Vždy nás naši viedli k zodpovednosti. Aj oni boli zodpovední. Išli príkladom, svojím žitím mi ukazovali, že sa dá vypracovať.

Pýtam sa to aj preto, že viaceré štúdie dokazujú prepojenie nespracovaných zážitkov z detstva so syndrómom vyhorenia. Spomeniem napríklad štúdiu uverejnenú v Journal of Professional Nursing realizovanú práve na študentoch. Ukázala, že prepojenie nespracovaných detských zážitkov má väčší vplyv na ženy so syndrómom vyhorenia ako na mužov.
Aj toto sme so psychologičkou riešili. Mňa k vyhoreniu dohnalo to, že sa na mňa nabalilo veľa roboty v krátkom čase. A to preto, lebo neviem ísť do konfliktných situácií. Dosť sa im vyhýbam.

Prečo?
Aj to súvisí s detstvom. Nenaučila som sa riešiť konflikty úplne dobre, tak sa im vyhýbam, ale určite neviním z vyhorenia mojich rodičov. Oni ma vychovali dobre a najlepšie, ako vedeli. To ja som si dávala vkuse toľko roboty. Stále mi napríklad chodia pracovné ponuky nielen v rámci fakulty a jednou z vecí je, že sa ich bojím odmietnuť, lebo aj to je forma konfliktu. Bojím sa, že ak odmietnem, už o mňa nikto nezakopne. Tiež som si myslela, že pracovné úspechy definujú, že si kvalitný človek. Samozrejme som vedela, že dobrého človeka definujú dobré vlastnosti, ale mala som to v podvedomí. Pridávalo mi to na mojej vlastnej hodnote. Mám nejakú úroveň sebavedomia, ale nie až takú vysokú, aby som tieto situácie zvládla. Takže som si stále chcela dokazovať, že toto viem, toto zvládnem.

Ako si znášala, keď bol niekto lepší než ty? Napríklad v triede alebo v práci.
Záviselo to od obdobia. Chcela som byť... najlepšia? Nie najlepšia, ale chcela som byť dobrá. Čo sa mi vo veľa veciach aj darilo. Ale napríklad na strednej škole sme mali vysokú konkurenciu. Boli sme dobrý kolektív, a keď sme tam nastúpili, povedali nám, že vás tu je 30 a ďalších 200 by chcelo byť na vašom mieste. Na začiatku sme sa porovnávali, kto má lepšie známky. Časom som si uvedomila, že mi chémia nejde a nikdy nebudem mať jednotku, stačila mi štvorka. Ale človek sa porovnáva. Najmä, keď vidí, že sa snaží a nie je taký úspešný ako niekto iný.

Magdaléna pochádza z dedinky na strednom Slovensku, z Liptovskej Osady. Do Trnavy sa presťahovala v roku 2014.

Vtedy som bola dravejšia. Teraz už riešim len svoju spokojnosť a nezáleží mi na tom, kto je ako úspešný. Nestojí to za to.

Som k sebe dosť kritická. Keď niečo urobím zle, síce najprv nájdem nejakého vinníka, ale tá fáza trvá veľmi krátko. Potom idem do seba a hľadám, kde som urobila chybu, čo som mohla spraviť lepšie.

„Prvýkrát mi bolo na zvracanie pred maturitou. Odvtedy sa mi to deje vždy, keď mám veľký stres."

Dosť to v sebe analyzujem. Na jednej strane je to dobre, lebo človek sa môže poučiť, ale na druhej strane som na seba bola veľmi prísna. Málokedy som sa chválila. Ak sa mi niečo podarilo, brala som to tak, že dobre, ideme ďalej. Nevenovala som tomu nejaký veľký priestor. Popri tom, ako som bola vyhorená, som aj pravidelne cvičila. A presne pri cvičení som prišla na to, že si hovorím, aká som hrozná, pretože neviem spraviť nejaký cvik. Pripadala som si ako úplná lama. Potom za mnou prišla trénerka a pred všetkými ma totálne vychválila, že robím veľký progres. A ani som o tom vôbec nevedela.

Nemôže byť dôvod, prečo je tvoj vnútorný kritik taký silný aj ten, že v momente, keď sa staneš svojím najväčším kritikom, tak to, čo povedia iní, ti nemôže až tak ublížiť?
Hej, v minulosti som veľmi ťažko niesla kritiku. Po nej, k môjmu prvému článku, som revala. Ale bol hrozný a mali pravdu. Je to aj urážka ega. Predtým ma to vedelo rozplakať, ale aj teraz ma to vie rozčúliť. To ale rýchlo prejde a potom si z toho môžem zobrať nejakú časť, ktorú chcem do budúcna zlepšiť. Záleží aj na tom, ako je kritika podaná, lebo väčšinou to ľudia nevedia povedať správne.

Povedala si, že si chcela byť dobrá. Kedy by si bola dosť dobrá?
Pre mňa je motivujúce uznanie od druhých, čo sa v mojej práci, keď som vyhorela, úplne nestávalo. Chýbala pravidelná spätná väzba. Človek sa potom naháňa, skúša hranice, že kedy ho niekto pochváli. Ale človek by sa mal pochváliť sám, a to sa snažím aj teraz robiť, aj keď je to občas trochu fejkové.

Sú akademici hnaní k výkonu?
Vo všeobecnosti to neviem povedať.

Sú zamestnanci UCM hnaní k výkonu?
Sme. Je to veľmi unifikovaný systém, kde každý musí spĺňať rovnaké štandardy. Ale ľudia nie sú rovnakí. Niekto je lepší po pedagogickej stránke, super učí. Niekto je lepší po vedeckej stránke. Individuálne kvality nie sú až tak zohľadnené, ako by mali byť.

Ako reagovalo vedenie na tvoje vyhorenie?
Nepovedala som im to.

Ale videli tvoj komentár.
Nepovedala som im to, keď som bola vyhorená. Vedeli to moji blízki kolegovia, s ktorými sa kamarátim, s nimi som sa o tom aj často rozprávala. Ľudia na to celkovo reagujú zvláštne. Niektorí, napríklad moji kamaráti, ma podporovali a vypočuli. Keď som to rozprávala iným ľuďom, nechceli ma počúvať. Nerozumeli tomu, prišlo im to abstraktné. Potom som to na ročnom pohovore povedala šéfke (dekanke, pozn. red.). Bola som vyhorená, chcela odísť zo zamestnania a aktívne som si hľadala inú prácu. Čiže o tom vedela. Ešte aj predtým, ako som jej to takto povedala, tak som si začala postupne nastavovať hranice a tie som komunikovala aj s vedením. Napríklad som im vysvetlila, že nestíham.

Magdaléna so svojím starším bratom Andrejom.

„Na konci prázdnin som plakala kolegovi na pleci, že nemôžem ísť naspäť do práce."

Myslím si, že teraz rešpektujú, keď poviem, že už je toho na mňa veľa a nevládzem. Každý si musí nastaviť hranice sám. Ja sa mojich ľudí na katedre stále pýtam, či toho majú veľa. Mnohí z nich sú akční, všetko chcú robiť, všade chcú byť a baví ich to. Ale ja im radím, aby si dávali pozor. Nie je to sranda. Vyhorený zamestnanec je nepoužiteľný zamestnanec.

Boli na škole, okrem teba, ešte nejaké prípady vyhorenia?
Áno.

Je UCM pripravená na vyhorenie zamestnancov?
Je super, že máme psychologickú poradňu. Viem, že tam chodili aj iní kolegovia. Naše psychologičky presne vedia, čo obnáša práca pedagóga. Teda, vedia nám lepšie pomôcť.

Ako prebiehala terapia?
Keďže bol vtedy lockdown, mali sme sedenia online. Mne najviac pomohlo to, že mi povedala diagnózu, pretože som človek, ktorý verí odborníkom. Riešili sme konkrétne situácie a aj to, ako riešiť konflikty. Robili sme dychové cvičenia. Keď je človek v strese, nevie čo má robiť, čiže sme to nastavovali. Riešili sme aj príčiny. Nechodila som na terapiu dlhý čas, potom som si to skôr riešila sama.

Robila si počas terapie aj „chyby"? Myslím to tak, že či si sa napríklad automaticky vrátila späť do rutiny a robila tie veci znova.
Nevrátila som sa k tomu, lebo som sa nechcela vrátiť späť do toho celého.

Pýtam sa možno aj preto, že aj samotná terapia môže byť teoreticky vnímaná ako výkon. Napríklad, keď v nej nemáš taký progres, aký si čakala.
Nie, neprišlo mi to tak, že teraz idem na sebe makať. Psychologička vytvorila príjemné prostredie, rozprávali sme sa a ja som sa to potom snažila aplikovať aj v živote.

Pracovala aj ako regionálna reportérka pre denník Nový Čas.

Ako si riešila fyzické prejavy vyhorenia? Spomínala si zvracanie.
Na zvracanie mi bolo vždy, ale nikdy tak, že by som reálne zvracala. Napínalo ma, a to dosť bolí. Prvýkrát sa mi to stalo pred maturitou. Odvtedy, keď mám veľký stres, sa mi to deje. Ale čo s tým? Asi nič. Musí zmizнúť stresový faktor. Čo sa týka spania, nie som úplne človek, ktorý vie pravidelne užívať tabletky. Zabudla by som na ne hneď po ceste z postele. Takže som sa s tým len naučila žiť. Ale napríklad spánok sa nedá dokopy hneď, aj keď zmizne stresový faktor. Trvá to nejaký čas.

Robila si aj meditačné cvičenia alebo autogénny tréning (relaxačná technika, najčastejšie využívaná pred spánkom na uvoľnenie úzkosti, pozn. red.)?
Autogénny tréning sme robili. Vysvetľovala mi, čo robiť, keď nemôžem zaspať.

To, že nevieš ľuďom povedať nie, si už vravela. Spýtam sa teda inak. Ako vnímaš svoje hranice a kedy si povieš nie, toto už nejdem robiť?
To je dobrá a ťažká otázka. Závisí to vždy od nejakej konkrétnej situácie. A keďže ja som veľmi impulzívny človek, snažím sa povedať, že potrebujem čas na rozmyslenie, ak niekto odo mňa niečo chce. Hranice mám nastavené tak, že viem, že mám toho veľa a viac aktivity nezvládnem. Áno poviem, ak ide o niečo zaujímavé, čo by ma

aj bavilo. Rovnaké to je aj v medziľudských vzťahoch. Niekedy som unavená a nechce sa mi niekde ísť. Odoberá mi to energiu, počúvať niekoho a niečo riešiť. Tak im poviem, že nie, dnes s tebou nejdem, pretože potrebujem byť sama.

Čiže môžeme to definovať tak, že ten správny čas, kedy povedať nie, je moment, keď to začne ubližovať tebe?
Presne. Hľadala som hranicu, kedy je to ešte v pohode a kedy je to skôr sebeckosť. Ale na prvé miesto musíte postaviť seba. To je priorita.

Psychology Today uvádza ako jeden z faktorov vyhorenia aj akési znecitlivenie či apatiu.
Áno, nič ma vtedy nebavilo. Chcela som iba…nič. Nerobiť nič a ležať.

Prestalo ti na veciach záležať?
Nie, záležalo mi na nich, ale nemala som energiu ich riešiť. Bola som z toho v šoku, lebo som spoločenský človek a zrazu som sa nechcela s nikým stretávať. Pamätám si, že doktorka Jurišová ma zobrala do divadla a mne bolo do plaču. Chcela som byť sama, nemala som na to energiu.

V čom by to bolo lepšie, ak by si bola sama?
Nemusela by som vydávať energiu. Bola som vyčerpaná.

Vnímali ťa ľudia v tom čase ako necitlivú? Možno práve kvôli tej apatii.
Nie, to nie, mám dosť vysokú empatickosť. Akurát som sa vedela ľahko rozčúliť.

Čo by si v tom čase potrebovala počuť, aby sa to vyhorenie nestalo?
Že práca, alebo iné veci, ktoré má k tomu doviedli, nie sú také dôležité, ako si myslím. Je super, ak vás to baví, ale neoplatí sa kvôli tomu trápiť alebo ochorieť.

Čo by sa malo na tvojej práci zmeniť, aby ti bolo lepšie?
Celý systém by sa mal zmeniť. Študenti nevedia, čo robí pedagóg na vysokej škole. Bežný človek to ani nemá odkiaľ vedieť. Myslia si, že učíme, a to je celé.

„Ľudia reagujú na vyhorenie zvláštne. Nerozumejú tomu, je to pre nich abstraktné."

Ale máme kopu iných povinností. Od organizátora, cez manažéra. Učíš, robíš vedu, píšeš projekty, upratuješ suterén (smiech). Ideálne by bolo robiť to, čo ťa baví, na čo máš talent a rozvíjať to. Pre mňa by bolo super, keby som iba viedla katedru a učila.

