

Zázemí pro duši aneb Dětské duševní zdraví očima dospělých

Mgr. Barbora Pšenicová

DIV_NÁ KONFERENCE o duši a škole
12.4.2023



**Kdo
jsme?**

**Duševní zdraví je
důležitou součástí
spokojeného života.
Tak proč o něm
mluvíme méně než
o zdraví fyzickém?**

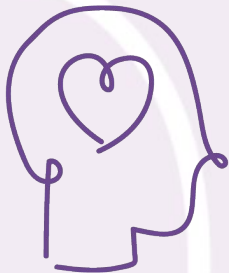
Jsme Nevypust' duši

Přinášíme prevenci v péči o psychiku, šíříme praktické a ověřené informace a usilujeme o to, aby se konverzace o duševním zdraví stala součástí běžného života moderní společnosti, ve které se nikdo nestydí říct o pomoc.



Jsme Nevypust' duši

Klademe důraz na důkladnou péči o duši a ukazujeme školám, firmám i veřejnosti, jak na to.



Šíříme fakta a boříme mýty. Sdílíme příběhy, výzkumná data a usilujeme o strukturální změny.



Ukazujeme, kde včas vyhledat odbornou pomoc a jak dané služby fungují. Stručně a přehledně.



Usilujeme o svět, ve kterém se nikdo nebojí říct si o pomoc a diskuse o duševním zdraví je součástí běžného života.



Proč to děláme?



Pokud nejsou **včas detekovány a adekvátně léčeny příznaky** duševního onemocnění, čelí lidé dlouhodobému období psychického distresu.

Jednou z příčin problému je **nízký důraz na prevenci** rozvoje duševního onemocnění u dětí a dospívajících a **nedostatečná informovanost** v oblasti duševního zdraví.

To může mít za následek **vytvoření nedůvěry vůči službám péče** o duševní zdraví a jejich stigmatizaci.

36 % mladých mezi 13 a 18 rokem se potýká s duševními obtížemi - před covidem-19 pouze 20 %.

Každý 4. člověk na světě se setká s duševním onemocněním.

60 % mladistvým s depresivní poruchou a až 80 % s úzkostnou poruchou se nedostane včasné pomoci.

Přes 82 % lidí, kteří opustí brány lůžkové psychiatrické péče, nemají práci.

**Kde se vzal
nápad na
průzkum a jak
se tvořil?**



Věděli jsme, že ...

- že dat je v ČR málo
- že existují ti, kteří jsou ochotni jejich sběr podpořit
- že chceme znát odpovědi na některé otázky nebo potvrdit či vyvrátit naše hypotézy
- v ČR má aktuální potřebu podpory v oblasti duševního zdraví **270 000 dětí**, přitom ambulantní psychiatrická péče byla v roce 2019 poskytnuta **59 538** pacientům*kám do věku 19 let
- nemáme data z nezdravotní péče

... a tak jsme se spojili s T-Mobile



O projektu

1

Výzkum realizovaly agentury
G82 a Simply5 pro
neziskovou organizaci
Nevypušt' duši ve spolupráci s
T-Mobile

www.g82.cz

www.simply5.cz

www.nevypustdusi.cz

www.t-mobile.cz

2

Kvalitativní část
Individuální rozhovory
s 5 různými
odborníky*icemi

3

- Kvantitativní část**
- 505 online rozhovorů
(metoda CAWI, Český
národní panel)
 - Populace ČR 18-60 let
 - 1/2 s dětmi do 18 let v domácnosti, 1/2
bez dětí v domácnosti.
 - Data vážena, aby odpovídala
reprezentativnímu vzorku populace
ČR.

**Výsledky, které
nabízí "nejen"
zamyšlení**



Na odborníka*ici se rádi obrátíme, ale až v případě vážnějších problémů. Starosti raději řešíme sami nebo s blízkými.

Pokud byste Vy sám*sama pociťoval*a psychické/duševní problémy, byl*a byste ochoten*ochotna vyhledat pomoc odborníka?



