

Proč si mladí lidé neříkají o pomoc?

Mgr. Nikola Janoušková

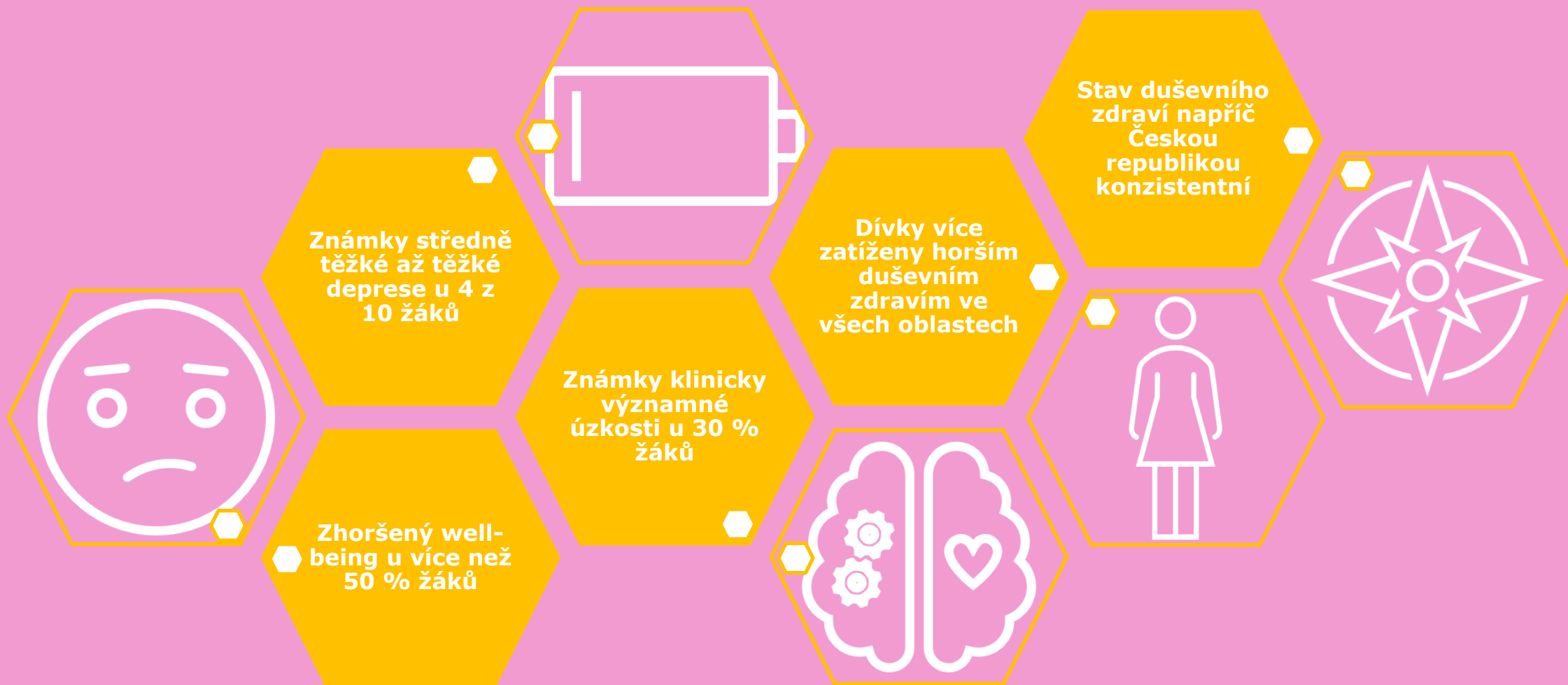
DIV_NÁ KONFERENCE o duši a škole
13.-14. 3. 2024



Duševní zdraví dětí a adolescentů

- Výzkum NUDZ
- Květen – červen 2023
- 6000 žáků 9. tříd
- Zaměřen na duševní well-being, symptomatologii úzkostnosti a depresivity, duševní gramotnost (4 dotazníky)
- Ve spolupráci s Českou školní inspekcí a experty na duševní zdraví
- www.dzda.cz – výzkum a materiály

Výsledky výzkumu NUDZ





• **75 % duševních onemocnění se projeví před 24. rokem**

• **50 % duševních onemocnění již před 14. rokem**

• **Sebevražda 4. nejčastější příčinou úmrtí ve věku 15 – 19 let**

Světové výzkumy

Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. (Radez, J. et. al., 2020)

- 1. Individuální faktory** (informace o duševním zdraví, možnostech pomoci, nevnímání problému jako dostatečně závažného, vnímání říkání si o pomoc jako slabosti...)
- 2. Sociální faktory** (vnímané stigma, jak přistupuje k tématu duševního zdraví okolí, strach z reakce okolí)
- 3. Vztahové faktory mezi žáky a odborníky** (důvěrnost informací, přístup odborníka, demografické faktory)
- 4. Systémové a strukturální faktory** (nedostatek času, nedostupnost péče)

Světové výzkumy

Reluctancy towards Help-Seeking for Mental Health Concerns at Secondary School among Students in the COMPASS Study (Doan, N. et. al., 2020)

- 1. Preferování řešení problémů samostatně**
 - 2. Obavy, co si o nich budou myslet ostatní**
 - 3. Nedostatečná důvěra pro svěřování se dospělým ve škole**
- Žáci s horším duševním zdravím, nízkou sociální oporou nebo kteří se necítí komfortně sdílet své problémy s rodinou nebo kamarády, často nevyhledávají pomoc.



Světové výzkumy

Adolescents' perceived barriers and facilitators to seeking and accessing professional help for anxiety and depressive disorders: a qualitative interview study (Radez, J. et. al., 2021)

- 1. Neporozumění vlastním obtížím**
- 2. Obava z odhalení svých pocitů**
- 3. Nevypadat slabě**
- 4. Pomoc od ostatních**

- Důležité je, aby žáci mohli důvěřovat lidem ze svého okolí a aby okolí bylo dobře informováno o možnostech pomoci

Světové výzkumy

Survey: Third of students reluctant to seek help for mental health issues

(<https://www.k12dive.com/news/survey-third-of-students-reluctant-to-seek-help-for-mental-health-issues/624200/>)

- 1. Neporozumění rodičů**
 - 2. Nechtějí, aby o tom rodiče věděli**
 - 3. Bojí se, že by se k nim zaměstnanci školy mohli chovat jinak**
- Stigma kolem duševního zdraví stále existuje, ale je na poklesu



DISKUZE

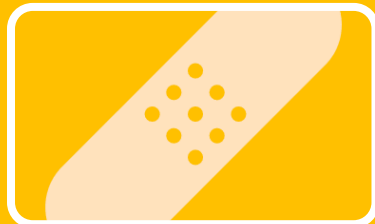
Valerie Brožíková

Anna Melicharová

Jan Smitka



Destigmatizační výstupy vytvořené v průběhu projektu



Osobní destigmatizační lékovka



Podcast „Když duše není stigma“



Div_nej workshop pro střední školy

Mgr. Nikola Janoušková
+420 377 631 359
janouskn@rek.zcu.cz

