

Manuál pro žáky: Jak poznám, že má můj spolužák psychické obtíže – a jak s ním mluvit



Chování, způsob projevu spolužáka

- Výrazně se změnil ve svém projevu, stal se velmi tichým, vyhledává ústraní.
- Začal se vyhýbat společným aktivitám, reaguje pasivně nebo podrážděně.
- Je nepřiměřeně vztahovačný.
- Někdy má z běžných situací nadměrné obavy.
- Bývá bezdůvodně nebo z malicherných příčin útočný.
- Někdy hovoří o sebevraždě.
- Zdá se, že ho nic nebaví, všechno pro něj ztratilo smysl.
- Během krátké doby se mu výrazně změnila nálada, která bývá velmi špatná, nebo naopak nepřiměřeně nadnesená (aniž by to odpovídalo tomu, co se kolem něj aktuálně odehrává).
- Začal pít víc alkoholu, užívá více marihuany nebo jiných drog.
- Snaží se úpěnlivě hlídat váhu a kontrolovat jídelníček, hubne, nebo se naopak někdy nezřízeně přejídá.

Spolužákův zevnějšek

- Výrazně se změnil jeho zevnějšek, vypadá to, že zanedbává osobní hygienu.
- Nepřirozeně zhubl, nebo naopak nabral váhu.
- Má na těle škrábance, popáleniny, modřiny, často na ruce, je možné, že si ubližuje.

Pracovní vytížení

- Podává horší výkon ve škole, je nepřipravený, nestíhá termíny.
- Zhoršil se mu prospěch.
- Je zapomnětlivý, „vypouští“ i velmi důležité termíny.
- Naopak pořád něco dělá, je enormně vytížený, zahlcený povinnostmi a úkoly.

Slovní projev

- Má často negativistické poznámky o sobě typu „jsem k ničemu“, „všechno je na nic“, „asi by bylo lepší, kdybych se nikdy nenarodil – stejně všechno vždycky udělám blbě“.
- Zmiňuje se o sebevraždě, říká, že o sebevraždě uvažuje, nebo např. říká „už tady dlouho nebudu“ (řeči o sebevraždě je vždy třeba brát vážně, zvláště pokud dotyčný čin přímo plánuje nebo pokud se už v minulosti o sebevraždě pokusil!).

Jak můžete spolužáka podpořit?

1. Společný rozhovor

Nepředstírejte, že jste si ničeho nevšimli a že je všechno v pořádku. Zkuste si se spolužákem promluvit a buďte připraveni mu naslouchat. Řekněte, že si o něj opravdu děláte starosti, vysvětlíte mu proč, jakých změn jste si všimli v jeho chování.

Pokud váš spolužák o svých potížích bude chtít mluvit, vyslechněte ho.

Potíže spolužákovi nikdy nevyčítejte. Nejspíš se nejedná o něco, čeho by se mohl jednoduše zbavit“. Vyvarujte se proto rad typu: „Tak už se dej dohromady!“.

2. Doprovod na schůzku s odborníkem

Snažte se spolužáka podpořit, aby buď sám vyhledal pomoc, nebo abyste ji vyhledali společně.

Budte připraveni podpořit spolužáka ve vyhledání pomoci např. tím, že ho ke třídnímu učiteli/ke školnímu psychologovi/metodikovi prevence, případně i do krizového centra mimo školu doprovodíte.

3. Co dělat, když spolužák pomoc odmítne

Spolužák nemusí vaši pomoc přijmout s tím, že mu nic není.

Může také odmítnout vyhledat pomoc i poté, kdy jsou jeho potíže zcela zřejmé.

Nepropadejte v takové situaci pocitu, že jste to vy, kdo je zodpovědný za spolužákův osud, a že jste to vy, kdo musí jeho problém vyřešit. Můžete sami problém probrat s někým dospělým z vašeho okolí. Pokud neprozradíte jméno spolužáka, nemusíte ztratit jeho důvěru. Je na vás, jestli důvěryhodnou osobu najdete doma (rodiče), ve škole (výchovný poradce, třídní učitel, školní psycholog) nebo mimo školu (v některé z poraden nebo linek důvěry).