(% všech respondentů,
N=505)

Když mám starosti nebo problémy ...



(% všech respondentů,
N=505)

Nevypust' duši říká ...

Až **2/3** lidí

potýkajících se např. s depresí

odborníka*ici **nevyhledá**



Duševní zdraví dětí považuje většina za důležité téma. Téměř 9 z 10 hlasuje pro prevenci (ale dodržujeme ji?).

JE TO DŮLEŽITÉ ←

→ NENÍ TO
DŮLEŽITÉ

Duševní zdraví dětí je přinejmenším stejně důležité jako to tělesné.

91%

vs.

9%

Je důležitější pečovat o **tělesné zdraví** dětí než o jejich zdraví duševní.

Duševní zdraví je u dětí to **nejdůležitější**, protože na tom stojí všechny jejich ostatní aktivity.

87%

vs.

13%

Kolem dětí je potřeba řešit tolik jiných důležitějších věcí, že duševní zdraví je až **mezi posledními**.

Dlouhodobá péče o duševní zdraví dětí a **prevence se rozhodně vyplatí**.

86%

vs.

14%

Psychické problémy dětí se dají **řešit teprve, až když přijdou**, do té doby s tím nelze nic dělat.

Děti trpí psychickými problémy **stejně jako dospělí** nebo i více.

78%

vs.

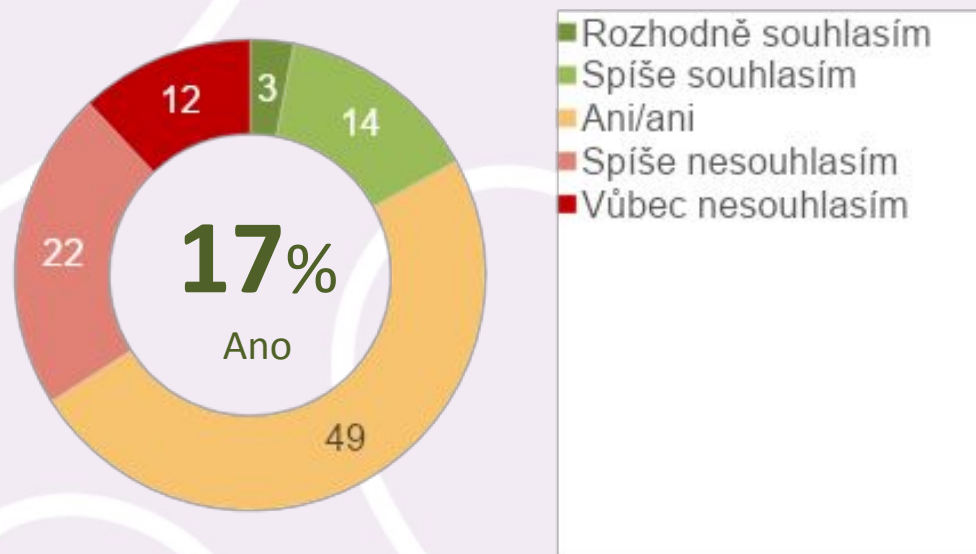
22%

Děti psychickými problémy **moc netrpí**, mohou mít špatnou náladu, ale opravdové problémy přichází až v dospělosti.

(% všech respondentů,
N=505)

Duševní nemoc je však stále stigma.

Souhlas s výrokem:
Lidé s duševním onemocněním jsou
nebezpeční



(% všech respondentů,
N=505)

Představte si, že by se v kolektivu Vašeho dítěte objevilo dítě s psychickými/duševními problémy. Souhlasil*a byste s tím, aby s ním bylo Vaše dítě v kontaktu – tj. budou se potkávat, povídat si, společně si hrát?



(% všech respondentů,
N=505)

Nevypust' duši říká ...

