Prevence duševních potíží u dětí a dospívajících

Johana Hadašová & Pavla Kremserová

Proč jsme tady?

Co naše žáky trápí?

Proč se to děje?

Důsledky psychických problémů

Jak poznám, že se něco děje?

Co dělat jako rodič?

Hledání pomoci

Nebojte se zeptat hned

aktuální stav

- úbytek vztahových problémů na úkor osobních psychických problémů
- sebepoškozování
- vzájemná dětská „podpora“ na sociální sítích (třída x svět)
- „předčasné“ hledání smyslu života

fóbie

pokleslá nálada

strach z neúspěchu

úzkosti

S jakými problémy za námi děti přicházejí?

Proč se to děje?

moderní doba

1

- sociální sítě
- přehlcení vjemy
- telefon jako kouzelná krabička
- humor založený na psychické bolesti
- přehlcující informace o psychických potížích
- negativní informace z médií

Oblast rodiny

2

- různé problémy, které se doma neřeší
- změna výchovného stylu a problém hranic (A, D, L x historie)
- nedostatek kvalitně tráveného času
  - https://www.youtube.com/watch?v=t1PakgHALYo
- vysoká rozvodovost

pandemie

- karanténa během pandemie
- omezená sociální komunikace
- strach z pandemie
- „jeskynní“ syndrom

3

Osobní rovina

- děti nemají dostatek copingových strategií
- zhýčkané děti - “zpátky na stromy“

4

Důsledky psychických problémů

- Deprese
- Sociální fóbie/úzkosti
- Uzavřenost
- Psychosomatické potíže
- Sebepoškozování
- Výzvy/Challanges

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

VÝZNAM SLOVA SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

- *Sebepoškozování představuje chování bez vědomého a cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity.*
- *Nevhodná strategie vyrovnávání se s psychickými problémy.*

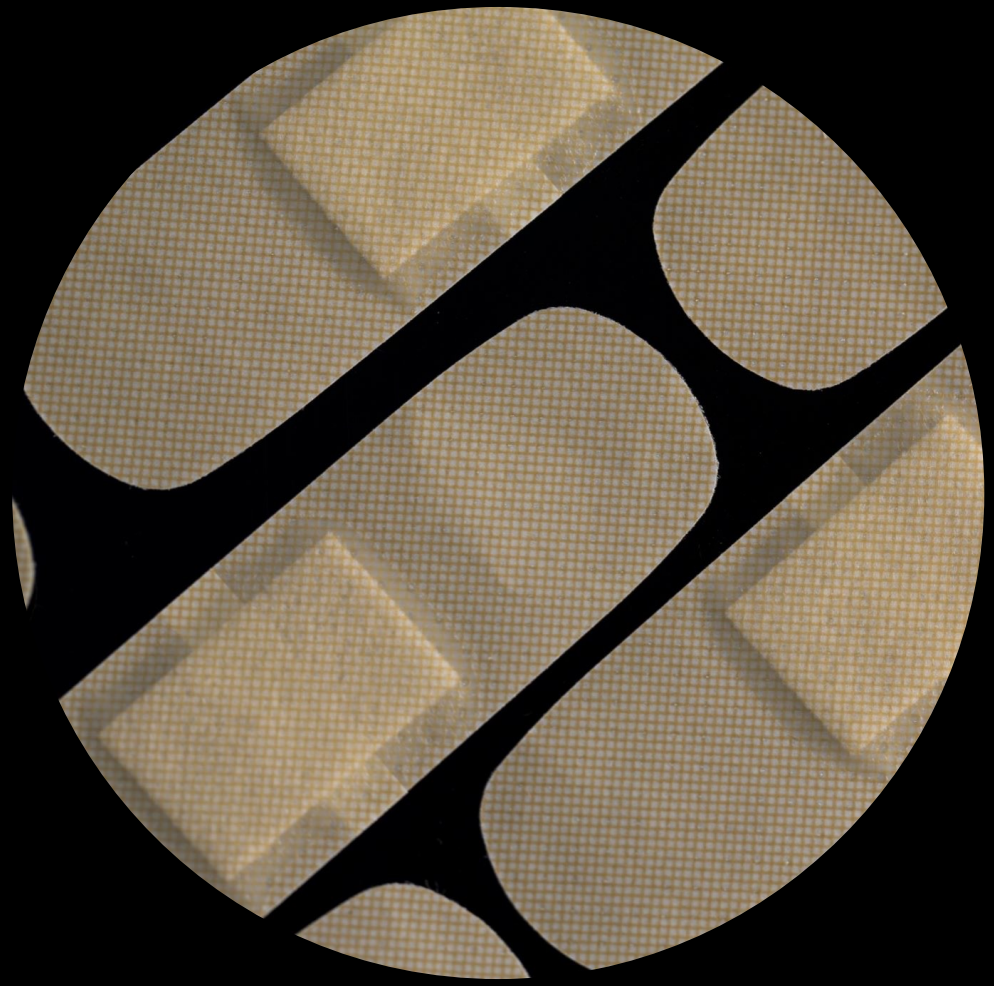
- **úleva od velké vnitřní psychické bolesti nebo napětí**
- **snaha upozornit na sebe - volání o pomoc**
- **pocit vzteku na sebe samého**
- **symbolické vyjádření pocitů viny a sebepotrestání**
- **někdy též přání zemřít**