Můžete se spolužákem téma zkusit znovu otevřít o několik dní později, je možné, že už mezitím o celé věci přemýšlel a změnil svůj postoj.

4. Co dělat, když spolužák sám sebe ohrožuje na životě

Může dojít k výjimečné situaci, kdy spolužák bude sám sebe ohrožovat na životě, nebo bude nebezpečný pro vás a okolí. V takové situaci je nutné zajistit okamžitou pomoc bez ohledu na to, zda by s tím on sám právě souhlasil, nebo ne. Telefonní číslo Zdravotnické záchranné služby je 155.

Můj spolužák má diagnostikované duševní onemocnění a léčí se s ním – jak mu můžu pomoci

Vedle někoho, kdo se léčí s „duševním onemocněním“, můžete pociťovat nejistotu. Často je tomu tak i v případě, že jde o někoho blízkého. Nejistota rychle způsobuje ochlazení vzájemných vztahů. Spolužák ze třídy se po návratu z hospitalizace chová trochu jinak, dokonce se vám někdy zdá, že i vypadá jinak, je prostě nejspíš nadobro někým jiným. Tam, kde bylo dřív kamarádství, začne panovat nejistota. Prostor někdejších společných témat vyplňuje mlčení nebo tabu – najednou existuje něco, o čem je těžké mluvit, nebo by se o tom mluvit ani nemělo.

Co můžete udělat?

1. Můžete zkusit mluvit se spolužákem o duševním onemocnění otevřeně:

zkuste zjistit, co prožívá, co mu v běžném životě dělá potíže a co mu naopak pomáhá; pokud si nejste jistí, zeptejte se dopředu, jestli mu nevádí o tom s vámi mluvit.

2. Zkuste se o jeho onemocnění dozvědět více na internetu nebo v knihovně:

pomůže vám to lépe porozumět jeho obtížím.

3. Respektujte omezení a hranice, které jsou u spolužáka dány jeho nemocí:

například má na rozdíl od ostatních ve škole odlišné podmínky studia; bere léky, a proto by neměl ponocovat (nemůže se tedy účastnit oblíbených „dýchánek“ se třídou).

4. Podpořte ho, aby se dál léčil:

například aby odpovědně bral léky (léčit se je mnohem těžší, když kamarádi – spolužáci – nemoc nerespektují; posměch anebo „legrácky“ v takovém případě nejsou namístě).

5. Podpořte ho v kontaktu s blízkými:

řada duševních nemocí ztěžuje nemocným kontakt se sociálním okolím, zkuste proto hledat společné aktivity.

6. V případě, že se zhorší jeho zdravotní stav, podpořte ho, aby vyhledal pomoc:

u rodičů, psychologa nebo lékaře; můžete mu také nabídnout svůj doprovod.

7. Myslete i na vlastní potřeby:

pomáhat kamarádovi – spolužákovi – může být někdy stresující; nezapomínejte na to, že jeho potíže nejsou způsobeny vaší vinou, za kamaráda nejste zodpovědní.

8. Poznejte svoje hranice:

nejste lékaři ani terapeuti; vaše pomoc kamarádovi – spolužákovi – má svoje hranice.

Použitá literatura:

BACHOVÁ, M., FOJTIČEK, M., RUBRICIUS, M., VÁGNEROVÁ, T., VRBOVÁ, A. (2012). Normálně studuju. Příručka podporovaného vzdělávání pro žáky, studenty, jejich blízké a pedagogy. Vydal Ledovec, o. s. Ledce. Text vznikl v rámci projektu „Podporované vzdělávání pro žáky s duševním onemocněním v Plzeňském kraji“ spolufinancovaného Evropským sociálním fondem a Státním rozpočtem České republiky.