

Jak můžeme podpořit dětské duševní zdraví?

19. 2. 2024 Praha

Barbora Pšeniová



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Kdo jsme?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Jsme Nevypust' duši

Prevence

Ukazujeme, jak se o duševní zdraví starat – školám, firmám i veřejnosti.



Osvěta

Šíříme výzkumem podložené informace, sdílíme příběhy a destigmatizujeme.



Systemová změna

Usilujeme o systémové změny a pomáháme budoucím odborníkům*icím.



Pomoc

Ukazujeme, kde hledat včas odbornou pomoc a jak dané služby fungují.



Jak si stojíme?



Působíme v ČR
od roku **2016.**

Proškolili jsme
již **29 806**
osob.

**15 workshopů a
jeden půlroční
program:**
celkem **1205**
realizovaných
workshopů

Vybavili jsme
do praxe přes
**40 odborníků a
odbornic.**

Co je duševní zdraví?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

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

Duševní zdraví je **pocit pohody**, v němž každý jedinec **naplňuje svůj vlastní potenciál**, **zvládá** běžný životní **stres**, může pracovat **produktivně** a plodně a je schopen **přispívat k prospěchu** své komunity.



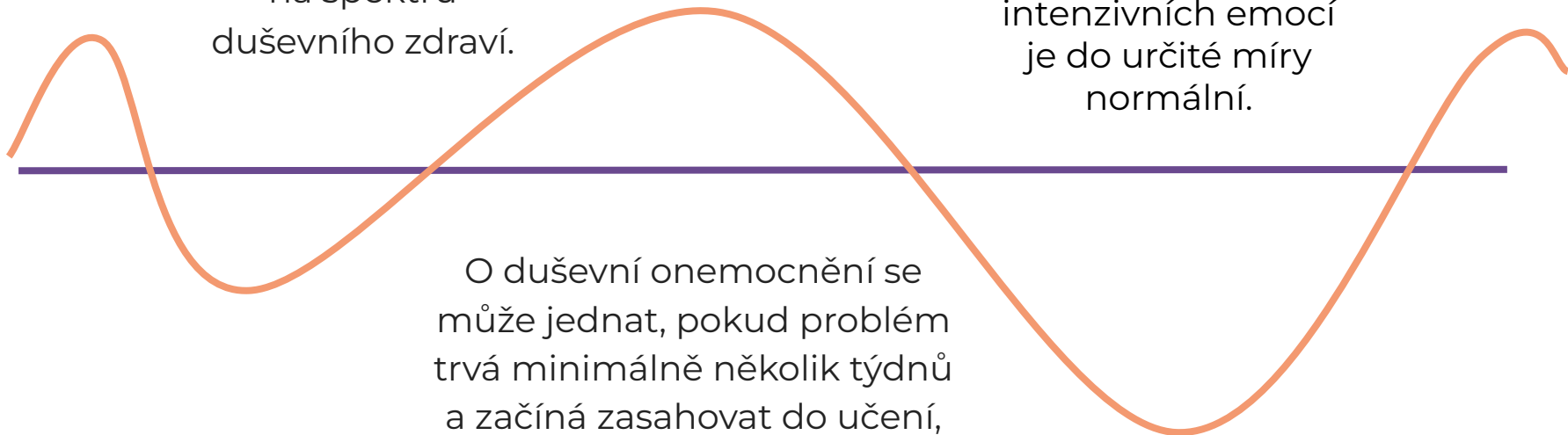
**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Duševní zdraví není černobílé - je to spektrum napříč celou populací

Každý z nás je někde na spektru duševního zdraví.

Různá náladovost a prožívání intenzivních emocí je do určité míry normální.

O duševní onemocnění se může jednat, pokud problém trvá minimálně několik týdnů a začíná zasahovat do učení, práce nebo vztahů s ostatním.



Duševní zdraví není černobílé - je to spektrum napříč celou populací

Každý z nás je někde na spektru duševního zdraví.

