



Cílem modulu je představit dospívajícím pojem duševní zdraví a duševní nemoc jako škálu (kontinuum) a seznámit je s nejčastěji se vyskytujícími duševními nemocemi. Bloky jsou koncipovány tak, aby se dospívající sami aktivně zapojili do „zkoumání“ těchto pojmů.

Kompetence:

Dospívající dokáží s pojmy duševní zdraví a duševní nemoc pracovat jako se **škálou**, na několika příkladech umí rozpoznat rozdíl mezi zdravým chováním a jeho variantou, která zdravá není (smutek versus deprese).

Dospívající jsou citlivější k rozpoznání různých psychických stavů u sebe i u ostatních.

Dospívající si uvědomují, že se sami na **škále** duševního zdraví v čase **pohybují**.

Dospívající dokáží říci, **co přispívá** ke zlepšení duševního zdraví a co ho naopak **komplikuje**.

Dospívající vědí, že v případě psychických potíží se mohou obrátit pro **pomoc** a vědí, kde ji hledat.

Pravidla pro práci ve skupině

Zvědavost
místo hodnocení



Bezpečí
místo odvahy
za každou cenu

Důvěrnost
místo zneužití



Poslouchání
místo skákání
do řeči

Respekt
k tajemství místo
nucení ke sdílení



Vzhledem k tomu, že při rozhovorech na téma soužití s okolím budeme sdílet osobní témata, je užitečné ošetřit způsob zacházení s nimi. Je možné pravidla upravit dle aktuální skupiny a situace. Doporučujeme z důvodu úspory času pravidla předem napsat na tabuli, popř. vyvěsit ve třídě.

Společně:

Respektujeme - sebe samé, druhé.

Nasloucháme, nehodnotíme, dodržujeme zásady ohleduplné komunikace.

Posloucháme místo skákání do řeči. Vždy mluví jen jeden. Navzájem se necháváme domluvit, neskáčíme si do řeči. Pozorně posloucháme, co ostatní říkají.

Důvěřujeme - sobě i druhým.

Budme otevření, ale preferujeme vlastní bezpečí - sebe i druhých.

Nenuťme se vzájemně ke sdílení, sdílejme jen to, co chceme. Může se stát, že vás napadne něco, co ale ostatním říkat nechcete. To je v pořádku. Nemusíte. A ani ostatní nebudeme nutit říkat něco, co je pro ně třeba moc citlivé. Každý se rozhoduje, co ve skupině sdílí.

Duševní zdraví – duševní nemoc

Včera odpoledne... ➡ Dnes ráno... ➡ Právě teď...



Aktivita 1: Škála - duševní zdraví – duševní nemoc

Aktivita 1: Škála - duševní zdraví – duševní nemoc, diskuse

Pomůcky: 2 židle, 2 papíry A4, fix

Na jeden papír formátu A4 napište velkými písmeny „duševní zdraví“ a na druhý „duševní nemoc“, papíry umístěte na židle. Židle postavte tak, aby mezi nimi byl dostatečný prostor pro rozmístění všech žáků.

Pokyny k realizaci aktivity a otázky do diskuse jsou uvedeny v metodickém manuálu.

Definice konců škály duševního zdraví



Aktivita 2: Definice konců škály duševního zdraví

Aktivita 2: Definice konců škály duševního zdraví, diskuse k tématu duševní zdraví