Z dat Národního ústavu duševního zdraví z roku 2014 vyplývá, že:

- až 70 % Čechů a Češek **by nechtělo mít za souseda člověka s duševním onemocněním**
- až 12,3 % Čechů a Češek **by ukončilo přátelství** nebo blízký vztah s někým, kdo má duševní onemocnění



Rodiče často pocítují obavy z toho, s čím se děti setkávají ve výrazně menší míře než s psychickými potížemi.

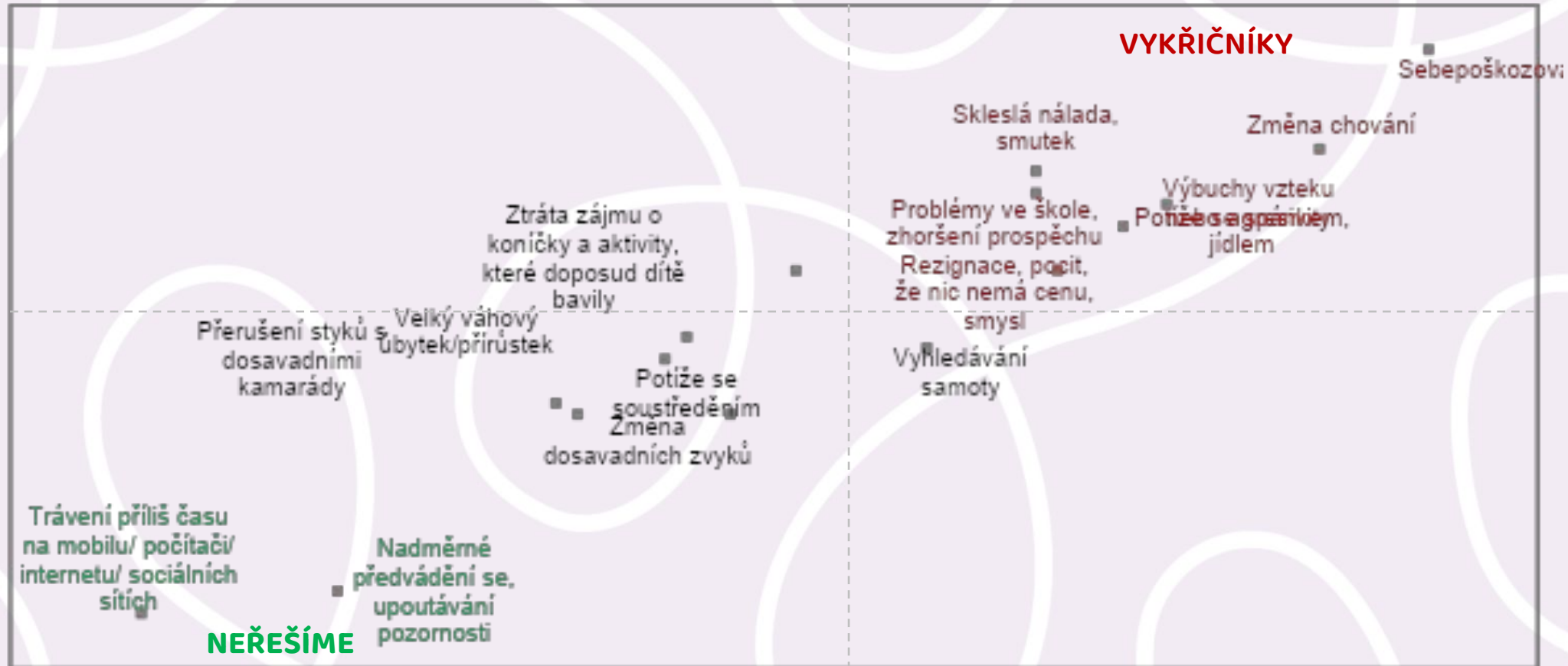


(% rodičů - mají v domácnosti alespoň jedno dítě do 18 let, N=251)

Jsme připraveni rozpoznávat spíše větší výkyvy. Drobné signály máme tendenci opomíjet.