Odborná literatúra uvádza niekoľko fáz vyhorenia. Nadšenie, stagnácia, frustrácia, apatia a napokon vyhasnutie. Ako vyzerali tieto fázy u teba?
Čiže prvé je nadšenie. To bolo, keď som začala viesť katedru a chcela zmeniť svet. Stagnácia sa napríklad prejavovala tak, že som mala písať nejaký projekt, ale nešlo to. Projekt som zrušila a napísala medzinárodným partnerom *„prepáčte, ale... nepôjde to"*. V tejto fáze robíš iba nutné minimum, aby to nejak vyšlo a zvyšok už nedávaš. Niečo ako frustráciu som mala. Keď sa ti niečo stane, tak väčšinou hľadáš vinníka niekde inde. Ja som ho hľadala v mojich kolegoch. Ale nebola som frustrovaná z práce, skôr ma nebavila. Apatia súvisí s frustráciou. Ráno mi bolo zle. Vedela som, že je ďalší deň a ja si musím zase si sadnúť a pracovať. Ono to začínalo v podstate už večer. Vtedy som si pustila seriál a snažila som sa oddialiť spánok, pretože som vedela, že sa zobudím do odporu.

Magdaléna sa tiež venuje mediálnej gramotnosti seniorov, pre ktorých zorganizovala rôzne workshopy.

Kedy si začala prvýkrát cítiť, že ti je lepšie?
Bolo to asi rok po tom, ako som mala prvé príznaky. V lete 2022. Začala som sa viac venovať sebe a vyhľadávala aktivity, ktoré mi robili radosť. Ale ako som povedala, až teraz na jeseň 2023 môžem povedať, že som zdravá.

Autorka: Bernadetta Čaranová
Foto: archív respondenta, Kiko Kováč

Na FMK UCM učí Magdaléna v letnom semestri predmet etika digitálnych hier.

MGR. MAGDALÉNA ŠVECOVÁ, PHD.
V minulosti pôsobila v časopise atteliér ako redaktorka, neskôr ako šéfredaktorka. Aktuálne v ňom pracuje ako mentorka. Pôsobila tiež v redakcii denníka Nový Čas ako regionálna redaktorka. Písala aj pre komunitný magazín Nádvorie Magazín. Na univerzite zastáva funkciu vedúcej katedry digitálnych hier.

Pedagógovia vám s vyhorením nepomôžu, ale vedia vás správne nasmerovať

Študenti môžu požiadať o pomoc so psychickými ťažkosťami priamo na pôde univerzity. V psychologickej poradni na UCM im poradia aj s čoraz častejšími problémami, medzi ktoré patrí vyhorenie.

Podľa českej neziskovej organizácie Nevypusť dušu syndróm vyhorenia zažije pri niektorých vysokoškolských odboroch až 40 % študujúcich. Podobné výsledky potvrdili aj na Katedre telesnej výchovy a športu na UKF v Nitre. Študujúca mládež vo veku od 16 do 25 rokov dosahuje fyziologické hodnoty, ktoré sú charakteristické pre ľahkú stresovú úroveň. Kritickým vekom pre stres a náchylnosť k syndrómu vyhorenia je obdobie strednej školy. Ani medzi staršími ročníkmi však tento problém nezaniká.

Na UCM nájdete podporu

„Nie každý z učiteľov na Katedre psychológie inklinuje k poradenstvu. Práve preto na UCM existuje psychologická poradňa, ktorá ponúka profesionálnejšiu intervenciu," vysvetlil doktorand Jakub Ladecký, jeden z členov tímu poradne. Podľa neho študent môže prísť aj za hociktorým pedagógom, no tí väčšinou nemajú kapacitu a dosť času sa im venovať. Samozrejme, každý vyučujúci sa rozhodne individuálne, či si zoberie žiaka pod svoje krídlo, alebo mu ponúkne možnosti pomoci.

Momentálne sa psychologická poradňa skladá z piatich psychológov. Pracujú tam väčšinou jednoodboroví odborníci, ktorí sú aj zamestnancami UCM. Každý z tímu sa špecializuje na rôzne oblasti a témy.

Na stránke psychologickej poradne študent nájde kontaktné údaje jednotlivých psychológov a môže si dohodnúť stretnutie prostredníctvom e-mailu. Žiadateľ pomoci má možnosť vybrať si aj konkrétneho odborníka, ktorého by chcel osloviť. V kontaktnom maile by mal uviesť, aké ťažkosti ho trápia. Následne si spoločne dohodnú čas a spôsob konzultácie, pretože okrem osobného kontaktu ponúkajú aj online formu sedenia cez videohovor.

„Ľudia s depresiou ju vedia veľmi dobre skrývať."

„Študenti majú záujem o poradenstvo. Poradňa však potrebuje väčšie kapacity a zdroje, pretože niekedy býva preplnená," ozrejmil Ladecký. Zároveň verí, že by mali viac psychológov dostupných pre študentov, keby táto činnosť bola dostatočne odmeňovaná.

Buďme si navzájom oporou

Vyhorenie či iné duševné trápenie môžu študenti prvotne riešiť s rodičmi, súrodencami, kamarátmi alebo inými blízkymi osobami. Na tému "ako pomáhať" sme sa rozprávali s univerzitnou docentkou Zuzanou Mičkovou, ktorá má špecializáciu poradenský a klinický psychológ. Podľa nej človek, ktorý vás vypočuje, podporí, spoločne s vami analyzuje situáciu a vnútorne vám pomôže sa nastaviť a vyhľadať správnu cestu, nemusí byť vyslovene len psychológ.

Dôležité je, aby sme mali v človeku, o ktorého sa opierame, pocit bezpečia a vnímali sme jeho schopnosť porozumieť nám. Takíto ľudia v prenesenom význame tvoria „terapeutickú barličku". Mičková dovysvetlila: *„Nemusí to byť však efektívna pomoc. Preto je dôležité vnímať emócie a správanie jedinca s problémami, aby sme ho mohli citlivo nasmerovať k odborníkom psychológom a psychoterapeutom."*

Keď je človek úplne vyhorený, nevie o tom rozprávať a ani nevládze vyhľadať pomoc. Rieši to sám v sebe. V takejto situácii podstatnú úlohu zohrávajú ľudia navôkol, ktorí by si mali všimnúť problém. Podľa Ledeckého by mala byť pri vyhorení výrazná podpora zo strany rodiny. Vo všeobecnosti je žiaduce a prospešné všímať si symptómy u iných ľudí a zaujímať sa o svoje okolie. Ako nám sám povedal: *„Ľudia s depresiou ju vedia veľmi dobre skrývať."*

Nie je rada ako rada

Efektivita pomoci závisí od mnohých faktorov a najmä od štádia, v ktorom je človek schopný priznať si problém. Docentka Mičková zdôrazňuje: *„Treba si ale uvedomiť, že univerzálne rady neexistujú."* Čo pomôže jednému, nemusí byť užitočné pre druhého. Dodala, že situácia sa môže skomplikovať, ak nebola realizovaná psychologická starostlivosť a osoba sa sama borí s problémami, čím môže dôjsť k vyhoreniu.

Odvážnym krokom je komunikovať o svojich psychických ťažkostiach. Ladecký podporuje, aby sa ľudia nebáli podeliť o svoje príbehy a prostredníctvom nich vzdelávali ostatných. Vďaka zdieľaniu svojho problému dostanú pomocnú ruku a zároveň môžu motivovať ďalších, aby vyhľadali pomoc, keď ju budú potrebovať, a nebáli sa o tom rozprávať.

Autorka: Sofia Yurasova
Foto: freepik.com/pvproductions, pexels.com/cottonbro
Zdroj: nevypustdusi.cz

Od nadšenia po vyhasnutie

Syndróm vyhorenia ovplyvňuje naše psychické aj fyzické zdravie. Síce nás dokáže prekvapiť, no neobjaví zo dňa na deň. Prichádza postupne, pomaly a vo fázach. Preto sa pýtame: *„Viete, v ktorej fáze sa nachádzate?“*

1. Fáza nadšenia

Nastúpili ste do prvého ročníka na vysokej škole alebo ste získali novú prácu. Všetko je pre vás nové a zaujímavé. Zvýšená túžba sebarealizácie vás privedie k tomu, že si na seba zoberiete viacero povinností – aj tie, ktoré od vás nikto nežiada.

2. Fáza stagnácie

Prvotné nadšenie upadá a zrazu zisťujete, že väčšinu vášho času trávite plnením pracovných alebo akademických povinností. Zažívate ťažkosti pri nastavovaní priorít, čo vám spôsobuje úzkosti. Nechcete si to však priznať, veď predsa „všetci toho majú veľa“.

3. Fáza frustrácie

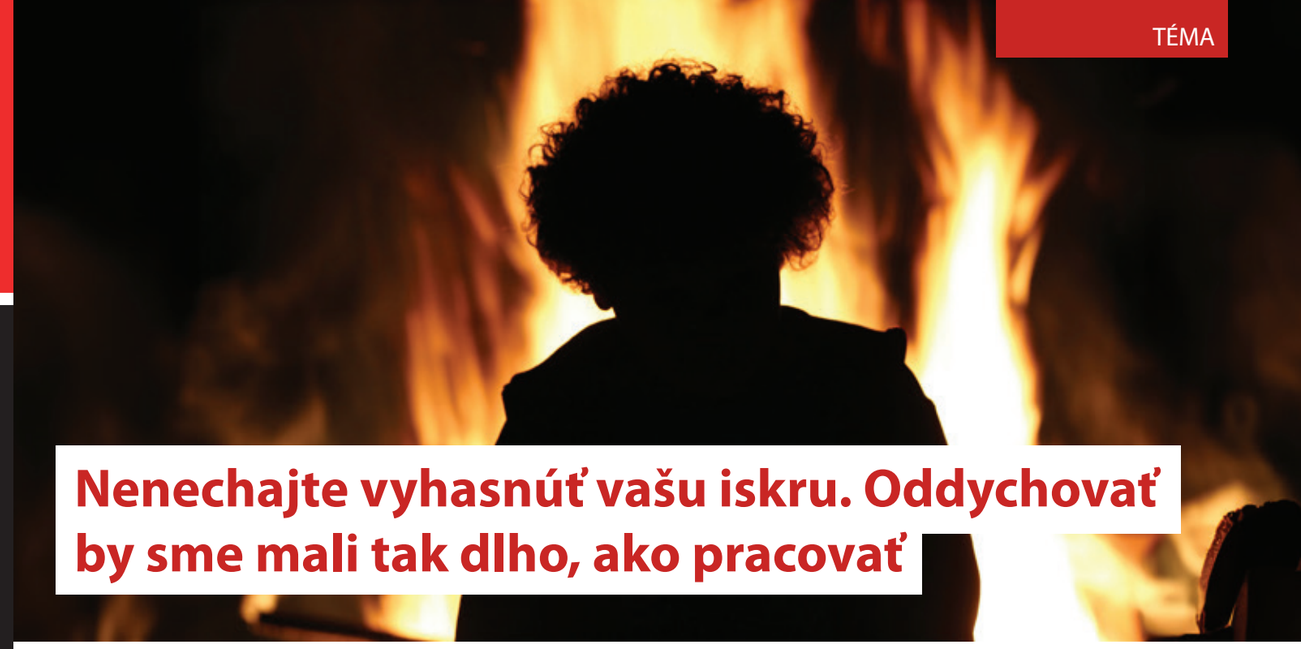
Nastupuje sklamanie a frustrácia. Neotravujú vás len povinnosti, ale aj kolegovia či spolužiaci. Empatiu nahrádza nevrlosť, neochota či agresia. Každá správa, mail alebo požiadavka vám lezie na nervy. Pred vyhorením sa bránite cynizmom a dehumanizáciou iných.

4. Fáza apatie

Väčšina povinností vám začína byť ľahostajná a splníte iba tie úlohy, ktoré sú nevyhnutné, aby vás zo štúdia alebo zamestnania nevyhodili. Stále viac máte pocit, že vlastne nemusíte robiť nič. Prítomnosť iných vás dráždi a stávate sa apatickí voči všetkému a všetkým.

5. Fáza úplného vyhasnutia

Prišli ste na koniec – vyhoreli ste. Pôvodný elán úplne nahradili pocity prázdnoty a zúfalstva. Už nie ste vyčerpaní len psychicky, ale aj fyzicky. Všetko stratilo význam a máte väčšiu náchylnosť k úzkosti a depresii. Trpí aj vaše psychické zdravie.



Nenechajte vyhasnúť vašu iskru. Oddychovať by sme mali tak dlho, ako pracovať

Dlhodobé vystavovanie sa nadmernému stresu môže viesť k vzniku syndrómu vyhorenia. Jeho negatívne dosahy na vaše zdravie môžete pociťovať aj dlho po tom, čo odznie.