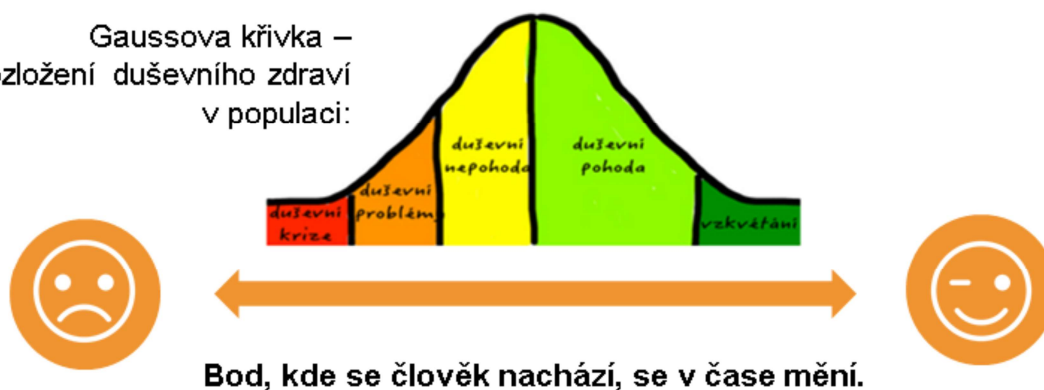
Pomůcky: flipchart, fix

Na papír flipchartu napište na jednu stranu „duševně zdravý člověk“, na druhou stranu napište „duševní nemoc“, kolem nápisů zapisujte nápady dospívajících.

Pokyny k realizaci aktivity a otázky do diskuse jsou uvedeny v metodickém manuálu.

Proměnlivost pocitu duševního zdraví

Gaussova křivka –
Rozložení duševního zdraví
v populaci:



Duševní zdraví a duševní nemoc chápeme jako kontinuum a dynamický stav. Každý člověk se na škále (kontinuu) nachází jinde. Bod, kde se člověk nachází, se v čase mění.

Nejvíce lidí je okolo středu, nejméně na krajích.

Typické rozdělení (Gaussova křivka) duševního zdraví v populaci.

Normální rozložení duševního zdraví je vidět v celé populaci, je ale možné, že ve třídě se úplně neprojeví (nebylo nejvíce dětí ve středu a nejméně na krajích). To je tím, že vzorek dětí ve třídě není vůči celé populaci reprezentativní – nejsou rovnoměrně zastoupeny všechny části celé populace. Proto je v přímé řeči pro děti uvedeno slovo „asi“ a „pravděpodobně“.

Většina lidí se během života pohybuje na škále mezi plnou kondicí a nemocí – duševní zdraví je dynamický stav. Pocit duševní pohody kolísá v čase – více viditelné to může být v delším časovém horizontu, ale změny lze pozorovat i v rámci jednoho dne.

Duševní poruchy - výčet

Nejčastější **duševní poruchy** a jejich **zdravé varianty**,
se kterými se můžeme setkat.

- Strach / úzkost
- Strach / fobie
- Občasné nápady / vtíravé myšlenky, rituály (OCD)
- Smutek / deprese
- Zlozvyky / sebepoškozování
- Přemýšlení o smrti / sebevražedné myšlenky
- Přejídání se / hubnutí a poruchy příjmu potravy

Další část modulu se věnuje konkrétním duševním poruchám, ještě před tím uvádíme přehled nejčastějších duševních poruch, se kterými se děti mohou setkat – ať už u sebe nebo ve svém okolí.

Podle času a nálady máte tyto možnosti:

1. Projít všechny následující slajdy a krátce představit všechny poruchy
2. Vybrat jedno téma a zpracovat ho diskusně – povídat si s dětmi o konkrétní poruše. Nechat děti hlasovat, které téma je nejvíce zajímavé a to probrat / prodiskutovat podrobně.

Otázky do diskuse jsou uvedeny v metodickém manuálu.

Strach ←————→ Úzkost

- přirozená emoce
- varování před nebezpečím
- vazba na přítomnost podnětu
- dokážeme s ním běžně fungovat
- šířavý strach bez zjevného podnětu
- nezvládnutelný strach a panika
- trvá dlouhodobě
- projevy: zrychlené dýchání,
motání hlavy, pocení ...

Všechny děti a mladí lidé se někdy cítí silně znepokojeni a znejistěni, je to běžná součást dospívání.

Strach je přirozená emoce, slouží jako varování před nebezpečím. Když zmizí podnět (to, čeho se bojíme), zmizí i strach. Se strachem dokážeme běžně fungovat.