Zeptal*a bych se dítěte, zda je ok

Nezeptal*a bych se, neřešil*a bych



Není to významný signál psychických obtíží dítěte

(% všech respondentů, N=505)

Je to významný signál psychických obtíží dítěte

Nevypust' duši říká ...

Právě **drobné příznaky** (přerušeni kontaktu s kamarády*kami, ztráta zájmu o koníčky, změna zvyků, kritický přístup apod.) mohou být důležitým signálem a ideální dobou na to, začít situaci **řešit**. **Prevence** by pak měla probíhat dlouhodobě.

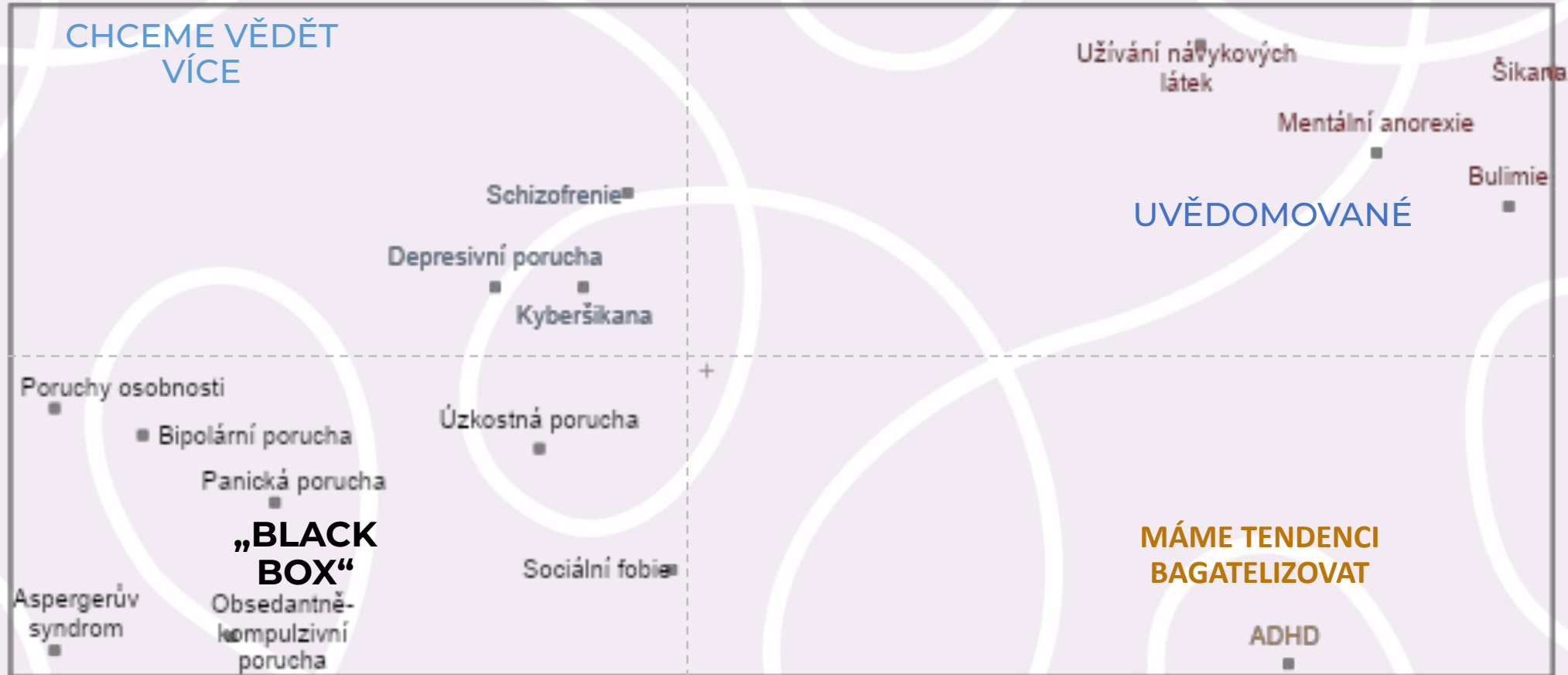
“Čekat” na nespavost a sebepoškozování **se nevyplatí**.