Lucia bola vždy vzornou študentkou. Počas svojich školských čias nosila domov samé jednotky a neskôr, počas štúdia na vysokej škole, ich vystriedali „áčka“. Celý život snívala o tom, ako sa stane učiteľkou a bude vzdelávať ďalšie generácie detí. Lenže zvýšený tlak okolia, ale aj vnútorný perfekcionizmus, ju dohnali k závažným zdravotným ťažkostiam, v dôsledku ktorých musela odísť zo školy len pár mesiacov pred štátnicami.

Takto si príbeh mladej študentky, ktorá sa rozhodla podeliť o svoju skúsenosť s vyhorením, pamätá Lucia Okšová, autorka knihy Nevyhorení a spoluautorka série online rozhovorov s ľuďmi, ktorí prekonali vyhorenie. *„Z desiatok príbehov, ktoré sme dostali od fanúšikov, práve tento vo mne prudko zarezonoval, pretože som sa v ňom vo viacerých aspektoch sama našla,“* vysvetľuje.

Podobných príbehov, keď ľudí postihol syndróm vyhorenia, existuje mnoho. Z prieskumu spoločnosti McKinsey Health z roku 2022, na ktorom sa zúčastnilo takmer 15-tisíc zamestnancov naprieč 15 krajinami, vyplýva, že až štvrtina z nich zažila typické symptómy vyhorenia.

Syndróm vyhorenia možno definovať ako stav emocionálneho, fyzického a duševného vyčerpania, ktorý spôsobuje zvýšený a dlhotrvajúci stres. Podľa psychológa Matúša Bakytu ide o postupný proces vyhárania a samotné vyhorenie je poslednou z piatich fáz.

Bolesti, emócie a zmeny správania

Podobne ako pri iných psychických alebo fyzických chorobách, aj pri vyhorení môžete na sebe spozorovať príznaky. Pri prechode medzi jednotlivými fázami sa môžu meniť, prípadne ich intenzita môže naberať na sile. Portál o zdraví lekar.sk ich rozdeľuje do troch skupín.

Prvou z nich sú fyzické príznaky, ktoré priamo ovplyvňujú vaše telesné funkcie. Nespavosť, v dôsledku ktorej sa môžete cítiť unavení, ba dokonca až vyčerpaní, je najčastejšia. Vaše fyzické zdravie môžu ovplyvniť bolesti hlavy, žalúdka a svalov alebo znížená imunita, následkom ktorej budete častejšie chorí.

Syndróm vyhorenia sa spája najmä s emocionálnym prežívaním. Sprevádza ho strata motivácie, z ktorej môžu neskôr vzniknúť výčitky zo zlyhania voči sebe samému. Pocity bezmocnosti a nepochopenia umocňujú negatívny pohľad na svoj stav.

To všetko sa môže preniesť na vaše správanie, pričom ignorovanie povinností alebo prokrastinácia – odkladanie dôležitých úloh na neskôr – ovplyvňujú najmä váš výkon v práci alebo v škole. Rovnako môže dôjsť k používaniu jedla, alkoholu alebo drog ako pomôcky na zvládnutie tejto ťažkej situácie.

Z čoho vzniká stres?

V súvislosti so zamestnaním existuje mnoho faktorov, ktoré môžu prispievať k vzniku chronického stresu. American Psychological Association vykonala rozsiahly prieskum Work and Well-being 2021, ktorý sa snažil identifikovať, ako jednotlivé faktory ovplyvňujú zamestnancov.

Viac než polovica opýtaných odpovedala, že nízke platové ohodnotenie je pre nich stresujúce. Lucia Okšová si však myslí, že nemusí nutne ísť iba o tento druh ohodnotenia: *„Zamestnanci musia mať pocit, že na ich práci záleží a vedia, prečo je dôležité, aby ju vykonávali.“*

Podobne často zaznela odpoveď *„príliš veľké pracovné zaťaženie“*. Dôležité však nie je len množstvo práce, ale aj sloboda rozhodovania sa o tom, ktorú činnosť vykonám ako prvú či dostatok času na jej splnenie.

Okrem samotnej práce môžu na zamestnancov stresujúco vplývať aj vzťahy na pracovisku. Z dát prieskumu vyplýva, že 44 percent ľudí zažilo problémy so svojím nadriadeným a 43 percent opýtaných malo zlé skúsenosti s kolegom.

Vznik syndrómu však môže byť podmienený aj vašimi vlastnosťami. Perfekcionisti sú známi tým, že na seba kladú nároky, které často nedokážu splniť. Rovnako stresujúca môže

Autor: Branislav Fábry, Grafička: Bronislava Havranová, Zdroj: forbes.sk

byť snaha mať všetko pod kontrolou – nielen vlastnú prácu, ale aj prácu iných.

Myslite na seba

To, že prehrávate súboj so stresom, nechcete pripustiť pred inými, ale ani pred sebou. Včasná diagnostika vás ale môže zachrániť pred poslednými fázami vyhorenia a negatívnymi dosahmi, ktoré so sebou prinášajú. Aj jednoduché vyplnenie online testu vám môže pomôcť zistiť, ako zvládate stres a či sa neblížite k vyhoreniu.

Dôležité je, aby ste mali dostatok odpočinku. *„V športe existuje nepísané pravidlo, že na hodinu tréningu pripadá hodina regenerácie. Rovnaký pomer by mal existovať medzi povinnosťami a relaxom,“* hovorí klinický a školský psychológ Ján Cipar.

Podobný názor zastáva aj psychológ Bakyta. Za optimálne považuje rozdeliť si deň do troch rovnomerne dlhých častí – osem hodín spánku, osem hodín pracovných povinností a osem hodín osobného života. Avšak uvedomuje si, že pre väčšinu ľudí znie tento scenár ako nereálna sci-fi predstava.

Obmedzením používania mobilného telefónu, najmä sociálnych sietí, spravodajských portálov a mailových aplikácií, sa vyhnete neustále prichádzajúcim notifikáciám, ktoré môžu pôsobiť rušivo až stresujúco.

Nevyhárajú len manažéri

Ešte v sedemdesiatych rokoch minulého storočia americký psychológ nemeckého pôvodu Herbert Freudenberger ako prvý definoval pojem „syndróm vyhorenia“. Všimol si ho na pomáhajúcich profesiách – lekároch a zdravotných sestrách – pričom ho definoval ako následok dlhodobého stresu a vysokých očakávaní.

Malé deti nevedia regulovať nadmerný stres samé a sú odkázané na rodičov.

V súčasnosti nie je obmedzený iba na zdravotnícky personál, pretože sa s ním stretávajú aj iné povolania. Podľa štatistiky z roku 2019 k vyhoreniu najčastejšie dochádzalo v odvetví hotelierstva a gastronómie, pričom k syndrómu sa prihlásilo až 80,3 percenta zamestnancov.

Psychológ Bakyta tvrdí, že ľudia vyhoria často v zamestnaniach, ktoré si vyžadujú isté zapálenie. To je typické práve pre zdravotníctvo, ktoré zaznamenalo 76,8 percenta vyhorených zamestnancov, alebo marketing, kde vyhorelo takmer 70 percent ľudí.

Vyhorieť ale môže ktokoľvek bez ohľadu na povolanie. Svetová zdravotnícka organizácia síce syndróm vyhorenia nazvala „profesijným fenoménom“, no netýka sa iba zamestnaných ľudí. Imunitou voči nemu nedisponujú ani deti alebo mládež.

„V dnešnej dobe pozorujeme narastajúci tlak na deti a mládež, či už sú to žiaci dokončujúci základnú školu, stredoškoláci alebo univerzitní študenti, čo môže viesť k vyhoreniu“, konštatuje psychológ Cipar. Ďalej upozorňuje, že tieto vekové skupiny si prechádzajú zmenami počas puberty, čo je dostatočne stresujúce samo o sebe.

Ako znova nájsť iskru?

Syndróm vyhorenia zdieľa viacero symptómov s inými psychickými poruchami, akými sú depresia či úzkostná porucha. Avšak, aj keď ide o rôzne ochorenia, nedostatočná liečba vám môže v budúcnosti spôsobiť ďalšie zdravotné problémy.

Klinický psychológ Cipar zdôrazňuje, že *„každý z týchto príznakov môže viesť k ďalším komplikáciám, napríklad žalúdočné problémy môžu spôsobiť pretrvávajúce ťažkosti v oblasti žalúdka. V dôsledku neliečených psychických problémov sa môžete stať úzkostnejší.“*

V prípade, keď sa s chronickým stresom neviete vysporiadať sami, odporúča sa konzultácia s psychológom vo vašom okolí alebo môžete využiť online psychologickú poradňu, ako napríklad IPčko či Hedepy. Návštevu psychiatra odporúča psychológ Bakyta iba v krajných prípadoch, pri výrazných depresívnych alebo úzkostných stavoch.

Vyhľadať pomoc nie je hanba ani prejav slabosti. Lucia Okšová konštatuje: *„Ľudia, ktorí prekonajú vyhorenie sa stanú silnejšími, avšak nie podľa bežného merania sily. Stanú sa možno citlivejšími voči vlastnému prežívaniu, vnímavejšími voči sebe aj svojmu okoliu, aj empatickejšími a láskavejšími k sebe samým.“*

Podľa Lucie Okšovej častejšie vyhárajú osobní asistenti než ich šéfovia.

Autor: Branislav Fábry
Foto: unsplash.com, pexels.com
Zdroje: McKinsey Health, American Psychological Association, Statista, lekar.sk, vyhorenie.sk

Moja myseľ je králičia nora a ja znova padám na dno

Sú dve hodiny ráno a vy ležíte v posteli. Z telefónu vychádza zvuk podcastu. Z druhého poschodia sa ozýva bubnovanie hudby a smiech. Niekto sa pravdepodobne dobre baví. Myseľ vám okamžite zaplavia myšlienky, či by ste aj vy nemali byť niekde vonku a baviť sa. Čo ak práve kvôli tomu, že ste doma, prichádzate o niečo zásadné?

„Ak ste niekedy takto premýšľali, pravdepodobne ste zažili FOMO – strach z toho, že vám niečo unikne. Jedným z jeho vinníkov sú sociálne siete. Štúdia od World Journal of Clinic Cases poukazuje na fakt, že vďaka sociálnym sieťam si nepretržite dokážeme uvedomovať, v čom sa od ostatných líšime. Pre životy druhých, zdieľané na internete, sa nám vytvára skreslený pohľad na realitu.

FOMO ale nie je prítomný len v spleti sociálnych sietí, môžeme sa s ním stretnúť aj v reálnom živote. Vyčkáva v zadných častiach našich hláv a vychádza, keď vidíme, ako sa nášmu kamarátovi, kolegovi či len náhodnému okoloidúcemu niečo podarilo a nám nie.

Sedím na káve s kamarátom a z ničoho nič mi povie, že tento rok prečítal už 30 kníh. Zrazu je moja myseľ králičia nora a ja padám na dno. Prečo som ich prečítala len 15? Čítam pomaly? Nečítam dosť?

World Journal of Clinical Cases nám predkladá aj to, že FOMO môže mať za následok zhoršenie schopnosti prijímať dohody a záväzky s ostatnými. Cítime potrebu mať viacero možností a nechceme riskovať stratu ani jednej z nich. Znie to presne tak vyčerpávajúco, aké to aj je.

Ak sa ale neustále snažíme držať krok s dobou, môžeme si rovno prichystať hosťovskú izbu pre vyhorenie. Strach, že sme pozadu, nás tlačí, aby sme makali na stodesať percent. V práci si berieme na plecia viac úloh, ako dokážeme uniesť. V škole sa snažíme zapájať do všemožných mimoškolských aktivít. Vo voľnom čase neoddychujeme, snažíme sa ho zaplniť povinnosťami.

Takéto počínanie môže mať za následok úzkosť, nespavosť, nervozitu. Náš mozog týmto tempom nemá čas na oddych. Chytá sa každej novej informácie a každý deň prijíma nespočetné množstvo nových podnetov. Balansujeme na hranici vyhorenia a berieme to ako normálnu súčasť života.

Všetko ale nemusí byť stratené. Je nutné si stanoviť priority a hranice. Strach z vymeškania nám zväzuje jazyk a my sa meníme len na pritakávajúce figúrky v aute. Vedieť, kedy povedať nie a naučiť sa ho používať častejšie, je prvým krokom k víťazstvu nad týmto strachom.

Svoju pozornosť by sme mali odkloniť od vecí, ktoré nám v živote chýbajú a nasmerovať ju na tie, ktoré už máme. Netreba sa neustále porovnávať s inými. Nemáme totožné životy, preto nemôžeme čakať totožné výsledky.

Skvelým nápadom je aj vedenie si denníka. Dopomôžem si slovami Anny Frankovej z najslávnejšieho denníka všetkých čias: *„Pri písaní môžem zo seba striasť všetko, môj smútok zmizne, moja odvaha sa znovu zrodí.“* Sme schopní zapísať si veci, vrátiť sa k nim a poučiť sa z nich.