Úzkost ale není obvyklý typ obav, u kterých se bojíme určitého člověka či situace. Je to pocit paniky nebo strachu, kdy často ani nedokážeme říci, proč a kdy takový stav přichází. Je to šířavý strach bez zjevného podnětu (věc, člověk, zvíře, situace...). Trvá dlouhodobě. Typickými projevy jsou zrychlené dýchání, motání hlavy, pocit nemožnosti se nadechnout, pocení, třes, nevolnost, nervozita nebo pocit zahlcení.

Úzkost se stává problémem, pokud v ní člověk uvízne, nebo to je pro organismus zahlcující, ohrožující a nezvladatelný okamžik. Pokud trvá delší dobu, cítí se dospívající vyčerpaně a izolovaně, omezuje své aktivity.

Strach ←————→ Fobie

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• přirozená emoce• varování před nebezpečím• vazba na přítomnost podnětu• dokážeme s ním běžně fungovat | <ul style="list-style-type: none">• přehnaný, ochromující strach z objektů nebo situací• nepříjemné fyzické pocity (bušení srdce, motání hlavy, pocity na omdlení, panika ...)• přetrvává, i když už je podnět pryč• zasahuje do schopnosti normálně fungovat |
|--|--|

Strach je přirozená emoce, slouží jako varování před nebezpečím. Když zmizí podnět (to, čeho se bojíme), zmizí i strach. Se strachem dokážeme běžně fungovat.

Fobie je přehnaný ochromující strach z objektů nebo situací. Doprovází ho velmi nepříjemné fyzické pocity (bušení srdce, motání hlavy, pocity na omdlení, panika...). Přetrvává, i když už je podnět pryč. Zasahuje do schopnosti normálně fungovat.

Rozdíl je možné ukázat na příkladu rozdílu mezi strachem z pavouka a arachnofobií (příklad je uveden v metodickém manuálu).

Občasné nápady

- Občas nás napadne, že je něco v nepořádku
- Situaci zkontrolujeme a uleví se nám

OCD

obsedantně kompulzivní porucha

obsese - vtíravé myšlenky

- opakované, proti vůli člověka, obtěžující

kompulze - nutkavé činy, rituály

- stále stejné opakují se činnosti, účelem je zabránit nějaké události (často nepravděpodobné)
- lidé vědí, že činy jsou nesmyslné, ale nedokáží je neopakovat

Nyní se zaměříme na **občasné nepříjemné nápady** a na druhé straně škály na **obsedantně kompulzivní poruchu**.

Občasné nepříjemné nápady – občas nás napadne, že je něco v nepořádku, situaci zkontrolujeme a uleví se nám.

Obsedantně kompulzivní porucha (OCD)

Pro ni jsou charakteristické **obsese - vtíravé myšlenky** (přichází na mysl opakovaně, proti vůli člověka, jsou obtěžující) a **kompulze - nutkavé činy, rituály** (stále stejné, opakující se činnosti, účelem je zabránit nějaké často nepravděpodobné události, člověk ví, že činy jsou nesmyslné, ale nedokáže je neopakovat).

Smutek ←————→ Deprese

- běžný, přirozený pocit
- velký smutek trvající dlouhou dobu
- projevy:
 - nízké sebevědomí, pocit zbytečnosti, nechuť cokoli dělat, nedostatek energie, beznaděj...

Nyní se pojdme podívat na pocity smutku, které jsou v životě běžné, normální, a projev smutku, který už označujeme jako nemoc – tou je deprese.

Smutek je běžným, přirozeným pocitem. Objevuje se, když zažijeme odmítnutí, neúspěch, něco nebo někoho ztratíme. Říkáme: Je mi do pláče. Je mi to líto. Cítím se nešťastně. Když jsme smutní, máme tendenci plakat, stáhnout se, vyhledat útěchu, podporu a blízkost druhých lidí.

Deprese je velký smutek trvající dlouhou dobu.

