

# DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ A MLADISTVÝCH

## Výzvy

Marie Salomonová, MSc

# JAK JE NA TOM DĚTSKÉ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

- 70 % dětí a adolescentů s duševními obtížemi se nedostalo dostatečující intervence dostatečně brzy (Children's society, 2008)



(Kessler et al., 2005)

# REFORMA PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V ČR

- Na začátku to trochu vypadalo, že se zapomnělo na děti
- Nyní už je v reformě několik projektů, které na péči o dětské duševní zdraví myslí
  - Např. projekt Nové služby - **MTDDZ**
- NAPDZ 2030 začíná myslet i na **prevenci**
- Obecně je problém **nedostatek odborníků**

# NEDOSTATEK ODBORNÍKŮ

- Náročné studium
- Nízká atraktivita oboru
- Neodpovídající platové ohodnocení
- Náročnost praxe
  - Klient / pacient není pouze dítě, ale velmi často i rodina
  - Nedostatečná síť návazných služeb

# PREVENCE

- Důraz na obecný wellbeing & sociálně-emoční učení
- Zvyšování gramotnosti v oblasti duševního zdraví (MHL)

## **Mental health literacy**

- Destigmatizace
- Péče o duševní zdraví
  - Zdravé copingové strategie
  - Psychohygienu
- Znalost základních onemocnění
- Zvyšování povědomí o službách
- Zvyšování ochoty k vyhledání pomoci

# NEMUSÍME TO CELÉ VYMÝŠLET, MÁME SE KDE INSPIROVAT

## Successful Application of a Canadian Mental Health Curriculum Resource by Usual Classroom Teachers in Significantly and Sustainably Improving Student Mental Health Literacy

Stan Kutcher, ONS, MD, FRCPC, FCAHS<sup>1</sup>; Yifeng Wei, MEd<sup>2</sup>; Catherine Morgan, MSc<sup>3</sup>

## Mental Health Literacy in Secondary Schools A Canadian Approach

Stan Kutcher, MD, FRCPC, FCAHS<sup>a,\*</sup>, Alexa Bagnell, MD, FRCPC<sup>b</sup>,  
Yifeng Wei, MEd<sup>c</sup>

*“duševní pohoda  
učitele pozitivně  
ovlivňuje klima  
ve třídě”*

*\*Jennings et al., Journal of  
Educational Psychology, (2017)*

# SPOLUPRÁCE SE ŠKOLSTVÍM

- Preventivní programy pro děti a mladistvé
- Základní poradenská péče
- Práce s pedagogickými pracovníky
  - Podpora prevence & včasné intervence



# PROČ SE MUSÍME ZAMĚŘIT NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ VE ŠKOLE?

- 40 % českých žáků cítí velkou úzkost před testem, i když se na něj dobře připraví
- Žáci, kteří pocítují úzkost ze školy, mají horší výsledky a nižší míru spokojenosti s vlastním životem
- Nízká očekávání učitele o schopnostech jednotlivých žáků zvyšují pravděpodobnost, že žák pocítuje úzkost ze studia
- Čím méně spokojení učitelé ve škole, tím horší výsledky žáků ve třídě



# POZNATKY Z DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ NEVYPUSŤ DUŠI

411 učitelů 2. stupně ZŠ & SŠ

- Více než 70 % respondentů tvrdí, že se jich téma duševního zdraví týká.
- 70 % nevnímá dostupné zdroje informací o duševním zdraví jako dostatečné.
- **Až 60 % respondentů si myslí, že člověk s duševním onemocněním nemůže být dobrý učitel.**

# POZNATKY Z DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ NEVYPUSŤ DUŠI

**411 učitelů 2. stupně ZŠ & SŠ**

- **Na více než 60 % respondentů se alespoň jednou obrátilo dítě s duševními obtížemi**  
Nejčastěji uváděné důvody, proč se žák nesvěří - stud, strach, předsudky
- **Přes 50 % respondentů neví, nebo si není jisto, jak se chovat k žákovi s duševními obtížemi** (mimo poruchy autistického spektra a specifické poruchy učení a chování).

“



#NEVYPUSTDUSI

UŽ SE BLÍŽÍ ŠKOLA A JÁ SE TAM  
FAKT STRAŠNĚ BOJÍM...