Všetci chceme byť výnimoční a niečo dokázať. Poháňa nás to ďalej. Je to ako palivo. No čím dlhšie ho prilievame do krbu, tým bude oheň väčší a my nakoniec vyhoríme.“

Autorka: Natália Mlynarčíková

Na západe nič nové. Obzvlášť, pokiaľ ide o trnavský nočný život

Skenuj cez Spotify a počúvaj

„Už počas strednej školy som od starších rodinných príslušníkov počúvala, že vysokoškolské časy patria k najlepším v živote. Kričalo to aj z informačnej brožúrky našej fakulty, súčasťou ktorej boli aj podniky, kde to večer žije. Kým som ale prišla na univerzitu, o mnohých z nich som už nepočula a začala som si uvedomovať, že život študenta nemusí vždy vyzerať ako v americkom filme.

Obdobie pandémie zatvorilo dvere hneď niekoľkých študentských stálic. Mirage, ktorá bola v obľube pre prijateľné ceny, som stihla navštíviť iba raz. Možno aj dobre, že sa tak stalo, nakoľko neviem, či sa určitý druh nápojov za pár centov hlási ku kvalite. V počte návštev sa nelíšili ani Krušovice, ktoré boli na prvý pohľad pajzel. Ale príjemný.

Ďalšia facka od reality prišla v rámci kapacity klubov. Bez Študentskej rady UCM by pravdepodobne neexistovala šanca si počas týždňa zatancovať aspoň párkrát za mesiac. Avšak po tom, čo neviete, či sa zabávate alebo odpadávate kvôli nedostatku vzduchu, sa vám aj táto limitovaná možnosť časom zunuje. Obzvlášť, ak vám na halloweenskej párty niekto o hlavu omylom otrieska figurínu na oblečenie.

Čo však sám nespravíš, to nemáš, a aj preto priemerný trnavský študent môže ďakovať za pravidelné podujatia Študentskej rady, Cervezy či novootvorenej P38. Inak sa nachádzame v meste duchov. Vypovedajú o tom aj chabé pokusy o socializáciu počas víkendov, keď sa na parkete už zatvorených legiend 69 a Relaxu pohybovalo päť a pól ľudí.

Čerešničku na torte tvorili oplzlí chlapi v strednom veku a prototyp žien skrývajúcich sa pod menom Nikola. Podobné exempláre možno nájsť aj na študentských párty v APE, ktorý mal byť pre trnavský nočný život nádejou. Očakávania boli priveľké, avšak už po pár hodinách som odchádzala so sklamaním. Ako sa ale hovorí, proti gustu žiaden dišputát a na svoje si určite prišli spomínané dve skupiny ľudí.

A tak sa pýtam, či prívlastok študentské mesto je stále vhodný. Mnohí spolužiaci už ani nechodia večer do mesta, pretože na západe nie je nič nové. To však, pochopiteľne, neplatí pre Bratislavu alebo dokonca Nitru, ktorá vďaka Mostnej ulici ponúka hneď niekoľko variantov pre nočnú zábavu.

Každá minca má dve strany. Netreba zabúdať na kultivovanú zábavu v podobe Malého Berlína, ktorá ponúka nielen koncerty, ale aj rôzne prednášky či filmové premietania. Zároveň ide o miesto, kde sa nemusím obávať, že ma niekto nevyžiadane ťapne po zadku alebo bude otravne pozývať na pohárik alkoholu (pričom daný dotieravec bude mať zrejme už dosť, o čom značí aj jeho dych). Za pozitívum možno považovať aj program tohtoročného jarmoku, ktorého súčasť tvorilo hudobné zoskupenie Billy Barman.

Všetko zlé je na niečo dobré a netreba hádzať flintu do žita. Síce Trnava nevyniká nočným životom, no ponúka viacero príjemných kaviarní, ktoré sídlia hneď v centre mesta. Tešiť sa môžu aj milovníci gastronómie, pričom sú na každom rohu dostupné rôznorodé reštaurácie – od indickej kuchyne až po tradičnú.“

Autorka: Lenka Šamajová

Spevák punkovej kapely RozpoR: Rómovia boli milí, i keď hudba sa im nepáčila

Nie je ticho, keď sa v spoločnosti dejú veci, ktoré sa mu nepáčia. Lukáš Fabian alias Fabko aktívne vystupuje s kapelou RozpoR proti extrémizmu a stojí na strane menšín. Za sériu koncertov v rómskych osadách získali ocenenie Roma Spirit.

V dobe nahrávania rozhovoru máte naplánovaný benefičný koncert v Košiciach, ktorého hlavnou tému sú environmentálne problémy. Máte v blízkej budúcnosti v plánе zintenzívniť vaše aktivity v tejto oblasti?
Predpokladám, že to bude nutné, keďže rezort životného prostredia sa po voľbách nedostal do dobrých rúk. Dá sa povedať, že v minulých rokoch to išlo správnym smerom, ale teraz to vyzerá, že sa karta otočí. RozpoR téma životného prostredia zaujíma a venujeme sa tomu aj pri našej tvorbe. Mám k prírode vybudovaný pozitívny vzťah a s kapelou budeme upozorňovať na všetko, čo nebude v súlade s jej ochranou.

Nestáva sa vám, že sa potom stretávate s kritikou? Niekto by mohol povedať, že čo len "takí pankáči" môžu vedieť o prírode.
My pankáči toho vieme veľa o mnohých veciach a máme k nim čo povedať. Aspoň si to teda myslíme. (smiech) Málokedy sa však stretávame s kritikou. Ak už áno, tak je to najmä na sociálnych sieťach, kde zriedka narazíte na konštruktívnu kritiku. Nemyslíme si, že komentáre na Facebooku by mali byť miesto, kde sa niečo vyrieši.

„Mainstreamová scéna, až na pár výnimiek, nevystupuje proti fašizmu či homofóbii."

RozpoR aktívne vystupuje proti extrémistickým politickým stranám. Pri posledných voľbách do NR SR sa im nepodarilo uspieť. Beriete to tak, že to je aj vďaka vašej aktivite?
Chodili sme na protesty, upozorňovali sme na ich činnosť a aktívne sme proti nim vystupovali. Nejakým spôsobom sme tomu určite dopomohli, tak ako mnohí ďalší. Je to spoločenská zásluha.

Na antifašistických protestoch si aj ty osobne prišiel do kontaktu s Líviou z Kulturblogu, kde si s ňou mal pomerne ostrú výmenu názorov. Nebál si sa, že vám podobné videá môžu ako kapele uškodiť?
Nie, nebál. Kto sleduje túto problematiku a vidí, akým provokatívnym spôsobom Lívia robí rozhovory, tak vie, ktorá bije. Vystupujem proti týmto veciam, a tak som vystúpil aj proti nej. Servítku pred ústa si nedávame a nekalkulujeme, či si ako kapela uškodíme alebo nie.

Vo februári 2020 si sa v rozhovore pre Plus 7 dní zmienil, že mainstreamová scéna nie je v boji proti fašizmu nijako aktívna. Zmenilo sa to odvtedy?
Nezmenilo. Mainstreamová scéna, na rozdiel od tej undergroundovej, ku ktorej sa radíme aj my, tieto veci nerieši a nevyjadruje sa k nim. S výnimkou niekoľkých kapiel, ako napríklad Medial Banana alebo Para. U ostatných som zatiaľ nepostrehol aktívnejší prístup.

Tiež si sa vyjadril, že ak nič iné nezaberá, tak na fašistov musíme použiť násilie. Bolo by to skutočne riešením, ak by došlo k fyzickým šarvátkam medzi jednotlivými názorovými skupinami?
Beriem to tak, že fašizmus bol porazený silou. Inak sa ho ani poraziť nedá. Ak ťa nejaký „nácek" napadne na ulici, tak mu nebudeš slušnými slovami vysvetľovať situáciu. Treba rátať s tým, že fašisti na vyjadrenie svojich pocitov využívajú najmä násilie a agresiu. Musíme sa pred tým rovnako brániť násilím.

Tvoj kolega z kapely – Datra hovorí, že byť pankáčom bolo kedysi „o držku". Vymizlo to už? Ak áno, prečo?
Dovolím si poopraviť svojho kolegu. Kedysi nám nešlo „o držku", ale o život. Dnes už to vôbec nie je také divoké, ako to bolo kedysi v uliciach. Obmedzilo sa to. Aj keď sa, žiaľ, v posledných rokoch odohralo niekoľko tragických incidentov, ktoré boli poháňané nenávisťou. K tomu, podľa mňa, prispeli sociálne siete, kde sa vo veľkej miere zhromažďuje nenávisť a zloba. Práve tam sa presunula časť toho násilia.

Išlo vám o život? Máš aj konkrétnu príhodu?
Mám. Nikdy som ale o tom nechcel bližšie rozprávať.

RozpoR bol veľmi aktívny v rómskych osadách, kde ste aj koncertovali. Nemali ste strach, ako vás miestni obyvatelia príjmu, keď ste išli na prvý koncert?
Strach nie, skôr sme boli veľmi zvedaví. Do osád sme išli po komunikácii so sociálnymi pracovníkmi, ktorí poznali situáciu a miestnych ľudí. Musím sa priznať, že najprv sme tam chceli prísť „na pankáčov", rozložiť aparatúru a len tak urobiť koncert. Po komunikácii s našou kamarátkou Inge, ktorá s ľuďmi z osád pracuje roky, sme však od toho upustili. Zhodli sme sa, že to bude mať väčší dosah, keď sa to vopred celé pripraví a obyvatelia budú vedieť o našej návšteve.

Podľa čoho ste vyberali konkrétne osady?
Pomáhala nám s tým naša spomínaná kamarátka. Ako sociálna pracovníčka najlepšie poznala situáciu v rómskych komunitách na východe Slovenska. Vybraným osadám zadala nejaké úlohy, ktoré museli splniť. Ak ich splnili, „za odmenu" mali náš koncert. Museli si ho teda „zaslúžiť". Tiež mohli prejaviť svoj názor, či nás tam chcú alebo nie.

Mali ste všade iba pozitívnu odozvu?
Áno, všade nás milo privítali a boli zvedaví, čo za bláznov to tam prišlo. (smiech)

Páčil sa Rómom váš štýl hudby?
Vôbec im nesedel, ale ani im to nevadilo. Navyše, my sme ani nehrali náš celý koncertový set, maximálne pol hodinu. Potom sme zobrali Samba bubny a začali sme pochodovať osadou. Táto show sa im už páčila viac a mnohí sa k nám pridávali. Nerobili sme si ilúzie, že sa im naša muzika bude páčiť. Myšlienkou bolo ukázať, že spolu vedia fungovať dva rozličné svety.

Čiže sa nedá povedať, že ste inšpirovali rómske spektrum k punkovej sfére?
To asi nie, ale človek nikdy nevie. Po koncerte k nám vždy pribehli deti a skúšali si napríklad bicie. Zrejme to však bolo iba preto, že mali v sebe prvotný záujem o hudbu, nie preto, že sa z nich stanú pankáči. Budem však rád, ak sa mýlim a nabudúce si niekde zahráme s miestnou punkovou kapelou.

Súvisí vaša orientácia na rómsku minoritu s tým, že ste aj vy ako pankáči v rámci hudobnej scény minorita?
Je to určite faktor, vďaka ktorému sa dokážeme lepšie pochopiť. Prioritou je však pre nás naďalej poukazovať na to, že spolu dokážeme fungovať, aj keď sme z dvoch odlišných svetov.

Keď sa odohrala vražda na Zámockej ulici, premýšľali ste nad väčším turné na podporu LGBTI+ komunity, podobne, ako tomu bolo pri rómskych osadách?
Nepremýšľali.

Prečo?
Sme jasne na strane LGBTI+ komunity a ďalších znevýhodňovaných menšín, čo sme preukázali aj na akcii Slovenská tepláreň, kde sme vystupovali. Nemali sme ale kapacitu riešiť nejakú vlastnú aktivitu. Bolo tu navyše viacero akcií na podobnú tematiku, ktoré sa veľmi dobre zvládli. Ak by sme sa do toho pridali aj my, mohlo by to uškodiť už rozbehnutým projektom.

Nestretol si sa s tým, že sa to od vás ako kapely očakávalo?
Áno, stretol a veľakrát. Mnoho ľudí očakáva, že sa vyjadríme ku všetkému. Ale to sa nedá a ani sme to nikdy nechceli robiť. Sme tiež len ľudia a razíme si líniu, že radšej sa ako kapela venujme jednej iniciatíve, ale poriadne.

Lukáš Fabian - Ocenenie Roma Spirit venovala skupina obetiam policajne razie v Moldave nad Bodvou.

Jednoznačne ste podporili aj Ukrajinu pri ruskom útoku na jej územie. Nechceli ste zorganizovať koncert aj priamo tam?
Chceme to spraviť, ale pri súčasnej situácii je to veľmi komplikované.

„Na punku nie je v dnešnom svete nič lákavé."