Závažné důsledky známe a reflektujeme pouze u notoricky známých potíží.

Považuji
důsledky pro
dítě za závažné

Nepovažuji
důsledky pro
dítě za závažné



**„BLACK
BOX“**

Nevědí, jak se
konkrétně
projevují

(% všech respondentů,
N=505)

**MÁME TENDENCI
BAGATELIZOVAT**

Vědí, jak se
konkrétně
projevují

Nevypust' duši říká ...

V „**black boxu**“ jsou paradoxně

- potíže s velmi vážnými důsledky
- potíže, které bývají stigmatizovány (např. bipolární porucha, porucha osobnosti)
- nejčastější potíže (úzkostná porucha)

Osvěta je zásadní!



Nevěříme lékům, zato naději vkládáme do „zdravého životního stylu“ (příroda, kamarádi, spánek).



(% všech respondentů,
N=505)

Nevypust' duši říká ...

Stigmatizace psychofarmak jako způsobu léčby – někteří rodiče se léčbě dítěte psychofarmaky déle brání a léčba je pak **náročnější**.

“Jdi si zaběhat”

“Jdi vyvenčit psa a bude ti líp.”

“Už jsi zkusila cvičit jógu?”

“Když to nefunguje, morčátko nepomůže”



Téměř dvě pětiny dospělých by v případě potíží dítěte nejprve „googlovali“ nebo se radili s blízkými.

31 %

Promluvil*a bych si
s daným dítětem

32 %

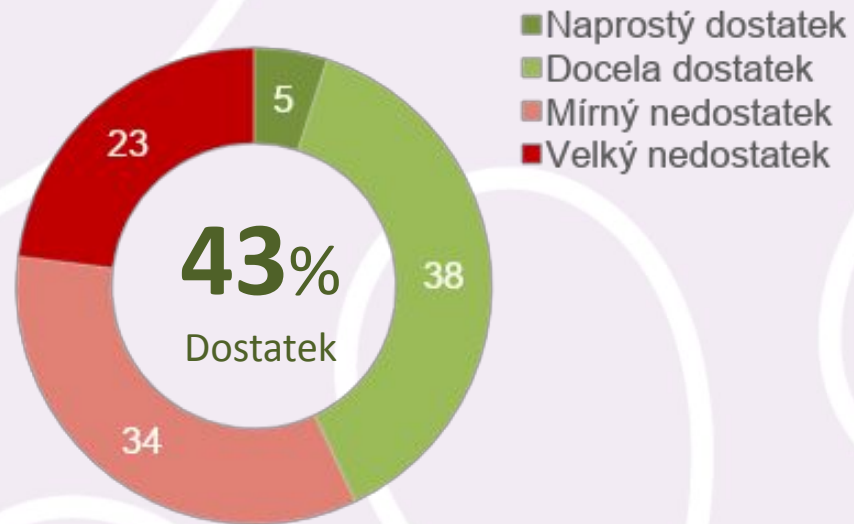
Kontaktoval*a bych
odborníka*ici nebo
někoho ze školy

37 %

Jiné řešení
(internet, blízcí, lidé
z okolí dítěte)

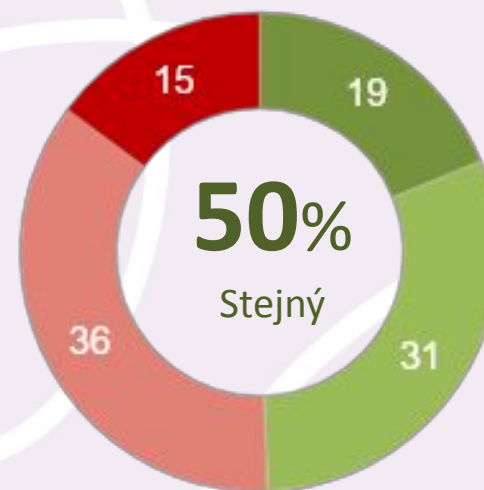
Představa o dostupnosti odborné péče je poměrně optimistická.