Projevy:

- nízké sebevědomí, pocit zbytečnosti
- nechuť cokoli dělat, i to, co dříve bavilo
- nechce se vstávat z postele, chuť zůstat v posteli
- nedostatek energie
- beznaděj při pohledu do budoucna
- špatný spánek (špatné usínání nebo buzení se brzy ráno)

Zlozvyky ←————→ Sebepoškozování

- kousání nehtů
- škrábání se
- často ve chvílích, kdy se cítíme nervózní
- často při depresi, úzkostných poruchách i samostatně
- záměrné ubližování si (řezání, pálení, škrábání, vytrhávání vlasů ...)
- děje se opakovaně
- spouštěcí moment - nepříjemné duševní stavy (úzkost, hněv, zmatek, chaos)
- často dočasný ventil pro nepříjemné emoce

Zlozvyky – nejsou neobvyklé ani riskantní (kousání nehtů, škrábání se apod.), často ve chvílích, kdy jsme nervózní. Na rozdíl od sebepoškozování, které velmi riskantní je. Proto považujeme za důležité se o něm zmínit.

Sebepoškozování není označováno jako samostatné duševní onemocnění, často se objevuje u lidí, které trápí úzkosti, deprese, OCD nebo závislosti. Může se vyskytovat i samostatně. Zahrnuje různé formy záměrného ubližování si a zraňování vlastního těla, aniž by toto jednání vědomě sledovalo záměr ukončit život.

Mezi nejčastější formy patří různé způsoby řezání se ostrými předměty, pálení se, typicky na zápěstí či předloktí, setkáváme se s řeznými ranami i na jiných částech těla – v oblasti nohou (kotníků, lýtek, stehen), ale také například na prsou, dále škrábání až drásání kůže, vytrhávání si vlasů, okusování nehtů a lůžek až do krve.

Pro sebepoškozování je typické opakování.

Spouštěcím momentem bývají zejména silnější emoce, především úzkost, hněv, pocity viny, vnitřní zmatek, chaos či jiné nepříjemné duševní stavy.

Sebepoškozování bývá také označováno jako syndrom pořezaného zápěstí, tzv. WRIST CUTTING SYNDROME.

Často slouží jako dočasný ventil pro nepříjemné emoce.

Přemýšlení o smrti

- smrt - důležité a fascinující téma
- vlastní smrtelnost a smrtelnost blízkých

Sebevražedné myšlenky

- intenzivní, zabírají větší část dne, vtíravý charakter
- mohou se objevit plány na vykonání sebevraždy (kdy, jakým způsobem)
- může dojít až k pokusu o sebevraždu
- příčina tendencí k sebevraždě - složitá souhra okolností
- tendence k sebevraždě - typické pro další onemocnění (deprese, závislosti, psychózy)

Téma smrti je pro nás velmi důležité a fascinující. Je přirozené o smrti a smrtelnosti přemýšlet, vztahovat se k ní.

Přemýšlení o smrti

Smrt je pro nás důležité a fascinující téma. Pro období dospívání je charakteristické přemýšlení o smrti, úvahy se týkají vlastní smrtelnosti a smrtelnosti blízkých. Občas se může objevit představa, že by bylo dobré ze života zmizet - jedná se spíše o myšlenkový experiment než reálný nápad.

Sebevražedné myšlenky

Sebevražedné myšlenky jsou intenzivní, zabírají větší část dne a mají vtíravý charakter (přicházejí, i když nechceme). Mohou se objevit plány na vykonání sebevraždy (kdy, jakým způsobem), může dojít až k pokusu o sebevraždu.

Jednoznačnou příčinu tendencí k sebevraždě nelze určit, vždy se jedná o složitou souhru okolností (např. problémy doma, přidružené problémy ve škole, k tomu rozchod – tlak okolností je příliš velký).

Tendence k sebevraždě jsou typické pro další onemocnění jako jsou deprese, závislosti, psychózy.

Přejídání se, hubnutí

- občasné nutkání k přejedení se nebo hubnutí
- občasné myšlenky na nespokojenost s vlastním vzhledem

Poruchy příjmu potravy

- život ohrožující stravovací návyky
- nadměrné pozorování své váhy, trvalé myšlenky na jídlo, váhu, vzhled
- přivodí další onemocnění (podvýživa, vypadávání vlasů ...), mohou vést ke smrti

Přejídání se / hubnutí - občasné nutkání k přejedení se nebo hubnutí, občasné myšlenky na nespokojenost s vlastním vzhledem.