Čo ťa viedlo k tomu, že si sa stal pankáčom?
Najprv to bolo iba o tom, že sa mi páčila tá hudba. Neskôr, keď som bol starší, som začal punkovú scénu vnímať v širších súvislostiach a pridávali sa k tomu moje hodnotové postoje.

Na základe čoho sa formovali?
Vyrastal som na sídlisku, kde som mal možnosť vidieť ľudí z rôznych pomerov. Videl som, ako sa niektorí ľudia správali k sebe alebo ako sa správali ku mne. Prirodzene som si to postupom času začal všímať a celé uvedomovať. To ma naučilo veľa.

Nebola za tým žiadna konkrétna príhoda?
Možno je za tým aj konkrétny príbeh z detstva, ale skôr to bolo o postupnom všímaní si rôznych vecí.

Vnímaš, že punková scéna drží spolu?
Myslím si, že držíme spolu najmä v kritických situáciách. Samozrejme, nájdu sa medzi nami aj nezhody, ale tak je to všade.

Je dnes u mladej generácii záujem o punk?
Nie, záujem o punk upadá, ale nečudujem sa. V dnešnom svete nie je na ňom nič lákavé, je to stále o tom istom. Keď vidím mladých pankáčov, kladiem si otázku, prečo ním v tejto dobe vôbec niekto chce byť? (smiech)

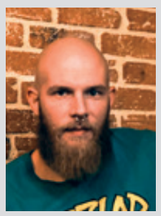
Dá sa povedať, že ste oproti iným žánrom zaspali dobu?
Skôr je to spôsobené tým, že dnes je iná doba a popularita má iný štýl hudby. Vidím to aj na koncertoch undergroundovej scény. Na punk príde maximálne 150 ľudí, ale to tam musia byť už známe kapely. Populárnejšie sú iné subkultúrne žánre ako metal, hip-hop a tanečná hudba.

Je človek pankáčom na celý život?
Je to veľmi individuálne. Máme veľa ľudí, ktorí boli kedysi pankáči, ale postupom času sa tak z rôznych dôvodov prestali označovať a dnes už len spomínajú na staré časy. Často si hovoria aj „bývalí pankáči".

Ty budeš pankáčom na celý život?
Jasné, že áno. (smiech)

Okrem koncertu na Ukrajine, aké koncerty ešte plánujete v budúcnosti?
V roku 2024 plánujeme spoločné turné na Morave s českou kapelou Marno. Tiež nás čaká koncert v Bratislave, ktorý sa odohrá v rámci 25. výročia od založenia kapely. Pri tejto príležitosti uvažujeme aj nad tvorbou piesne a videoklipu. Čo sa týka koncertu na Ukrajine, radi by sme si tam zahrali, ale zatiaľ je to len v rovine uvažovania. Uvidíme, či sa to podarí, veľa bude závisieť od vývoja situácie.

Autor: Sebastián Soroka
Foto: Adrian Regeci, Kapela RozpoR



LUKÁŠ FABIAN
Lukáš Fabian je spevákom punkovej kapely RozpoR. Známejší je však pod svojím pseudonymom Fabko. Po boku kapely sa prvýkrát objavil v roku 2011, keď zastupoval chýbajúceho bubeníka. Aktívnou súčasťou skupiny je od roku 2015. S kapelou získal v roku 2019 ocenenie Roma Spirit, ktoré venovali obetiam policajnej razie v Moldave nad Bodvou. V pracovnom živote sa venuje profesii barbera, kde dokáže využiť svoje umelecké vlohy.

FOTOSTRANA

Členovia skupiny RozpoR a Batucada Bomba preberajú cenu v kategórii Čin Roka na slávnostnom udeľovaní cien Roma Spirit 2019 v Bratislave 30. novembra 2019.

Prečo UCM (ne)triedi odpad?

Na chodbách školy sa stretávame so smetnými košmi na triedený odpad. Pri budovách univerzity však kontajnery naň nevidíme. Ako je to možné?

Študentka Klára je ubytovaná v Študentskom domove UCM na Námestí J. Herdu. Keďže na bunkách majú len koše na komunálny zber, svoje odpadky triedila do tašiek a vyhadzovala na chodbu, kde sú nádoby práve na triedený odpad.

Raz ju ale zastavila pani upratovačka a konfrontovala ju, že je to zbytočné vyhadzovať smeti osobitne, keďže nakoniec aj tak všetko zosypávajú do spoločného koša. Vonku pri internáte totiž nie sú žiadne kontajnery na triedený odpad.

Klára sa pokúšala o ekologicky zodpovedné správanie. Variant s vynášaním odpadkov do nádob na triedený odpad na chodbe internátu neprichádzal do úvahy, a tak premýšľala, aké sú jej ďalšie možnosti.

Napadlo jej využívať kontajnery na separovaný odpad v areáli bytových domov pri budove školy. Považovala to za riešenie svojho problému, preto s taškami plnými odpadu mierila práve tam. Neskôr ale zistila, že obyvatelia iných miest môžu za odpadovú turistiku zaplatiť pokutu.

UCM je papierovo zelenou univerzitou

Okrem príbehu študentky nás zarazilo aj to, že Univerzita sv. Cyrila a Metoda za rok 2021 a 2022 získala Zelený certifikát. Udelila organizácia SEWA *„za zabezpečenie ekologickej recyklácie a spracovania elektroodpadu a/alebo prenosných batérií a akumulátorov.“*

„Vznikol problém, keď odpad teraz tvorí niekoľko stoviek kelímkov.“

Kontaktnou osobou tohto projektu bola Viera Polášová, ktorá v súčasnosti už nie je zamestnankyňou UCM. Pre získanie bližších informácií o tom, za akých podmienok nám udelili certifikát, sme sa preto obrátili priamo na spoločnosť SEWA.

Priblížili nám postup, ktorým UCM certifikát nadobudla. Na webovej stránke spoločnosti najskôr vyplnila formulár pre nahlásenie bezplatného odvozu elektroodpadu.

Ten môže vyplniť akákoľvek škola, univerzita alebo iné školské zariadenie. *„Zelený certifikát udeľujeme každej spoločnosti, ktorá nám počas roka odovzdá elektroodpad,“* uviedla Margita Heklová, senior koordinátorka logistiky. Doplnila, že nemajú dôvod skúmať, ako univerzita separuje.

Ako hospodárime s odpadom?

Odpadové hospodárstvo univerzity sa dá rozdeliť na niekoľko častí. Základ tvorí komunálny odpad z jednotlivých objektov UCM.

Okrem Trnavy sa nachádzajú aj v Špačinciach a Piešťanoch. Obec vydá všeobecne záväzné nariadenia a univerzita má povinnosť platiť stanovené poplatky. Sadzby sú určené na základe počtu kontajnerov, ktoré sa môžu vyvážať v rôznych intervaloch.

Ak máme napríklad na Bučianskej ulici jeden kontajner, platíme za jeden a neskúma sa, či je plný alebo napoly prázdny.Odvoz a likvidácia triedeného odpadu sa vybavuje samostatne s inými firmami. Zatiaľ máme jeden kontajner na tento druh odpadu na Skladovej ulici v Trnave a v Piešťanoch. Ďalšiu oblasť tvoria špeciálne odpady, ktoré sa v súvislosti s predpismi nemôžu dávať do zmesového. Ide o rôzne chemikálie či elektroniku. Rádioaktívne materiály vznikajúce na fakulte prírodných vied v Špačinciach tvoria svoju osobitnú kategóriu.

Smetiari vyvážajú odpad na Námestí J. Herdu dvakrát do týždňa - v utorky a piatky.

Približne raz za štvrťrok príde špecializovaná firma a odoberie tento druh odpadu. Rovnako sa nevyhadzujú ani použité tonery, ale príde si ich zobrať firma, ktorá niektoré časti recykluje a znova použije.

„Množstvo obalových odpadov rastie rýchlejšie, ako dokážeme recyklovať.“

Čokoľvek naviac v rámci separovania by sme chceli, nezníži to poplatok za komunálny odpad. *„Podľa informácií, ktorými disponujeme, zvoz triedeného odpadu skončí na tom istom mieste ako komunálny,“* hovorí Roman Mareš, vedúci oddelenia hospodárskych činností.

Naráža na firmu FCC, ktorá v Trnave nakladá s komunálnym a triedeným odpadom, ktorý následne spracúva na triediacej linke: *„Nedá sa povedať, že papier, kov alebo plasty skončia samostatne ako papier, plasty a kov.“*

Všetky cesty vedú na skládku (alebo do spaľovne)

Spoločnosť FCC má stanovené zvozové plány, ktoré pozostávajú z viacerých procesov. Prvým z nich je zvoz odpadu do triediacich liniek, kde sa separujú komodity vhodné na použitie. Časť komunálneho odpadu končí v spaľovni v Bratislave. Pre zaplnené kapacity je ďalšou možnosťou skládka. *„Nevnímame, že to je správna cesta, ale iba dočasná,“* vyjadril sa k tejto téme prevádzkový riaditeľ FCC Petr Marek.

UCM s firmou spolupracuje vo veci zefektívnenia rozkladu zmesového komunálneho odpadu enzýmovou hydrolýzou. Realizovali aj test, pri ktorom zisťovali, či dôjde k urýchleniu rozkladu. Na procese sa podieľali aj študenti našej univerzity vo všetkých postupoch. Dospeli k záveru, že dôjde k urýchleniu o 20 – 25 %.

„Cieľom bolo zistiť, či má zmysel sa tým zaoberať,“ vysvetľuje Petr Marek, prevádzkový riaditeľ FCC. Na základe posúdenia výsledkov zistili, že má. Spolupracovať s UCM chcú aj naďalej, čo si aj interne deklarovali. *„Testovanie a pokusy v spolupráci s univerzitou sú otvorené,“* povedal Marek s tým, že cieľom by malo byť poznanie a vedomosti.

V Nitre môže mestská polícia za odpadovú turistiku uložiť pokutu vo výške 30 €.

Reputácia univerzity kráča po tenkom ľade

Nenarúša zmesový odpad dobré meno školy? Zamyslel sa aj Roman Mareš z oddelenia hospodárskych činností. *„Je to však ovplyvnené vonkajším svetom, s čím môžeme my nakladať a spolupracovať,“* dodal.

Demonštroval to rovno na príklade, keď na chodbách, v učebniach a v kanceláriách nie je problém mať roztriedené odpadové koše na základe farby: *„Univerzita to dokáže zabezpečiť a my sme tento krok aj spravili. Druhý krok je, kam s tým odpadom ísť, tak, aby to malo zmysel.“*

„Z ekológie sa stalo zelené náboženstvo, ktoré dokáže zatemniť racionálny pohľad.“

Doplnenie označených farebných smetných nádob v budovách sa pohybovalo v desiatkach a stovkách eur. Pri celkových výdavkoch za triedený odpad by sme sa mohli rozprávať aj o tisícoch. *„Tam je to na dlhšie uvažovanie, pretože to môže ísť na úkor niečoho iného,“* vysvetlil Mareš.

Podľa neho by bolo potom potrebné rozhodnúť, na úkor čoho by sa to zrealizovalo. Poplatky spojené s odpadovým hospodárstvom za minulý rok sa pohybujú v sumách 35 až 40-tisíc eur.

Obmedzenie > Recyklácia

Mareš by uvítal pohľady mladých ľudí, ktoré v tejto problematike môžu priniesť zaujímavé zistenia: *„Čakal by som, že na fakulte prírodných vied, kde sa venujú aj eko, budú najiniciatívnejší študenti, ktorí by mohli prísť s novými nápadmi.“* Osobne by prijal návrhy, ktoré by zabezpečili, že sa odpad nebude tvoriť. Ako príklad uviedol novú samoobslužnú kaviareň Best Barista, kde existuje možnosť použiť vlastnú šálku *„Vidíme, že vznikol problém, keď odpad teraz tvorí niekoľko stoviek kelímkov,“* upozornil na problém a povzbudil, aby si študenti a zamestnanci nosili vlastné termohrnčeky alebo fľaše.

„Čokoľvek naviac v rámci separovania by sme chceli, nezníži to poplatok za komunálny odpad.“

Rovnako poznamenal aj Petr Marek, podľa ktorého je obmedzenie odpadu dôležitejšie ako separovanie a recyklácia: *„Množstvo obalových odpadov rastie však rýchlejšie, ako ich dokážeme recyklovať.“*

Navrhuje, aby sme sa zaoberali tým, ako niektoré suroviny použiť ako zdroj energie, keď sa nedajú využiť ako materiál. *„Z ekológie sa stalo zelené náboženstvo, ktoré dokáže zatemniť racionálny pohľad. Niekedy chcieť znamená mať peniaze,“* dodal na záver.

Študentka nás o svojej skúsenosti informovala pod podmienkou zachovania anonymity, preto sme v texte jej meno nahradili iným, vymysleným.

Autorka: Júlia Ďurčeková
Foto: Ema Andrejková
Zdroj: ucm.sk

TRNAVA

Kam počas okna v rozvrhu?