Je v ČR dostatek odborníků pro řešení psychických problémů dětí?



(% všech respondentů,
N=505)

Přístup dětí k odborné pomoci v případě psychických problémů je ...



(% všech respondentů,
N=505)

■ ... pro všechny děti stejný
■ <
■ >
... nevyrovnaný, záleží na rase, zdravotním/mentálním postižení, socio-ekonomické situaci rodiny, známostech apod.

Nevypust' duši říká ...

Odborná péče pro děti je dlouhodobě **nedostupná** (čekání na psychologa / psychiatra v současnosti 4-6 měsíců).

Probíhá nerovnost v přístupu k péči (na základě regionu, socioekonomického zázemí rodičů, sociálního kapitálu rodičů, ale také konkrétních obtíží, které dítě má).

Osvěta je zásadní!



Od školy máme vysoká očekávání.

ŠKOLA JE DŮLEŽITÁ

Školy by měly děti více učit, jak pečovat o svou duševní pohodu, jak zvládat stres a jiné problematické situace apod.

74%

vs.

26%

Školy se duševnímu zdraví věnují dostatečně, není potřeba to s dětmi více rozebírat, jen je to více stresuje.

ŠKOLA NENÍ DŮLEŽITÁ

Učitelé mají mít kromě svého předmětu také povědomí (základní vzdělání) o tom, jak rozpoznat a řešit duševní potíže dětí.

68%

vs.

32%

Učitelé mají být hlavně odborníci na svůj předmět, k rozpoznání a řešení psychických potíží dětí jsou určeni psychologové.

(% všech respondentů,
N=505)

Ale odborníci*ice spojeni se školou mají jen malou důvěru. Většina dospělých by se obrátila na „silné trio“.



69%
Psycholog/
psychiatr/
lékař

22%
Škola a
přidružené
profese

9%
Širší zachytná
sít/Jiné

(% všech respondentů,
N=505)

Nevypust' duši říká ...

Pokud se problém zachytí dostatečně včas, je naopak vhodné ho řešit v „**nižších patrech**” systému.

Je nutné **šířit povědomí** o nedostupnosti vysoce specializovaných služeb, ale také **zvyšovat důvěru** v širší zachytnou síť.



Myslíme si, že máme dost informací. Přesto existuje poptávka po dalších.

70 % uvádí, že má přístup ke zdrojům informací o duševních nemocech.

58 % si je jisto, že ví, kde hledat tyto informace.

Co byste v současnosti nejvíce uvítal*a Vy osobně, pokud jde o téma duševního zdraví dětí?

67%

OSVĚTA

- Větší osvěta společnosti
- Více informací v běžných médiích
- Aby mi někdo vysvětlil důležitost tématu

59%

VZDĚLÁVÁNÍ

- Lepší vzdělávání dětí a učitelů, jak pečovat o duševní zdraví dětí

69%

**DOSTUPNÁ
POMOC**

- Lepší dostupnost odborníků
- Online poradna/ chat s odborníky
- Non-stop linka pomoci pro rodiče
- Rodičovské skupiny

(% všech respondentů,
N=505)

Nevypust' duši říká ...

- prevence není stále dost
- **stigma přetrvává**
- **všímavost** je základ
- při prvních změnách u svého dítěte je třeba zbystrit
- do nejvyšších pater péče je třeba se objednat ihned, když problém přerůstá
- čekací doba **není statutem quo**
- když si nevíme rady, jak dál, **kontaktujme odbornou pomoc** (krizová pomoc, Linka pro rodinu a školu, místní ŠPP)



**A co děláme pro
zázemí pro duši
my a co je
možné?**



Proč vzdělávat učitele a učitelky v oblasti duševního zdraví?