Různá náladovost a prožívání intenzivních emocí je do určité míry normální.

Pokud dochází nebo může dojít k ohrožení zdraví nebo života dotyčného, nebo jeho blízkých, je nezbytné **vyhledat odbornou pomoc.**

Stigma a bariéry, které brání pomoci

92 % dospělých
považuje **vliv
prostředí** za zásadní



NEVYPUSŤ
DUŠI

**Duševní zdraví
považujeme za
důležité**



78 %

si myslí, že **děti se mohou setkat s duševním onemocněním stejně** jako dospělí

2/3 lidí

potýkajících se např. s depresí odborníka*ici **nevyhledá**

**Myslíme si, že máme
informace**



70 %

dotazovaných uvádí, že **mají přístup k informacím** o duševním zdraví

skoro polovina

dotazovaných si myslí, že **péče je dostupná** a že k ní mají přístup **všichni bez rozdílu**

většina

si myslí, že trávení **příliš času online není varovný signál** a neřešili by to

**O dostupné pomoci
máme povědomí**



77 %

dotázaných by **vyhledalo pomoc u odborníka*ice**

69 %

by **se obrátilo na tzv. silné trio** - pediatrie, psychiatrie, klinická psychologie, které jsou přetížené a cesta nemusí vždy začínat u nich, pouze pro 6 % by odborník*ice byla první volba

**Škola je pro nás
důležitým
spoluhráčem**



74 %

dospělých uvádí, že **školy by měly děti více učit**, jak pečovat o duševní pohodu, jak zvládat stres a jiné problematické situace

skoro 50 %

si není jisto, zda chtějí, aby jejich dítě **navštěvovalo třídu s dětmi**, které mohou procházet **duševním onemocněním**

**Člověk s duševním
onemocněním nemůže
normálně studovat/pracovat.**

**Z duševního onemocnění se
nelze zotavit.**

**Lidé s duševním
onemocněním nejsou v naší
společnosti diskriminováni.**

**Lidé s duševním
onemocněním mají sklony
k násilnému/agresivnímu
chování.**

**Duševně nemocní lidé jsou
méně inteligentní.**

**Duševní onemocnění na
člověku většinou poznáme.**

Co můžeme udělat my?

69 % tvrdí, že je snazší vyhledat pomoc, když je okolí podpůrné



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Když to rodiče nepoznají, tak jsem smutná dšl.

**Všímejme si
varovných signálů.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

- **Ztrácí radost** z koníčků, neiniciuje aktivity.
- **Zhoršuje se mu školní prospěch** a soustředění.
- Nápadně **experimentuje** se svým vzhledem.
- Nosí poznámky a **přibývá kázeňských potíží**.
- **Mění spánkové** či stravovací **návyky**.
- Reaguje i na běžné události **silnými emocemi**.
- Je častěji nemocné, **stěžuje si na bolesti**.
- Vytváří si **nové rituály**, na kterých lpí.
- **Vyhýbá se** sociálnímu **kontaktu**.
- Má na těle **známky záměrného ubližování**.

10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ DUŠEVNÍCH OBTÍŽÍ U DĚTÍ

ZAJÍMEJTE SE, KDYŽ DÍTĚ...



1. Ztrácí radost z koníčků, neinicuje aktivity
2. Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění
3. Nápadně experimentuje se svým vzhledem
4. Nosí poznámky a přibývá kázeňských potíží
5. Mění spánkové či stravovací návyky

Zpozorněte, pokud tyto signály představují odchylky od běžného chování. Jejich přítomnost nemusí nutně znamenat, že se jedná o duševní onemocnění. Rozhodně by ale měly sloužit jako podnět k otázkám.

Naskenuj mě!



6. Reaguje i na běžné události silnými emocemi
7. Je častěji nemocné, stěžuje si na bolesti
8. Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
9. Vyhýbá se sociálnímu kontaktu
10. Má na těle známky záměrného ubližování



Pokud je pro vás nebo pro děti situace náročná
a potřebujete podporu, obraťte se na
Rodičovskou linku: 606 021 021.