Na internát sa vám počas okna v rozvrhu neoplatí ísť a najbližší vlak príde až o dve hodiny? Trnava, našťastie, ponúka niekoľko podnikov, ktoré sú prispôsobené na prácu v príjemnom prostredí.

1

PalEta

Len dve minúty od Jamy sa nachádza útulná kaviareň, ktorá cez deň nie je príliš rušná a ponúka dostatok miesta aj pre väčšie skupiny študentov. Je otvorená už od siedmej hodiny, takže pred školou v pokoji stihnete aj rannú kávu a raňajky. Jediná nevýhoda je platba kartou nad päť eur. To však vyvažuje fakt, že ponúkajú aj alternatívne mlieka, kvalitnú kávu a zákusky aj v bezlepkovej verzii, takže si tu každý príde na svoje.

2

Vodáreň craft bistro

Tento podnik s vlastnou pekárňou sa nachádza štyri minúty od Auly a je vhodný na prácu hlavne v doobedňajších hodinách. Poobede sa mení skôr na piváreň. Otvára sa už o o deviatej, a tak máte dosť času stihnúť doobedňajšiu prácu. Veľkou výhodou je, že od 9.00 hod. do 11.00 hod. ponúkajú všetky kávy len za jedno euro, čo priláka každého študenta. Platba kartou nie je problém ani pri takej malej sume a dostupné zásuvky a bezplatná WiFi sú tu samozrejmosťou.

3

Arboria Pekáreň & bistro

Ak bývate na internáte SOŠ elektrotechnická, po ceste do školy môžete natrafiť na Arboria Pekáreň & bistro. Ak bývate inde a práve máte čas, môžete sa zviezť na MHD zastávku TESCO, odkiaľ je to len päťminútová prechádzka. Otvára sa už od 6.30 hod. a k bohatému raňajkovému menu vám pripravia aj kávu a džús v cene. Všetko si môžete vziať aj so sebou, a tak si tí, ktorí nikdy nestíhajú, môžu pochutnať na raňajkách aj v škole.

4

Cafe21Tvorsad

Sedem minút od kina OKO sa nachádza záhradná kaviareň. Ponúka kvalitnú kávu, alternatívne mlieka, koláče a croissanty. Za kávu „so sebou“ môžete zaplatiť kartou a v horšom si ju môžete vychutnať aj mimo prevádzky. Veľmi príjemne zariadená kaviareň má však pár nevýhod oproti ostatným v zozname. Zásuvky tu nájdete len ťažko, takže si treba pripraviť nabitý notebook. Otváracie hodiny ovplyvňuje počasie, a preto je najlepšie sledovať Instagram kaviarne, kde vždy v príbehoch zistíte, či je alebo nie je otvorená.

5

Vespa Caffetteria

Táto veľmi pokojná, no menej navštevovná kaviareň sa nachádza od Jamy a aj od Kina OKO desať minút pešo. Prechádzka však stojí za to, pretože cenami vás prenesie do roku 2010. Espresso si tu môžete dopriať už za 80 centov a chutný croissant za 1,30 €. Zásuvky sú dostupné takmer pri každom pohodlnom, mäkkom sedení. Viac ako štyria študenti by však mali problém zmestiť sa k jednému stolu, a preto odporúčam túto kaviareň skôr na sólo štúdium.

6

Synagóga café

Len desať minút od Jamy nájdete Synagógu, ktorá patrí medzi najznámejšie študenstké kaviarne v Trnave. Možno budete mať problém si uchytiť pohodlné miesto so zásuvkou, ale je to stále veľmi pekný, prekvapivo pokojný priestor. Na svoje si prídu aj vegáni a ľudia s intoleranciami. Za svoje vyššie ceny, v porovnaní s ostatnými kaviarňami v zozname, vám však ponúknu veľmi rýchlu a príjemnú obsluhu, ako aj nádherné prostredie židovskej synagógy. Otvorené majú do 22.00 hod. aj cez týždeň, takže prácu tu môžete dokončovať až do noci.

Autorka: Martina Ondovčinová ; Foto: archív podnikov, refresher.sk, slovenskobcan.com, tripadvisor.com, trnavskyhlas.sk, zivepivo.sk

Študujú popri práci. Externisti FMK prezradili svoje motivácie

Externé štúdium využíva v akademickom roku 2023/24 na FMK 346 študentov. Táto forma poskytuje možnosti aj tým, ktorí sa pracovne realizujú, starajú sa o rodinu alebo je pre nich dochádzanie náročné.

V ankete sme sa respondentov pýtali:

- Prečo ste sa rozhodli študovať?
- Prečo ste sa rozhodli pre externú formu?
- Čo od štúdia očakávate?

Martin | 2. Mgr. MARK , generálny manažér FC Spartak Trnava

Moja motivácia štúdia na vysokej škole spočívala v tom, že som si chcel rozšíriť obzory v oblasti, ktorá ma zaujímala a vždy som sa v nej pohyboval. Marketing vnímam ako prirodzené pokračovanie môjho stredoškolského štúdia, teda grafiky digitálnych médií.

Pre externé štúdium som sa rozhodol zhruba po 5 rokoch od ukončenia strednej školy. Moja finančná situácia mi neumožňovala do 25 rokov študovať, a preto som nastúpil do práce. Uspieť bez vysokej školy sa dá, ale je to limitujúce. Rapídne sa na nej rozrastá sociálny kapitál. Rovnako som zistil, že človek bez celoživotného vzdelávania začne mentálne upadať. Keďže som tomu chcel zabrániť, spojil som to s motiváciou a logické vyústenie bola prihláška na univerzitu.

Od štúdia očakávam rozšírenie vedomostí v marketingovej oblasti, zoznámenie sa s ľuďmi, ktorí budú prínosom do môjho pracovného života.

Nikoletta | 2. Mgr. MARK, bývalá obchodná a marketingová koordinátorka vo farmaceutickej spoločnosti

Vo svete neustále pribúdajú nové trendy, s ktorými treba držať krok. Som vyštudovaná farmaceutická laborantka, ale nepodarilo sa mi v štúdiu odboru pokračovať. Mojimi silnými stránkami sú kreativita a obchodný duch, preto som sa rozhodla pre marketing, kde viem obe využiť. Podarilo sa mi dokonca spojiť farmáciu a marketing v mojej práci.

Na externé štúdium som sa dala približne po 2 rokoch praxe. Z môjho pohľadu je to dôležitý faktor pri hľadaní práce, ktorú by ste chceli vykonávať a posúva vás k vysnívanej pozícii. Ak máte možnosť študovať externe, využite to.

Od štúdia očakávam hlavne dostatočné informácie k danému odboru, praktické rady a skúsenosti z praxe. Môžem potvrdiť, že sa FMK snaží do výučby zakomponovať aj praktické zadania, ktoré vás pripravia na riešenie pracovných úloh.

Lenka | 2. Bc. TEDI, IT projektová manažérka v Panaxeo

Pamätám si, ako tatko priniesol na diskete Dooma a povedal si, že je to pre jeho malú dcéru ideálna voľnočasová aktivita. V čase, keď som si vyberala, kam sa bude uberať moja kariéra, nebola cesta k hrám priamočiara ani podporovaná. Išla som teda v IT inými chodníčkami. Keď som zistila, že na UCM je možnosť naučiť sa viac o aspektoch hier, neváhala som.

Mám už super prácu, ktorá ma baví. Externé štúdium je ideálna možnosť, kde si nemusím „pauznúť" celý život, ale vždy sa môžem naučiť niečo nové. Tutoriály vás s dostatočnou disciplínou síce dokážu naučiť veľa, ale formálne štúdium má aj v dnešnej dobe niečo do seba.

Samozrejme, som tu na to, aby som sa naučila nové veci, ale spoznávanie ľudí a získavanie kontaktov sú pre mňa príjemným prekvapením. Či už ide o talentovaných spolužiakov, vyučujúcich alebo kontakty priamo z priemyslu. TEDI je skvelou cestou do slovenskej hernej komunity.

Peter | 3. Mgr. TEDI, Head of game development v Develine s.r.o. a C# .NET Core developer v Coderama s.r.o.

Digitálne hry ma fascinovali, keď som sa bol už zo škôlky pozrieť na základnú školu, kde deti hrali hry ako Dangerous Dave a Mario. Hry tvorím už od 8 rokov a pre štúdium som sa rozhodol, aby som nabral viac skúseností s projektovým manažmentom, kreatívnou stránkou tvorby hier a dizajnom.

Spočiatku som bol na dennom štúdiu. Počas školy som si založil živnosť. Nabral som niekoľko kontraktov, ale zároveň som bol časovo vyťaženejší. Aby nenastal konflikt medzi prácou a vyučovaním, prešiel som na externú formu. Páči sa mi, že teraz mám naplno nabitú približne každú tretiu sobotu.

Získal som mnoho kontaktov medzi spolužiakmi a od pedagógov kontakty na firmy. Spoznal som aj rozmer hernej scény u nás. Štúdium je ako lievik. Na základnú školu musí ísť každý, ale na univerzite stretnete najviac ľudí, ktorí majú podobné ambície a perspektívu.

Nikola | 2. Bc. KOMU, Content špecialistka a grafička v regionálnych novinách, Freelancing grafička a správkyňa sociálnych sietí

Vedela som, že mi vysoká škola pomôže v mojom podnikaní. Po strednej škole som chcela ďalej študovať v oblasti, ktorej sa venujem. Keďže som už mala prácu, o ktorú som nechcela prísť, nastúpila som na externú formu. Dúfam, že sa naučím nové informácie, ktoré nie sú až tak dostupné a to od ľudí, ktorí v danej téme pracujú už roky a majú skúsenosti.

Autorka: Monika Cihlářová, Grafik: Patrik Friedmann, Foto: archív respondentov a respondentiek

Marika z TRIADu o vyhorení: Nemocnica je už dosť silný argument na to, aby som nemusela robiť

Druhý deň na Týždni vedy a techniky 2023 na Fakulte masmediálnej komunikácie odštartovala diskusia na tému Prvý rok v reklame. Štyri pracovníčky z reklamných agentúr predstavili, aké boli ich začiatky a ako sa cítili.

Pozvanie prijali absolventky Patrícia Čertek, ktorá pôsobí v Zaraguze, Katarína Sopková z Istropolitana Oglivy, Marika Tisoňová z agentúry TRIAD a aktuálna študentka FMK Klaudia Némethová z This is Locco. Dievčatá sa podelili o skúsenosti z prvého roka v reklamných agentúrach, ale aj o to, či padli do kolotoča práce alebo či vyhoreli.

O tom, aký bol prvý rok v reklame

S nástupom do novej práce sa tiahnu otázky dostatočnosti. V agentúre sú totiž ľudia, ktorí toho vedia značne viac ako juniori zo začiatku. Patrícia o svojom prvom roku povedala: *„Určite presiahol moje očakávania v tom, čo môže človek robiť hneď od nástupu.“* Už ako juniorka mohla pracovať na veľkých zadaniach. Nebola len osobou, ktorá sedí v kancelárii a pripravuje podklady, ako si mnohí môžu myslieť.

Marike už zo začiatku dávali veľkú zodpovednosť a dôveru. *„Hneď mi zverili podcasty, pretože vedeli, že pochádzam z rádiového prostredia,“* povedala Marika, ktorá pôsobila päť rokov v našom študentskom rádiu Aetter. Aj v rámci zaúčania ju hneď vzali vymýšľať na brainstorming. Brali ju ako úplne rovnocennú, veľmi ju podporovali a posúvali rýchlo dopredu.

Pred prácou vo veľkej A-čkovej agentúre si Katarína vyskúšala stáže v malej, digitálnej PR agentúre. Až keď sa dostala do Saatchi & Saatchi, práca ju začala viac baviť a napĺňať. *„Prvý rok bol o tom, že som sa učila procesy, nakúkala som, ako sa čo robí, ako sa robí digitálna a potom aj printová časť.“* Začiatky sú vždy o tom, že sa človek do toho potrebuje dostať a rozpozerať sa. Najskôr dostávala hlavne malé a až postupne väčšie práce. Samozrejme, postupy a prejavená dôvera sa v každej agentúre mierne líšia.

Úvodné faily neboli veľké

Klaudia je v reklamnej agentúre od apríla 2023, čiže svoj prvý rok stále prežíva. Hľadala prácu, v ktorej sa bude rozvíjať. *„Je dôležité ísť tam s tým, že sa chceš učiť. Bude to často ťažké, budeš sa sama seba pýtať, prečo si to robíš, ale nakoniec to stojí za to.“* Tvrdí, že ak čokoľvek neviete, pýtajte sa. Tí ľudia sú tam na to, aby pomohli.

Keď ste junior, máte okolo seba tím ľudí, ktorý vám pomáha. Nie je to o tom, že niečo urobíte a hneď to dáte von. Vždy to vidí niekto ďalší zo seniorov, čím sa riziko failov eliminuje. *„Občas sa mi stalo, že som niečo zabudla publikovať načas. Nikdy sa mi však nestalo nič také, že by som namiesto 50 € minula 500 €,“* hovorí Marika.