SKRYTÝ MECHANISMUS

- Fyzická bolest odvede pozornost od nepříjemných psychických stavů, zaměstná člověka praktickými starostmi (ošetření rány apod.), při poranění dochází k uvolnění endorfinu (hormonu, který navozuje příjemné pocity a tlumí bolest), což přináší člověku okamžitou úlevu, po které prahnul a vzniká ZÁVISLOST.

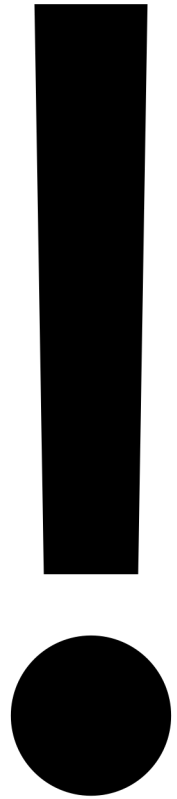
JAK TO DĚLAJÍ?

- řezná poranění kůže, zápěstí, předloktí, hřbetů rukou, škrábance, vyřezávání znaků do kůže
- používány ostré předměty, např. žiletka, sklo, ořezávátko, kružítko, nůžky a různé nože
- další formou sebepoškozování je popálení (např. cigaretou nebo zapalovačem), vytrhávání vlasů, okusování nehtů do krve…



DŮLEŽITÉ VĚDĚT

- **většina osob, která se pořezává, pociťuje významně méně bolesti v průběhu sebepoškozování, než ostatní jedinci**
- **poškozující se jedinec si vybírá na svém těle místa snadno dosažitelná, skrytá ostatním snadno zamaskovatelná nebo naopak místa zjevná a odhalitelná**



NEJČASTĚJŠÍ MÍSTA SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

- ruce od zápěstí po loket
- (sestupně) zbytek paží - často ramena, nohy (hlavně stehna)
- hrudník, břicho, obličej, genitálie
- chodidla a kotníky

ČEHO SI U ŽÁKŮ VŠÍMAT?

- v létě a v horku nosí dlouhé rukávy a kalhoty
- přidržují si dlouhé rukávy v dlani
- rány skrývají pod náramky a řemínky
- velké nebo časté náplasti na již zmiňovaných místech
- jsou podráždění, když se jich dotknete
- apatická depresivní nálada
- zhoršené studijní výsledky

PREVENCE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ NA NAŠÍ ŠKOLE

- v každé třídě proběhne 45 minutový program na prevenci sebepoškozování - zaměřeno hlavně motivování vyhledání pomoci
- přizpůsobíme tematicky preventivní nástěnku v 1. patře
- uděláme rodičovskou kavárnu na téma prevence duševních potíží u dětí

VÝZVY/CHALLANGES

- Rychlé šíření sociálními sítěmi
- Extrémnější obsah
- Větší publikum a větší snaha dokázat odvahu - popularita

PŘÍKLADY VÝZEV

- Blackout challenge (choking challange)
- Salt and ice challange – stále aktivní hashtag
- Skull breaker challenge
- Tiktok fire challenge
- Ghost pepper challenge

CO S TÍM?

- Informovat o důsledcích výzev

  Být k dětem upřímný a citlivě upozorňovat na rizika

  E-BEZPECI.CZ

  https://www.e-bezpeci.cz/index.php/component/tags/tag/challenge

- Zajímat se o to, co dělají v online světě

  Nechat se od dítěte „poučit“

  Nezakazovat

- Všímat si varovných signálů
- Rodinné párování na TikToku

Jak poznám, že se něco děje?

Jak poznám, že se něco děje?