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



NEVYPUSŤ
DUŠI

**Nebud' me na to
sami.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



NEVYPUSŤ DUŠI

PODPORA NA DOSAH:

chytré aplikace,
weby, rozcestníky,
karta KID

PODPORA POD STŘECHOU:

rodina, blízcí,
přátelé

PODPORA ZA ROHEM:

kroužky, spolky,
Domovy dětí
a mládeže,
ZDVOP, dětské
domovy



Jsou každodenně
na dosah

PODPORA VE ŠKOLE:

Školní
poradenská
pracoviště
a zařízení, multi-
disciplinární
týmy, krizové
týmy ve ško-
lách, SVP



Pracují v institucích
pro mladá

PODPORA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB:

Sociálně aktivizační
služby, domy na
půl cesty, CDZ,
nízkoprahové služby,
OSPOD

KDO MŮŽE PEČOVAT O DUŠE MLADÝCH?

PSYCHOSOCIÁLNÍ PODPORA:

Psychoterapie,
psychologie, CDZ,
krizové týmy, krizová
centra, mediace

PODPORA VE ZDRAVOTNICTVÍ:

Psychiatrie, klinická
psychologie, krizová
centra

Specializují se na péči
o duševní zdraví

Ved'me podpůrný rozhovor.



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU



KDYŽ DÍTĚ
NENÍ V POHODĚ



- 1. Komu není rady, tomu není pomoci.** Jediná výjimka:
Ohrožení zdraví.
- 2. Respektujte osobní prostor.** Dejte druhému prostor,
naslouchejte.
- 3. Jen tam být.** Důvěra a blízkost.
- 4. Nasad'te kyslíkovou masku nejprve sobě.** Myslete na
vlastní duševní zdraví.

5 N

- **N**enadávat
- **N**esoudit
- **N**ezlehčovat
- **N**esrovnávat
- **N**ehodnotit



mlčenlivost

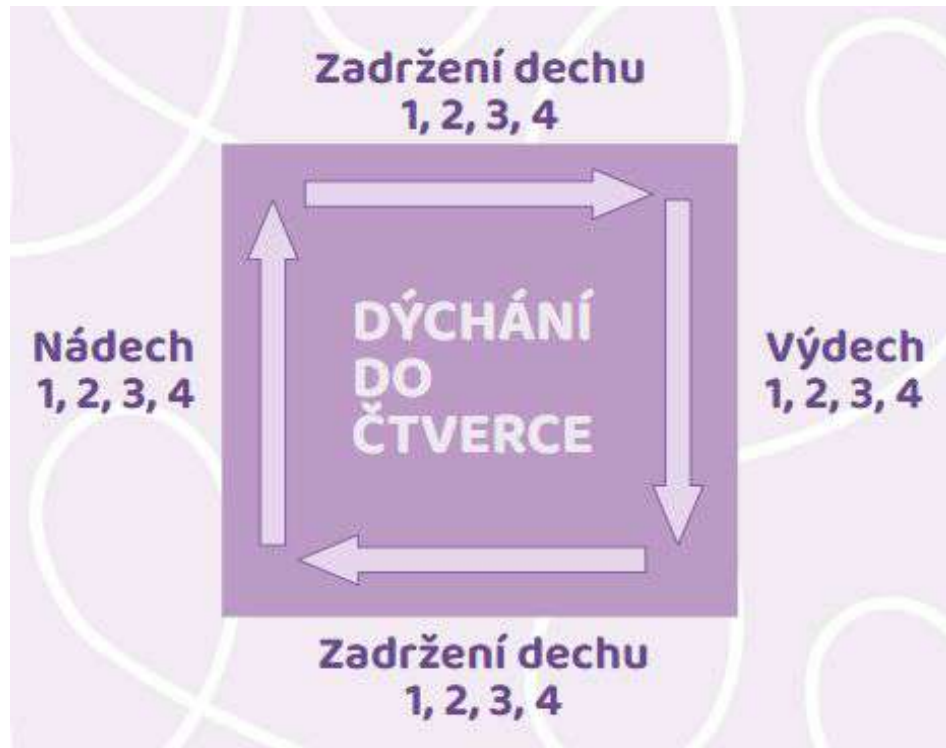
*ohlašovací povinnost /
překazení trestného činu*