Z komunikačného hľadiska sa môžu vyskytnúť brepty na prezentáciách a nervozita. Patrícia si preto prešla hlasovým koučingom. Tvrdí, že kombinácia praxe a skúšania taktiež pomáha. Na rôznych vzdelávacích kurzoch rozvíjala svoje jemné zručnosti a stretávala inšpiratívnych ľudí.

Začiatočné makanie a kolegiálne vzťahy spolu súvisia

Práca v agentúre, špeciálne v začiatkoch, trvá dlhšie. Neskôr, keď naberiete prax, to už ide jednoduchšie a rýchlejšie, lebo viete, čo máte kde hľadať. Ste si viac vedomí toho, čo sa od vás očakáva, aký má byť výstup a ako si to celé vyskladať. Pomerne kľúčové je počas voľného času vzdelávať sa vo vami vybranej oblasti. Katarína sa učila kresliť podľa rôznych návodov a po večeroch sa zdokonaľovala v Adobe Illustratore, InDesigne a Photoshope. V agentúre sa už skôr učila celkovo vnímať reklamu.

Takmer všade je aj nejaký absolvent FMK, čo ponúka skvelú možnosť small talku. Agentúry stále potrebujú ľudí, treba len využiť príležitosť. Talent sa vychováva, nebudete hneď pripravení a nebudete hneď vedieť všetko. Marika si prácu domov nenosila, svoj voľný čas venovala kope iných projektov. *„V agentúre som makala najviac, ako som vedela. Chcela som im ukázať, že som šikovná a potvrdiť, že si dobre vybrali. Tento pocit som však mala pri všetkom a zamotala som sa v hore povinností.“*

Klaudia začala pracovať počas školy, čiže tam nebola zo začiatku každý deň. *„Viac som sa začlenila do kolektívu hlavne počas leta a teambuildingov. Pokiaľ si extrovert, ide to rýchlejšie. Ja som však introvertnejšia a trvalo to dlhšie.“* Teambuildingy majú aj v TRIADe. Nových kolegov sa hneď snažia zapájať, ukazovať, vysvetľovať a pristupovať k nim ľudsky.

„Povedala by som, že je iné, ako teba berú kolegovia verzus to, ako ty vnímaš samú seba v danom prostredí. Keď prídeš do práce ako junior, máš pocit, že všetci okolo teba sú veľmi seniorní ľudia a že k niektorým veciam je príliš skoro sa vyjadrovať, lebo si príliš juniorná,“ tvrdí Patrícia. Bolo pre ňu prekvapivé, že sa zaujímali o to, čo si myslí. Púšťali ju k veciam skôr, než si myslela, že budú.

Ako na dobrý životopis?

Rada, ktorú dostanete od každého, je prepracovaný životopis. Najhoršie, čo môžete urobiť, je poslať čistý dokument z Wordu. Zaujímavejšie vyzerá, keď je graficky upravený. Druhou esenciálnou zložkou je portfólio, do ktorého môžete pridať aj školské práce. Nie je na škodu pridať motivačný list, video alebo prezentáciu, z ktorých vidno váš záujem. Dôležité je predať sa.

Marika si vytvorila videoprezentáciu, kde bol posledný slide skutočný životopis. Aj ten však nebol typický, pretože si vo Photoshope prerobila profil na Instagrame a každé okienko niečo predstavovalo. Hlásila sa do TRIADu na pozíciu copywritera, kde nemala žiadne požadované skúsenosti. *„Keď ich však zaujmeš, je možné, že sa ti ozvú s nejakou inou otvorenou ponukou, ktorá by bola pre teba vhodnejšia,“* dodáva. Neskôr sa jej naozaj ozvali s inou ponukou: junior social media manažér.

Radšej zapálení ako vyhorení, znie slogan v TRIADe

Podľa prieskumu od spoločnosti Fishbowl z roku 2019 až 65 % opýtaných z reklamných a PR agentúr priznalo, že pociťujú príznaky vyhorenia. Štúdia z roku 2020 od Blindu hovorí o tom, že až 75 % oslovených z marketingových a komunikačných profesií zažilo vyhorenie.

„Veľmi som sa zľakla, keď som si začala predstavovať, že sa mi niečo stane. Že nemocnica je už dosť silný argument na to, aby som nemusela robiť,“ popisuje svoje vyhorenie Marika. V piatom ročníku sa jej povinnosti nakopili tak, až nakoniec pracovala 16 hodín denne.

Nemala takmer žiadny voľný čas a ak aj náhodou bola s kamarátmi, mala výčitky svedomia, že nepracuje, či už na školských, pracovných alebo dobrovoľných projektoch. Medzi jej príznaky vyhorenia patrili panické ataky, vypadávanie pamäte, neustály plač a nábeh na tetániu (svalové kŕče v dôsledku nedostatku horčíka a vápnika, pozn. red.).

„Stále som mala pocit, že to dám. Sama. Bez pomoci. Že je toho len veľa a musím si niečo nastaviť inak. Prešli týždne a nič sa nestalo,“ objasňuje ďalej. Preto využila bezplatné psychologické poradenstvo na UCM. Vyhorenie ale nemusí byť len o nakopenej práci. V Marikinom prípade sa k tomu pripočítala nízka sebahodnota, kvôli ktorej potrebovala pracovať stále viac, aby ostatní videli, že zvládne všetko.

Ako teda nevyhorieť v kreatívnej oblasti?

Dôležitá je podľa nej aj sebaláska a dopriať si voľno. Hlúpe je myslieť si, že si nezaslúžime oddych, kým nevidíme výsledok. Nesmieme vynechať aktívnu komunikáciu s nadriadeným a pokiaľ nevládzeme, treba to povedať. Neznamená to, že dostaneme týždeň neplateného voľna, ale nebudeme napríklad dostávať práce, ktoré horia. *„Mozog nevypneš, on bude zapnutý stále. Len si musíš vytvoriť podmienky, aby to bolo príjemné,“* dodáva.

Patrícia sa učí spomaliť a hovoriť nie niektorým projektom, aj keď vyzerajú byť zaujímavé. *„Keď je toho veľa, snažím sa nezabúdať na to, že sa treba starať aj o telo. Dať si nejaký šport a trochu to vybalansovať,“* hovorí. Katarína sa zas snaží cvičiť jógu, chodiť na prechádzky a relaxovať pri filme alebo hudbe. Tiež tvrdí, že nemá rada, keď sa slovo vyhorenie zneužíva, pretože nie každý nadbytok práce a únava je vyhorenie.

Autorka: Zuzana Beneková
Zdroje: improvera.sk, startupers.sk, blog.triad.sk, hnonline.sk, blogs.oracle.com
Fotky: Roman Miča, startupers.sk

S mladou generáciou prichádza povedomie o vyhorení, ktoré súvisí s dbaním o seba.

Peter Šebo z marketingovej agentúry: AI bude súčasťou všetkého

O umelej inteligencii porozprával na konferencii Marketing and Media Identity s názvom AI – The Future of Today aj zakladateľ marketingovej agentúry PS:Digital. Priblížil, ako môže pomáhať ľuďom a čo prinesie jej budúcnosť.

„Moja prednáška sa volá Ako AI (z)mení marketing, no pravda je, že ona ho už dávno mení," začal na úvod Peter Šebo, zakladateľ PS:Digital. *„Kolega vždy hovorí, že keď s ňou hovoríme, máme pekne poprosiť a poďakovať, keď odpovie. Ak sa to zvrtne, tak pôjde najskôr po tých, ktorí na ňu boli zlí,"* popisuje Šebo s úsmevom, pričom tvrdí, že tomu ale vôbec neverí.

Priblížil, že ak ju nenaučíme my, že vraždiť ľudí je dobré, v žiadnom článku sa to sama od seba nedočíta. Naopak povedal, že sa môžeme tešiť na to, keď bude kvalitná umelá inteligencia súčasťou zdravotníctva, práva či priemyslu. Má totiž oveľa väčší potenciál, ako len písať text, čím nám ušetrí tridsať minút práce.

„AI bude a už je súčasťou všetkého," popisuje, čím následne nadväzuje na ďalšiu tému. Dnes už dokáže lepšie čítať röntgenové snímky, ako niektorí doktori. Prečo? Pretože AI videla tisícky snímkov a doktori len stovky. Konečné rozhodnutie o liečbe pacienta zostáva v rukách lekára, ale poradný kvalifikovanejší hlas môže byť ten od umelej inteligencie.

Programovanie hlasom

Šéf OpenAI uverejnil fotku, kde na servítku nakreslil svoju predstavu stránky, poslal ju AI a po 60 sekundách pred ním stál naprogramovaný jednoduchý web. Opisuje, že týmto spôsobom budeme v budúcnosti môcť naprogramovať hocijakú stránku.

Budeme schopní tvoriť stránky, a to len pomocou hlasu. Slovnými príkazmi nám pred očami vznikne hotový produkt. Učiť sa programovať ručne už nebude potrebné a umelá inteligencia bude schopná programovať za nás.

Stačí len kliknúť

„Rodina v San Franciscu si do ChatuGPT zapojí napríklad tri pluginy a keď napíšu, že na sobotu nám rezervuj stôl pre štyroch v reštaurácii a na nedeľu vymysli recept na obed, tak AI ich požiadavky spracuje. Zarezervuje stôl, navrhne recept a do košíka nahádže potrebné suroviny. Stačí len kliknúť, že to chcete kúpiť, a ona to spraví," uviedol Peter ako príklad pre budúcnosť umelej inteligencie.

„Budeme schopní tvoriť stránky, a to len pomocou hlasu."

Môže sa vďaka pluginom napojiť na služby, ktoré by sme inak museli prehľadávať my. Za minútu máme vybavený rodinný obed na dva dni. *„Jediné, čo sme museli urobiť, je povedať jej, že sme hladní."*

AI kontroluje AI

Klasifikátor umelej inteligencie nemá slúžiť na odhalenie nepoctivých študentov. Slúži pre samotných výskumníkov a má odhaliť, či text, obrázok alebo video vznikli rukou človeka alebo nie.

AI by sa mohla učiť od AI. Napríklad by si prečítala niečo od ďalšej umelej inteligencie, niečo zmenila a ďalej sa posúvala od reality. Musí sa ale učiť od zdroja a síce sa môže trochu odchýliť, človek ju môže kedykoľvek vrátiť späť.

Programy sa menia

Excel, Powerpoint, e-maily a meetingy – to všetko prejde zmenou. Šebo tiež uviedol príklad: *„Sme na hovore v Teamse, AI nám automaticky urobí zápis. Spomenie sa meno kolegu a AI vytvorí úlohu. Pošle mu mail, že tento a tento kolega vás spomínal a tu je prepis, čo o vás hovoril."*

„AI by sa mohla učiť od AI."

Počas roka, odkedy sa umelá inteligencia dostala do obehu, spravila obrovský pokrok. Ako spoločnosť sa môžeme tešiť, čo ďalšie nám prinesie a o čo jednoduchšie naše životy spraví.

Autorka: Natália Mlynarčíková
Foto: Konferencie FMK

Filip Struhárik z Denníka N: ChatGPT môže byť aj editorom

Aj tento rok sa v priestoroch divadla Jána Palárika konala každoročná konferencia. Témou bola AI a jej používanie v médiách, o ktorej rozprával aj redaktor z Denníka N.

Pozreli sme sa na prednášku Filipa Struhárika o tom, Ako AI (z)mení médiá. Pracuje ako redaktor v Denníku N a vydáva úspešný Newsletter Media Briefing – novinky z online žurnalistiky a digitálnych médií. Okrem toho je aj členom hodnotiacej komisie konspiratori.sk a spolupracuje s organizáciou Reportéri bez hraníc.

Ilustračné obrázky a umelá inteligencia

Struhárik tvrdí, že generovanie obrázkov využil už aj Denník N. Dve titulné strany vytvorili za pomoci umelej inteligencie. Túto možnosť využívajú aj pri ilustračných fotografiách najmä ekonomických článkov: *„Ak robíte analýzu, na ktorej si dáte záležať, no na ilustračnej fotke sú paneláky, váš článok môže zaniknúť."*

Dodáva však, že umelá inteligencia nedokáže nahradiť spoluprácu človeka s fotografmi, grafikmi či umelcami. Aj naďalej bude dopyt po dielach vytvorených špeciálne pre určité témy, či po fotografiách od slovenských fotografov.

„Viem si predstaviť, že o 10 rokov nám bude AI kontrolovať články."

Využitie pre umelú inteligenciu môžeme nájsť aj vtedy, keď potrebujeme zmeniť formát fotografie. Respondent je odcestovaný a nie je možné odfotiť ho znova. Fotka sa môže jednoducho dokresliť na požadovanú veľkosť. Pravidlom by ale malo byť – nepoužívať tento nástroj na zmenu významu fotografie.