Poruchy příjmu potravy

- život ohrožující stravovací návyky
- nadměrné pozorování své váhy, trvalé myšlenky na jídlo, váhu, vzhled
- zahlcující a nepřekonatelné myšlenky na změnu svého těla
- přivodí další onemocnění (podvýživa, vypadávání vlasů, kazivost zubů, svalová atrofie, přerušování menstruace, zastavení růstu ...), mohou vést ke smrti

Mentální anorexie - drastické omezení jídla, velké hubnutí

Mentální bulimie - přejídání následované vyvolávaným zvracením nebo užíváním projímadel

část 2.



Začátek druhé vyučovací hodiny, obě části modulu mohou být prezentovány v bloku nebo zvlášť. V tomto případě můžeme zopakovat pravidla pro práci ve skupině.

Příběh Honzy – zkušenost s úzkostí



[přehrát
audio](#)

Příběh Honzy - Hlavní část

15

Island
Liechtenstein
Norway grants

HLAVA
V POHODĚ

VCT
VÝSTRAHA
ČISTOTA

Poslech audio příběhu Honzy, následovat bude:

varianta 1: aktivita se škálou

varianta 2: děti nakreslí pocit/dojem z příběhu

Příběh Honzy – Hlavní část – textová verze

V noci jsem zase špatně spal. Furt jsem o tom musel přemýšlet. Strašně jsem se bál. Budík mě ani nemusel budit, zamáčkli jsem ho ještě před zazvoněním. Mám tak sevřený žaludek, že snídani nechám netknout. Máma se na mě trochu divně kouká. Nevím, jestli ji trápí, že nesnídám nebo má zase stresy v práci. „Oblíknout a do školy!“, houkne na mě. Jako kdybych to nevěděl. Oblíkám se. Vycházím z domu. Motá se mi hlava. Buší mi srdce. Mám pocit, že to musí být vidět i přes bundu. Skoro nevidím na cestu, jdu po paměti. Musím se zastavit. Je mi tak blbě, že se opírám o strom. Okolo se míhají šmouhy lidí. Co když tu teď sebou seknu? Pomůže mi někdo? Dozví se to máma? Nadechnu se a jdu dál. Musím stihnout autobus.

Jmenuju se Honza. Je mi čtrnáct a tohle zažívám každé ráno už víc jak měsíc. Teda ne každé ráno. O víkendu je to většinou v pohodě. Někdy i přes týden. Ale někdy je to tak hrozný, že se musím vrátit domů a mámě nakecat, že mě bolí v krku nebo tak něco. Prostě do toho autobusu nedokážu vlézt. Asi jsem magor. Nechci to nikomu říct, bojím se, že by mě někam zavřeli. To bych určitě nepřežil.

**Zdravý
strach****Úzkost –
duševní
nemoc**

- přirozená emoce
- sžíravý strach bez zjevného podnětu ...

Aktivita 3: Honza – škála úzkosti

Aktivita 3: Honza – škála úzkosti

Varianta 1 - práce s audio příběhem – kde na škále se Honza nachází?

Pomůcky: 2x židle, 2 papíry A4

Na jeden papír napište „zdravý strach“, na druhý „úzkost jako duševní nemoc“.

Papíry umístěte na židle. Židle postavte tak, aby mezi nimi byl dostatečný prostor pro rozmístění všech žáků.

Varianta 2 - děti nakreslí pocit/dojem z příběhu

Pokyny k realizaci aktivity a otázky do diskuse jsou uvedeny v metodickém manuálu.

Co zhoršuje stav duševního zdraví



- Honza sám?
- chování lidí v Honzově okolí?
- jaké vnější události?

Aktivita 4: Co může zhoršit Honzův stav?