Podezřelé chování

- Zamlklost a uzavírání se do sebe
- podezřelé chování
- úzkostné schovávání věcí a nervozita, když někdo přijde
- mizí ostré předměty
- výrazné tajnůstkaření

Běžná puberta

- nemluvnost, protože není přijímáno
- změna chování pod vlivem hormonálních změn
- ochrana soukromí
- uchovává předměty zvláštního významu
- obliba v tajemství

co dělat jako rodič?

S čím mohou mít rodiče největší obtíže?

vyjádření lásky

bezpodmínečné přijetí

aktivně naslouchat

napojit se na potřeby dítěte

fyzické vyjádření lásky

Co dělat jako rodič?

dejte najevo zájem

nepanikařte

netlačte na něj

vyjadřujte jim lásku

dbejte na kvalitně strávený společný volný čas

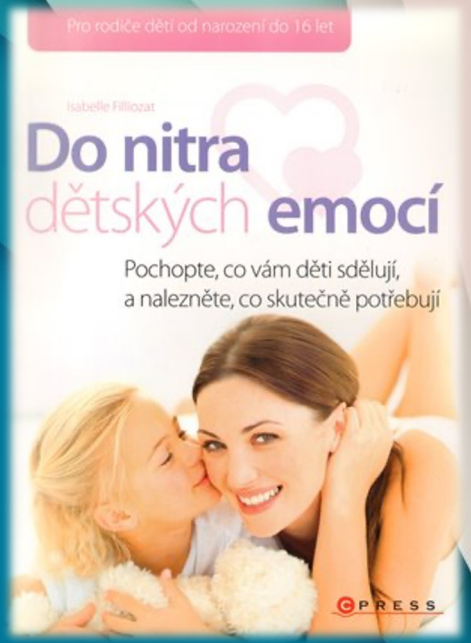
Vyhledání pomoci

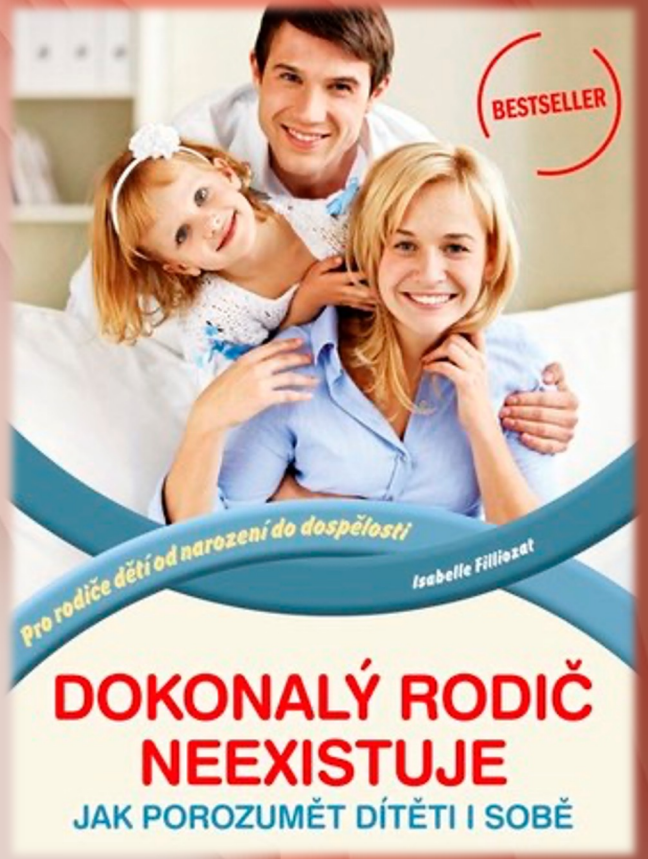
Vyhledejte pomoc

- zavolejte nebo nám napište
- sami hledejte odbornou pomoc (psycholog/psychiatr/terapeut/psychoterapeut)
- využijte různá pomocná centra
  - Centrum pro rodinu a sociální péči
    - https://www.crsp.cz
  - Krizové centrum
    - https://www.krizovecentrum.cz/info-pro-rodice
  - Linka bezpečí
    - 116 111

Co si přečíst?

Isabelle Filliozat





Co si přečíst?

Sebepoškozování

- https://www.safezona.cz/sebeposkozovani
- https://nevypustdusi.cz/2019/03/01/sebeposkozovani/
- https://www.ditekrize.cz/app/uploads/2019/10/brozura-sebeposkozovani-web.pdf

Psychická pomoc

- https://forbes.cz/deprese-a-uzkosti-deti-volaji-o-pomoc-ordinace-praskaji-ve-svech-tvrdi-psychiatricka/

Co si poslechnout?

Diskuze a komentáře