Umelé hlasy v médiách

České rádio Expres FM ako prvé české rádio využíva umelý hlas. Umelá inteligencia prezývaná Hacsiko si svoj hlas požičala od moderátorky Barbary Hacsi. Vysielanie vedie v čase medzi polnocou a piatou ráno, pričom komentuje dianie vo svete a aj odohraté piesne.

AI algoritmy predpovedajú prírodné katastrofy, ako sú hurikány a zemetrasenia, analýzou meteorologických vzorov.

Využívateľom syntetického hlasu je aj Struhárikova domovská redakcia. Tá s ním experimentuje v rámci čítania článkov. Ich rozhodnutie využiť syntetický hlas vysvetľuje: *„Ľudia nemajú niekedy čas čítať články alebo sú jednoducho unavení z celodenného pozerania do obrazovky."*

Pomoc s autorským blokom či nenávistnými komentármi

Slovenský startup s názvom TrollWall vytvoril umelú inteligenciu na moderovanie komentárov. Asistent je vyvinutý na slovenský jazyk a jeho kontext. Je schopný rozpoznať rôzne typy urážok, nenávistných názorov v tisíckach komentárov. Necenzuruje názory, ale len to, čo do diskusie nepatrí.

„ChatGPT môže byť aj editorom, ktorý vám pomôže, keď neviete, ako ďalej," popisuje. Priblížil, že redaktori The New York Times alebo The Atlantic takto využívajú AI aj proti autorskému bloku. Ide napríklad o písanie reportáží, keď sa umelej inteligencie pýtajú, ako majú pokračovať ďalej.

„Viem si predstaviť, že o 10 rokov nám bude AI kontrolovať články," nadväzuje Filip s tým, že by mohla okrem redakčného štýlu kontrolovať aj dodržané štandardy. *„Mohla by nám dávať pripomienky, či sú oslovené obe strany sporu a či im je venovaný rovnaký priestor"*.

„Umelá inteligencia nedokáže nahradiť spoluprácu človeka s fotografmi, vizuálnymi autormi či umelcami."

Struhárik tiež dodáva, že pri používaní umelej inteligencie by mal existovať akýsi etický kódex. Redakcie si môžu zobrať inšpiráciu od kódexu vytvoreným českým spravodajským webom Seznam Zprávy či od Reportérov bez hraníc. Tí už takýto dokument s pravidlami používania AI zverejnili a volá sa AI a žurnalistika.

Autorka: Natália Mlynarčíková
Foto: Konferencie FMK

Tiktokový mozog je dôvod, prečo sa naša pozornosť stále skracuje

Závislosť na sociálnych sieťach mení fungovanie v našom mozgu. Nedokážeme sa sústrediť na prednášku či film, ktoré nie sú tak dynamické ako TikTok videá. Vyskúšala som si, ako to zvládnem, keď si vymažem (nielen) TikTok na 7 dní.

„Týždeň bez TikTOku či Instagramu? To predsa nemôže byť tak strašné,“ hovorím si v duchu. Pomaly odstraňujem z mobilu jednu sociálnu sieť za druhou. Keď však držím prst nad možnosťou *„odinštalovať aplikáciu“*, zomkne sa ma nevysvetliteľný pocit úzkosti.

Z môjho priečinku v mobile pomaly miznú ikony Instagramu, TikTOku, YouTubu a Facebooku. Od tohto momentu sa pre mňa stáva môj mobil o čosi menej zaujímavý.

Ty si píšeš poznámky?

Na ďalší deň ráno sedím v prednáškovej miestnosti. Výklad sa pomaly začína a ja sa rozhodnem, že si tentokrát budem poctivo zapisovať poznámky. Od písania ma po čase odtrhne spolužiačka, ktorá sedí vedľa mňa. Ukazuje mi nejaké video z Instagramu. Očami si ho rýchlo prebehnem a potichu sa zasmejem.

„Ty si píšeš poznámky?“ neveriacky sa ma pýta, keď si všimne, že v mobile mám otvorený poznámkový blok. Prikývnem. *„To je milé,“* zareaguje a vráti sa späť k svojmu Instagramu. Otočím sa k spolužiačke na opačnej strane a vidím, že aj ona je zahľadená do sociálnej siete. Rovnako aj tí spolužiaci, ktorí sedia za ňou. Zisťujem, že nikto z nich nedáva pozor.

V rozhovore mi doktorka Škripcová povedala, že je obrovský problém udržať pozornosť mladších študentov na prednáškach. Hovorí, že jej generácia je nastavená tak, že keď im pri aktivite pípne upozornenie na mobile, odignorujú ho. Pri mladších ročníkoch si všíma, že sa ihneď strhnú a sú v pozore. To som si všimla aj ja.

Generácia tiktokových mozgov

Koncept krátkych videí na TikTOku je stále viac populárny. Ostatné sociálne siete nadviazali na tento úspech, a po čase tu máme aj instagramové reels či Youtube shorts. Štúdia z Dánskej technickej univerzity upozorňuje, že vnímanie veľkého množstva informácií zo sociálnych sietí môže viesť k skracovaniu nášho rozpätia pozornosti.

> „Priemerné rozpätie pozornosti generácie Z je 8 sekúnd, čo je o 4 sekundy menej ako pri miléniáloch.“

Najviac ohrozené sú hlavne deti a mladí, ktorých mozog sa ešte stále vyvíja. Americká psychologička Gloria Mark tvrdí, že mladí ľudia si zvyknú na prepínanie vysoko stimulujúcich rýchlych obrazov a je pre nich čím ďalej, tým viac náročné sa sústrediť na pomalšie obrazy a väčšie množstvo textu.

Sedieť pri celovečernom filme či prednáške bez pozerania sa do mobilu je pre nás náročnejšie a dlhšie videá či podcasty si púšťame na dvojitej rýchlosti alebo dvojkliknutí preskakujeme niektoré pasáže. Novinárka Julie Jargon z The Wall Street Journal pomenovala tento efekt ako „tiktokový mozog“.

Máme horšiu pozornosť ako zlatá rybka

Priama pozornosť je schopnosť, ktorá sa rozvíja v časti mozgu zvanej prefrontálny kortex a vyvíja sa až do 25. roku života. *„Naše mozgy sa menia na základe interakcie s digitálnymi technológiami, jedna z takýchto zmien je kompresia,“* vysvetľuje profesorka Univerzity v Južnej Karolíne, doktorka Julie Albright.

Naše rozpätie pozornosti sa stále skracuje. Priemerné rozpätie pozornosti generácie Z je 8 sekúnd, čo je o 4 sekundy menej ako pri miléniáloch. To znamená, že sme na tom horšie ako zlatá rybka, ktorá sa dokáže na objekt alebo činnosť udržať pozornosť prvých 9 sekúnd. Toto si veľmi dobre uvedomuje aj tiktokový marketing, ktorý sa snaží upútať našu pozornosť už počas prvej 1,5 sekundy.

Hlad po scrollovaní

Posúvame sa na ďalší deň. Tentokrát sedím v tichej kancelárii, kde momentálne nemám čo robiť. Pristihnem sa, ako si automaticky vyťahujem telefón a chcem si otvoriť Instagram či TikTok. Samozrejme, ani jedna aplikácia tam nie je.

> „Podľa výskumníkov z Wall Street je závislosť na TikTOku porovnateľná s tou na kokaíne.“

Cítim sa ako hladný človek, ktorý neustále chodí otvárať chladničku, aj keď vie, že tam žiadne jedlo nemá. Prvýkrát pociťujem, že mi začína chýbať zábava nekonečného scrollovania TikTok videí či instagramových reelsiek.

Dopaminové dávky pre naše mozgy

„Keď scrollujete a náhodne narazíte na video, ktoré vás pobaví, váš mozog dostane dávku dopamínu,“ hovorí pre magazín Bustle neuropsychologička Sanam Hafeez. Náš mozog produkuje dopamín pri takzvaných malých víťazstvách. Radosť z výhry môžeme pocítiť práve vtedy, keď objavíme pre nás zaujímavé video v nekonečnej slučke TikTOku.

Príjemný pocit z dopamínu motivuje náš mozog, aby sme ho vyhľadávali ešte viac. Neuropsychologička Hafeez ďalej hovorí, že keď pozeráme video na TikTOku, ktoré nás nebaví, môžeme rýchlo skočiť na niečo, čo produkuje viac dopamínu. Neurónová časť v mozgu dokáže však produkovať len určité množstvo hormónu šťastia.

„Keď si to všetko „vybúchame“ na takej blbosti, ako je TikTok, náš mozog už nedokáže vytvárať dopamín v dostatočnom množstve pri iných aktivitách,“ vysvetľuje doktorka Škripcová. Preto potom nepociťujeme radosť z iných činností, ktoré by nás za normálnych okolností tešili.

Zober knihu, nie TikTok

Keď sa vrátim domov, ľahnem si na posteľ a len tak ležím a existujem. Normálne by som teraz otvorila TikTok, Instagram či inú aplikáciu, a napchávala svoj mozog dopamínmi. Takto mám však pocit, že mám chvíľu, kedy si môžem skutočne oddýchnuť od všetkých vnemov z reálneho sveta, aj toho virtuálneho.

Do iných aktivít sa púšťam len ťažko. Napokon sa však donútim voľný čas vypĺňať čítaním internetových článkov. Bez sociálnych sietí mám aj čas si vypočuť viac podcastov ako zvyčajne. Dokonca začnem čítať aj knihu, na ktorú som si doteraz nevedela nájsť čas. Vnímam to ako produktívnejšie strávený čas, z ktorého mám viac ako z bezcieľneho scrollovania.

Zo zvedavosti si pozriem, ako som na tom so svojím „screen timom“. Prekvapene zistím, že môj denný priemer sa pohybuje okolo dvoch hodín. Bežne, keď som si pozerala štatistiky, oblial ma previnilý pocit, keď som videla, že môj screen time sa pohyboval okolo 4-6 hodín denne.

Závislosť na digitálnom kokaíne

Mladí ľudia trávia najviac času spomedzi všetkých sociálnych sietí na Instagrame, TikTOku a YouTube. Nedávna štúdia vedeckého časopisu NeuroImage, ktorá sa zameriavala na mladých ľudí a ich používanie aplikácie Doyin (čínska verzia TikTOku, pozn. red.), zistila u viac ako polovice používateľov symptómy závislosti. Podľa výskumníkov z Wall Street je závislosť na TikTOku porovnateľná s tou na kokaíne.

Tvorcovia TikTOku implementovali prvky, ktoré by mali pomôcť k tomu, aby mladí ľudia netrávili nadmerne veľa času scrollovaním videí. Najnovšie TikTok pridal možnosť posielať si pripomienky na spánok. Aplikácia tiež ponúka notifikácie s týždenným prehľadom toho, koľko času ste jej venovali v jednotlivé dni. Pre rodičov existuje možnosť nastaviť na účet svojich detí rodičovský zámok.

> „Keď si to všetko „vybúchame“ na takej blbosti, ako je TikTok, náš mozog už nedokáže vytvárať dopamín v dostatočnom množstve pri iných aktivitách.“

Ten im umožňuje nastaviť maximálny počet hodín, koľko chcú, aby strávili na platforme. Po vypršaní limitu sa aplikácia automaticky uzavrie a už ju nemožno do konca dňa otvoriť. Doktorka Škripcová odporúča nastaviť si rodičovský zámok aj sám pre seba. Sama mala problém so scrollovaním na TikTOku a práve toto jej pomohlo.

Dovolenka od virtuálneho sveta

Ak by som mala tento krátky experiment opísať pár slovami, bola by to dovolenka od virtuálneho sveta. Počas celého týždňa som sa cítila pokojnejšie. Človek je o čosi slobodnejší, keď ho k ruke nepripútava mobil, ktorý ho láka, aby sa zhypnotizoval nekonečným zoznamom videí a príspevkov.

Aj keď mi to miestami chýbalo, uvedomila som si, že čas sa dá využiť aj na hodnotnejšie aktivity, ktoré ma väčšmi obohatia. S nekonečným scrollovaním, samozrejme, nadobro nekončím, bude to občas aj niekoľko hodín a nebudem mať zo seba najlepší pocit. No aspoň budem vedieť, že sem-tam si treba spraviť malú pauzu. Nechať oddýchnuť svoj tiktokový mozog a sústrediť sa viac na reálny svet.

Autorka: Barbora Kolejáková
Zdroje: week.com, theoxfordblue.co.uk, forbes.com, time.com
Foto: Barbora Kolejáková, tiktok.com, instagram.com, youtube.com, newsroom.tiktok.com

V auguste 2020 Instagram predstavil Instagram Reels, o mesiac na to vznikli YouTube Shorts.

atelIér

rnave

Horí ti maštaľ

vyhorení akademici | netriedenie odpadu UCM | punk vs. aktivizmus

04 I január 2024 I 21. ročník