- za každým vyučujícím může přijít student nebo studentka a **svěřit** se s problémem
- zdaleka ne každý ví, **jak se** v tu chvíli **zachovat a kam** případně **odkázat**
- pokud mám pomáhat, měl*a bych začít sám u sebe, vyučující jsou riziková skupina ohrožená **syndromem vyhoření**
- je potřeba **posílit roli učitelů a učitelek** v oblasti péče o duševní zdraví dětí - na duševní zdraví dětí mají vliv a šanci pozitivně ho ovlivnit



Podpora pro vyučující

- **16h DVPP kurz Duševní zdravověda pro pedagogy**
- **5 webinářů**
 - *Stres a syndrom vyhoření*
 - *Emoce na dlani*
 - *Adaptace na změny*
 - *Potřeby a motivace*
 - *Minutové relaxace*
- **články a infografiky**



Principy

- **multidisciplinarita**
- zaměření na **mimopražské** školy
- **udržitelnost**, důraz na autonomii škol - směrem k intervizi
- našim cílem není předat jen informace, ale **rozvíjet kompetence** pedagogů
- podpora směrem k externím zdrojům podpory (krizové linky, supervize)



Nestačilo nám to ... přišli jsme se **ZÁZEMÍM PRO DUŠI**

Vytváříme bezpečné zázemí pro péči o duševní zdraví vyučujících, dětí a mladistvých.

Právě vyučující mají potenciál pozitivně ovlivnit DZ studentů, které nejefektivněji zastihneme ve školní docházce bez ohledu na jejich rodinné nebo socioekonomické zázemí.



**Co můžete
využít hned?**



JAK PODPOŘIT WELLBEING ŽÁKŮ VE TŘÍDĚ

TIPY PRO UČITELE



- **Psát s celou třídou deník vděčnosti**
- **Zařadit pravidelná dechová cvičení**
- **Zkoušet nové techniky zaměřené na podporu všímavosti**
- **Vést s ohroženými žáky podpůrný rozhovor**
- **Pravidelně se věnovat sebepéči a vést k tomu i své žáky**
- **Vytvářet prostor pro vyjádření emocí a potřeb**
- **Předat žákům kontakt na Linku bezpečí 116 111**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)

KDYŽ UČITELŮM ZAČÍNÁ ZÁŘÍ

ČEHO SE UČITELÉ OBÁVAJÍ?

- Obávám se nestíhání učiva a dalšího zavření školy.
- Kupí se mi hora e-mailů a čeká mě papírování.
- Jako začínající učitel prožívám nejistotu z vedení třídy.



JAK SE TO PROJEVUJE?

- Jsem nepříjemná na členy rodiny.
- Špatně usínám a v noci se budím.
- Jsem podrážděný a chodím často kouřit.



CO UČITELŮM POMÁHÁ?

- Postěžuji si a zavtipkuji s kolegy.
- Hned po práci si vyčlením půl hodiny jen pro sebe.
- Nečtu večer maily, protože večerem začíná ráno.



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Pokud se nacházíte v těžké situaci a cítíte, že je toho na vás moc, neváhejte se obrátit na Linku první psychické pomoci: 116 123.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



JAK REAGOVAT, KDYŽ SE TI NĚKDO SVĚŘÍ?

MŮŽEŠ ŘÍCT...

Je v pořádku, když nevíš, co máš říct
a sám nedokážeš nabídnout pomoc.

Někdy je nejvíc to, že jsi
vedle druhého ve chvíli,
kdy to potřebuje.

Věřím
tomu,
co říkáš.

Mrzí mě,
že se trápíš.
Co pro tebe
můžu udělat?

Děkuji ti
za důvěru.

Jsem tady pro tebe,
když si budeš
chtít promluvit...

Je mi
to líto.

Jak se
cítíš?

Pokud se rozhodneš nabídnout
pomoc, nezapomínej na sebe.