**Využijme “malé”
pomocníky.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Dýchací cvičení



VŠECH PĚT POHROMADĚ

Pohodlně se usad'te. Uvědomte si kontakt chodidel s podložkou a jak se vaše záda dotýkají opěradla. Dopřejte si několik pomalých nádechů a dlouhých výdechů.

Zaměřte svou pozornost na:

- **5 věcí, které vidíte**
- **4 věci, kterých se dotýkáte**
- **3 zvuky, které slyšíte**
- **2 pachy nebo vůně, které cítíte**
- **1 věc, kterou cítíte v ústech**



Co mi funguje?

MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je
na mě moc, když:

Dobrým rozptýlením pro mě může být třeba:

Bližší 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. _____

Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)
Linka první psychologické pomoci - 116 123
(www.linkapsychickepomoci.cz)

Činnosti, při kterých
se cítím v bezpečí:

- _____
- _____
- _____

Hledejme inspiraci

Karta KID

Skilful class

Sociální práce ve školách - ČAS



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

**Můžeme vám
pomoci i my.**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Rozcestník péče



www.nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/



NEVYPUSŤ DUŠI



Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz



ZDROJE

BARTOŠ V., CAHLÍKOVÁ J., BAUER M., CHYTILOVÁ J. (2020): [Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví](#)

Centrum sociálních služeb Praha (2022): Tematické výňatky z Komparace dat z šetření rizikového chování žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze (roky 2016 - 2021)

Česká školní inspekce (2022): Kvalita vzdělávání v České republice Výroční zpráva 2021/2022

G82 & Nevypuť duši & Simply & TMobile (2022) – Dětské duševní zdraví očima dospělých (vzorek reprezentativní 500 osob)

G82 & Nevypuť duši & TMobile (2023) – Bariéry v přístupu k péči (vzorek reprezentativní 400 osob)

IDEA studie o duševním zdraví a COVID-19, červenec 2020: IDEA. Duševní zdraví covid-19 červenec 2020 [online]. 2020 [cit. 2024-01-31]. Dostupné z:

https://idea.cerge-ei.cz/files/IDEA_Dusevni_zdravi_covid-19_cervenec2020_22/IDEA_Dusevni_zdravi_covid-19_cervenec2020_22.html#p=14

Kasal, A., Bechyňová, L., Daňková, Š., Melicharová, H., & Winkler, P. (2020): Situation Analysis of Suicide Prevention in the Czech Republic. Prevention 2030.

Na rovinu: Podporujeme duševní zdraví v Česku: <https://narovinu.net/>

PAQ research 2023: Evaluace Zázemí pro duši“ – programu Nevypuť duši (1227 žáků a žákyň, 128 osob ze pedagogického sboru)

ÚZIS, ČR. (2021). Psychiatrická péče 2019 zdravotnická statistika. Praha: ÚZIS ČR. Dostupné z:

<https://www.uzis.cz/res/f/008348/psych2019.pdf>. Český zdravotní ústav informatiky

ÚZIS, ČR. (2022). PSYCHIATRICKÁ ROČENKA 2021. Praha: ÚZIS ČR. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008415/psych2021.pdf>. Český zdravotní ústav informatiky.

World Health Organization (1998). The second decade: improving adolescent health and development. Geneva: WHO, Adolescent Health and Development.

World Health Organization. (2014). Preventing Suicide: A global imperative. Geneva: World Health Organization.