OD TÝ DOBY, CO JSEM VE ŠKOLE DOSTALA  
PANICKEJ ZÁCHVAT, SI ZE MĚ VŠICHNI  
DĚLATÍ SRANDU A MAJÍ MĚ ZA BLÁZNA.  
ÚPLNĚ NEJHŮŘ SE CHOVAJÍ UČITELÉ,  
KTEŘÍ MAJÍ PITOMÝ NARÁŽKY A MYSLÍ SI,  
JAK STRAŠNĚ JSOU VTIPNÝ. TŘEBA: 'DÁVEJTE  
SI POZOR NA NAŠI SLEČNU S DEPRESÍ,  
ABY SE NÁM NESESYPALA.'

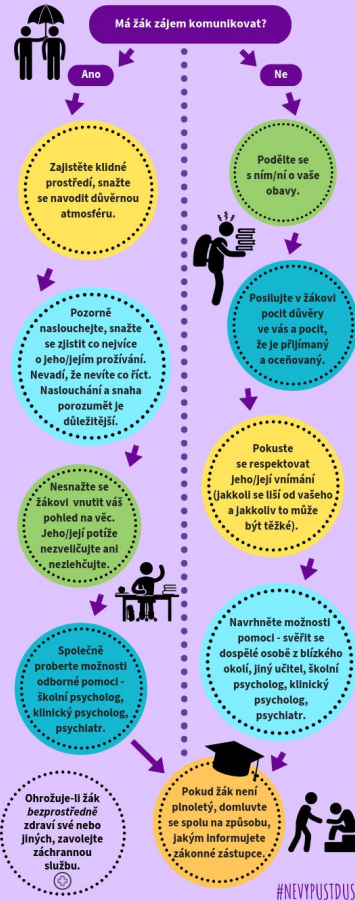
- ČESKÁ STŘEDOŠKOLAČKA  
S ÚZKOSTNOU PORUCHOU

#TRUESTORY



# MANUÁL PRO UČITELE

NEVYPUST DUŠI | CO DĚLAT, KDYŽ MÁ VÁS ŽÁK PSYCHICKÉ obtíže



# CO ŘÍCT, KDYŽ SE VÁM ŽÁK SVĚŘÍ S DUŠEVNÍMI obtížemi?

DOPLŇEK K MANUÁLU PRO UČITELE



## KDYŽ SE VÁM ŽÁK SVĚŘÍ, PAMATUJTE NA 5 N



## MYSLETE NA SEBEPĚČI





# CO NA TO STUDENTI?

“Nejvíc mě bavila část programu zaměřená na psychohygienu a mindfulness, bylo dobré si uvědomit a vyzkoušet, jakými způsoby se můžeme starat o vlastní duševní zdraví. Také už vím, kam zajít nebo zavolat, kdybych duševní obtíže potkaly mě.” *(Studentka, 15 let)*

“Hodně mě překvapilo, jak zkresleně jsou duševní onemocnění zobrazena ve filmech. Celý program mě bavil a moc se mi líbil. Už vím, kam se můžu obrátit, kdybych někdy podobné problémy řešil.” *(Student, 16 let)*

“

I KDYŽ MĚ PANICKÁ PORUCHA NA DLOUHOU DOBU  
DOST OSLABILA, NAKONEC MĚ TO ZOCELILO.  
KDYBY TEĎ ATAKA PŘIŠLA, UŽ SE Z NÍ NEPOLOŽÍM.  
SPOUSTU JSEM SI TOHO NASTUDOVAL A VÍM,  
JAK O SEBE LÉPE PEČOVAT.



MARTIN, 25  
- PANICKÁ PORUCHA -



#NEVYPUSTDUSI

“

PRO VŠECHNY JSEM TA VESELÁ A USMĚVAVÁ HOLKA.  
PŘITOM KDYŽ JSEM SAMA, ČASTO MYSLÍM NA SMRT.  
OBČAS RÁNO JEN TĚŽKO VSTÁVÁM Z POSTELE. MEZI LIDMI  
MI ČASTO BUŠÍ SRDCE, NEMŮŽU DÝCHAT A POTŘEBUJI UTĚCT.  
I PROTO, JAK MĚ VNÍMAJÍ OSTATNÍ, PRO MĚ BYLO DLOUHO  
TĚŽKÉ SI PŘIZNAT, ŽE JE NĚCO V NEPOŘÁDKU.



MARTINA, 21  
- DEPRESIVNÍ PORUCHA -



#NEVYPUSTDUSI

DĚKUJI ZA POZORNOST