Nemusíš pomáhat za všech
okolností a ze všech vlastních sil.

Pokud máš o někoho blízkého strach a nevíš,
co můžeš udělat, zavolej na Linku bezpečí: 116 111.



NEVYPUSŤ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



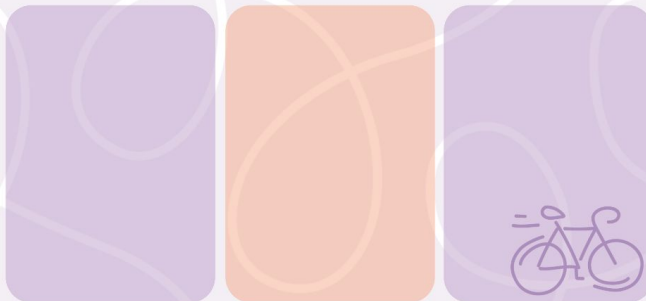
MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN




**Cítím, že toho je
na mě moc, když:**



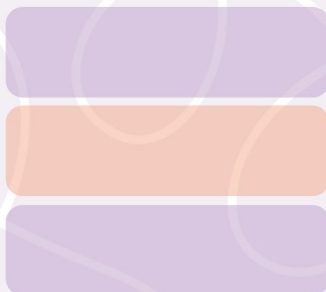
Dobrým rozptýlením pro mě může být třeba:



**Blízcí lidé, na které
se můžu obrátit:**

1. _____
2.  _____
3. _____

**Věci, které mi pomáhají,
když mi není dobře:**



**Místa, kde se cítím
v bezpečí:**

- _____
- _____
- _____

**Další kontakty nebo zdroje,
kde můžu vyhledat pomoc:**

1. _____
2. _____
3. _____

1. Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)
2. Linka první psychické pomoci - 116 123
(www.linkapsychickepomoci.cz)



**Činnosti, při kterých
se cítím v bezpečí:**

-  _____
- _____
- _____

Co říkají učitelé o našem programu?

Pro mě bylo důležité slyšet, že jsou některé věci v pořádku a nejsem v tom sama. A hlavně, že je důležité nezapomínat i na sebe.

Bezpečné místo pro sdílení zkušeností i obav. Praktické rady pro učitele. Přínosné modelové situace.

Oceňuji kontakty na pomoc a praktické rady kolegů.



Odnáším si aktivity do hodin na práci s emocemi a to, že učitel není psycholog.



Odnáším si příklady pro vedení třídnických hodin - jak komunikovat s žáky tak, aby se více otevřeli a byli ochotni o svých problémech komunikovat.

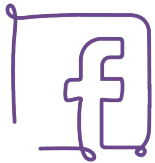
Sdílení dobré praxe, podpora a ujištění, že to zase nedělám "tak blbě":-)



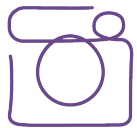
Kontakty



Sledujte nás na sítích ...



<https://www.facebook.com/nevypustdusi/>



<https://www.instagram.com/nevypustdusi/>



Nezapomeňte na naše webovky ...

Infografiky



Rozcestník

Vyberte si přesně tu pomoc, kterou potřebujete
Pokud potřebujete okamžitou pomoc, nebo zvažujete dlouhodobou podporu pro sebe či své blízké, pomůžeme vám najít kontakty, na které se můžete obrátit.

Kraj

- Jihočeský
- Jihomoravský
- Karlovarský
- Královéhradecký
- Liberecký
- Moravskoslezský

Anonymní linka pomoci v krizi

Typ: Linka důvěry

Forma: distanční (telefon, e-mail, chat)

Provoz: nonstop a anonymně

Zpoplacení: dle tarify operátora

Elpida - Linka seniorů

Typ: Linka důvěry

Forma: distanční (telefon, e-mail, chat)

Provoz: omezená provozní doba

Zpoplacení: zdarma



Barbora Pšeniová
+420 728 242 002
barbora.pse@nevypustdusi.cz