[přehrát
audio](#)

17

Příběh Honzy – část Zhoršení

Island
Liechtenstein
Norway grants

HLAVA
V POHODĚ

VCT
VÝSTRAHA
ČISTOTA

Aktivita 4: Co může zhoršit Honzův stav? - Práce s nahrávkou, škálou + diskuse na téma zhoršování duševního zdraví

Práce v menších skupinkách

Pomůcky: papíry A4, psací potřeby, flipchart s fixem

Příběh Honzy – část Zhoršení – textová verze

Včera jsem se pohádal s mámou. Zakázala mi jít k Adamovi. Že prý se musím učit. Musím si opravit matiku. S takovými známkami mě prý na žádnou školu nevezmou. Když šla máma spát, zapnul jsem počítač a do noci gamesil. Aspoň jsem na to nemusel myslet. Ráno je mi strašně. Mám pocit, že se nemůžu nadechnout.

Pokyny k realizaci aktivity a otázky do diskuse jsou uvedeny v metodickém manuálu.

Psychohygiena, co zlepšuje stav duševního zdraví



- Co všechno můžu udělat pro **své** duševní zdraví?
- Jaké malé i velké věci mohu tento den **dělat**?
- Jaké **aktivitty** mám tento den v plánu?

Aktivita 5: Den péče o duševní zdraví



[přehrát
audio](#)

Důležitou roli v oblasti duševního zdraví hraje psychohygiena.

Psychohygiena představuje soubor pravidel a metod, které mají za úkol **udržovat, prohlubovat a znovuzískávat** ztracené duševní zdraví. Zahrnuje návody, jak si cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky takovým způsobem, aby se stal člověk vyrovnanějším a odolnějším vůči nepříznivým vlivům (stres, spěch, problémy). Psychohygiena dbá o podporu duševní rovnováhy.

Aktivita 5: Den péče o duševní zdraví – program dne, kdy mám na mysli, co vše můžu udělat pro své psychické zdraví, inspirací bude poslech další části Příběhu Honzy – Zlepšení + diskuse na téma zlepšování duševního zdraví

Práce v menších skupinkách

Pomůcky: papíry A4, psací potřeby, flipchart, fix

Příběh Honzy – část Zlepšení – textová verze

Včera jsem byl na tréninku. Fotbal mě vlastně už moc nebaví, ale po tréninku jsme s klukama šli ještě do skate parku. Umím nějaké nové triky, kluci docela koukali. Večer k nám přišel děda. Máma dělala lasagne (mňam!) a já dědu učil Civilizaci – tu deskovku, na počítač nechtěl. Byla to sranda, děda je docela v pohodě. V noci jsem se vůbec nebudil, prostě jsem spal. Ráno vstávám normálně. Ani mi nevadí, že máme psát písemku z matiky.

Pokyny k realizaci aktivity a otázky do diskuse jsou uvedeny v metodickém manuálu.

Podpora duševního zdraví, psychohygienu

- Kvalitní mezilidské vztahy
- Empatie, vcítění se
- Rozeznávání toho, co máme ve své moci a co už ne
- Pravidelná fyzická aktivita – chůze, běhání, plavání, jízda na kole, jóga
- Pravidelný režim spánku
- Tvořivé vyjadřování, umění
- Hudba
- Uvědomování si pozitivních stránek života, vděčnost
- Humor a smích
- Všíímavost (mindfulness), relaxace, meditace
- Pobývání v přírodě

Na tomto snímku je „seznam“ činností, u kterých je vědecky podloženo, že přispívají k duševnímu zdraví. Slouží jako doplnění ke snímku 18 a aktivitě 5.

Informace ke konkrétním činnostem slouží spíše pro pedagogy, v případě zájmu je možné je podrobněji probrat s dospívajícími, případně je využít při realizaci doplňkové aktivity.

Doplňková aktivita (mimo program) – vytvoření skupinového plakátu „NÁŠ DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ“, pokyny k realizaci aktivity jsou uvedeny v metodickém manuálu.

Kdy je vhodné vyhledat pomoc

Pocity – častý pláč, dlouhodobá úzkostnost, nepohoda...

Sebevědomí – pocit bezvýznamnosti, bezmoci...

Zájmy – mám všeho plné zuby, nebaví mě to, co dřív

Únava a soustředění – nedaří se mi soustředit ve škole, náhle se mi horší známky, nedokážu odpočívat, mám potíže se spánkem

Moje tělo - často mě bolí hlava nebo břicho, nemám chuť k jídlu, dlouho nesnáším své tělo, ubližuji si nebo si chci ubližovat

Podívejte se společně s dospívajícími na to, kdy už je vhodné vyhledat pomoc. Obecně se řídíme principem, že je lépe pomoc vyhledat dříve než později. Pokud se v životě vyskytuje buď izolovaný uvedený projev nebo jejich kombinace, doporučujeme neváhat a začít hledat pomoc.

Podle čeho poznat, že je čas vyhledat pomoc?

Pocity – častěji pláču, už delší dobu se cítím úzkostně, rozhozeně, cítím napětí, dělám si hodně starostí, často si říkám „zblázním se“

Sebevědomí – připadám si jako nic, cítím se bezmocně, připadám si, jako by nebylo nic, co dokážu udělat dobře

Zájmy – mám všeho plné zuby, nebaví mě to, co dřív

Únava a soustředění – nedaří se mi soustředit ve škole, náhle se mi zhoršují známky, nedokážu odpočívat, mám potíže se spánkem (nemohu usnout, budím se v noci bez zjevné příčiny, mám často noční můry)

Moje tělo - často mě bolí hlava nebo břicho, nemám chuť k jídlu, dlouho nesnáším své tělo, ubližuji si nebo si chci ubližovat

Pomoc ostatním

Kamarád/ka se necítí dobře – co mám dělat?

- Nabídnout účast, nenutit
- Nehodnotit
- Nabídnout doprovod

Můžete přidat poznámky učitele.

Nabídnout účast, nenutit

Můžete ke spolužákovi nebo spolužačce ve vhodnou chvíli přijít a říct, že jste si všimli, že se v poslední době chová jinak než dříve, že si o ni/něj děláte starost. Můžete se zeptat, jestli by vám chtěl/a něco říct.

Nehodnotit

Zkuste se vyhnout hodnotícím větám jako např.: „Honzo, seš normální, když se bojíš jít do autobusu, nebo co?“

Nabídnout doprovod

Nabídněte, že se spolužákem nebo spolužačkou rádi zajdete za paní učitelkou třídní, za školní psycholožkou. Řešení potíží není dobré odkládat.

Kde hledat pomoc

Jak to bylo s Honzou?



[přehrát
audio](#)

Příběh Honzy – část Pomoc

Poslech Příběhu Honzy (část Pomoc) + diskuse o tom, kde hledat pomoc

Příběh Honzy – část Pomoc – textová verze

Zase ráno. Bojím se, že to přijde. Hrozně se mi rozbušilo srdce. Přichází máma a vidí, že nejsem ok. Ptá se: „Zase ta úzkost?“ Mámě jsem o ní už řekl. Teda první dědovi, on to řekl mámě. Vlastně pak ani nevyšlovala, byla na mě hodná. Ted' chodím i na terapii. Naučil jsem se pár triků, jak si ji držet dál od těla. Ale ještě nezmizela, to bude asi na dýl.

Téma odborné pomoci v oblasti duševního zdraví nejdříve s dospívajícími proberte v rámci diskuse. Nechte zaznít nápady dospívajících. Vzhledem k množství podnětů, které se pravděpodobně objeví, není potřeba je zaznamenávat písemně.

Kde hledat pomoc – tipy, kontakty

- **Psychologická pomoc**
 - školní psycholog
 - Střediska výchovné péče
 - Poradny pro rodinu
- **Psychiatrická pomoc**
 - Oddělení dětské psychiatrie při nemocnicích
- Aplikace „Nepanikař“
- Weby www.narovinu.cz, opatruj.se
- **Linky důvěry**
- Linka **Anabell**
(pro lidi s poruchou příjmu potravy)
tel. 774 467 293 – www.anabell.cz

Aplikace Nepanikař – aplikaci je možné mít nainstalovanou v mobilním telefonu, je zdarma a představuje rychlou první psychologickou pomoc. Obsahuje 7 modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, poruchy příjmu potravy, moje záznamy a kontakty na odbornou pomoc. Poskytuje nápady a návody na to, co dělat při zmíněných potížích. Když budete mít čas nebo v rámci nějaké jiné aktivity ve škole, můžete s dospívajícími aplikaci projít, aby znali její možnosti a dokázali ji využít pro pomoc.

Linky důvěry – poskytují telefonickou, chatovou nebo e-mailovou pomoc v krizových situacích. Pomoc linek je bezplatná. Volání na linku důvěry je anonymní, pracovníci linky nezjišťují jméno ani jiné údaje o volajícím. Na linku důvěry je možné se obrátit např. ve chvíli, kdy si chci ublížit a ráda bych ublížení odvrátila, když mě trápí sebevražedné myšlenky nebo tendence. Pracovníci linky pomáhají zvládat tyto vypjaté momenty. Dokáží poradit a nasměrovat k další péči. Pracovníci linky disponují sítí kontaktů na další zařízení psychické pomoci. **Linka důvěry Anabell** je specializovaná pro lidi s poruchami příjmu potravy.

Psycholog – když vyhledáte psychologa, otevře se prostor pro detailní zkoumání toho, co vás trápí a hledání cesty z problému ven. Základním prostředkem práce je rozhovor, ale můžete se setkat také s tím, že budete kreslit či jinak ztvárňovat jak problém, tak cestu z něho ven. Cílem psychologické péče je odstranění či zmírnění potíží, někdy vám setkání s psychologem mohou pomoci překonat obtížnou životní etapu. Návštěvu psychologa budete muset domluvit se svými rodiči či jiným zákonným zástupcem. Někdy dochází na setkání celá rodina, jindy jen někteří její členové, docházet může i dospívající sám. Občas stačí pár návštěv (do 10 setkání), občas je spolupráce dlouhodobější.

Psychiatr – psychiatr se vás bude vyptávat na to, co vás trápí, na základě vašeho popisu určí léky, které způsobí zmírnění potíží (úzkostí, depresí). Vždy po nějaké době (třeba 1-2 měsíce budete docházet na kontrolu). K návštěvě psychiatra je také potřeba souhlasu s účastí zákonného zástupce.

Modul 1 Duševní zdraví a psychohygienu

je součástí vzdělávacího programu **Hlava v pohodě**

Další moduly, podcasty a zajímavé informace najdete na: <http://www.hlava-v-pohode.cz>

Projekt Hlava v pohodě je financován z Fondů EHP/Norska 2014 - 2021

Registrační číslo žádosti: ZD-MGS1-014

Zdroje

Literatura - knihy

Říčan, P., Krejčířová D.: Dětská klinická psychologie. Grada, 2004
Morganová, N.: Průvodce stresem pro náctileté. Slovart, 2016
Vágnerová, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, 2000
Černý, V., Grofová, K.: Děti a emoce. Albatros, 2017
MUDr. Lucie Kališová, Ph.D.: Duševní nemoc u dětí a dospívajících (Příručka pro učitele, vydala Psychiatrická nemocnice Bohnice)

Literatura – články

Petrásková, J., Kocourek, J.: Dopady pandemie COVID-19 na duševní zdraví dětí a jejich rodin., My Clinic, 2021. dostupné z <https://www.myclinic.cz/blog/dopady-pandemie-covid-19-na-dusevni-9>
Polanczyk, G.V., Salum, G.A., Sugaya, L.S., Caye, A., Rohde, L.A. Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. J Child Psychol Psychiatry. 2015 Mar; 56(3): 345-65.

Weby

Narovinu
Opatruj.se

Brožury

Sebepoškození není rozmar – průvodce pro děti, rodiče a učitele. Dětské krizové centrum, 2017
- dostupná i na webu

Dotazník pro dospívající týkající se úzkosti (web Centra Locika)

https://drive.google.com/file/d/1qIRZzO2yMc5XB_sNRGZHJL6Alz9HuRFF/view

Další východiska

Projekt MPSV - Děti a mladí lidé a jejich potřeby v oblasti duš. zdraví projekt MZ - Reforma psychiatrické péče