

Když stůně duše dítěte

Psychické potíže nejsou jen záležitostí dospělých. Týkají se samozřejmě i dětí, které navíc často bojují s těmito zákeřnými stavy zcela samy. Přitom právě ony potřebují nějaké bezpečné místo a osoby, na které se mohou obrátit: svoji „safe zónu“ **Ptala se Eliška Černá**



Dětská psychika dostala v posledních třech letech extrémně zabrat. Kromě standardních malých i velkých trápení a regulérních psychických onemocnění přinesly nedávné lockdowny, dálková výuka a nemožnost potkat se s kamarády další tlak, s nímž se děti musely vyrovnat. Do toho přišel strach spojený s blízkou válkou na Ukrajině. To vše ještě dnes zanechává šrámy na dětské duši.

Kde ale najít akutní pomoc v době, kdy je dětských psychologů nedostatek a čekací doby jsou v řádu měsíců? Nejen

” Je to revoluční projekt v tom, že **spojil 15 neziskových organizací**

na to jsme se ptali psychoterapeutky ve výcviku Mgr. Vladimíry Osadníkové, product ownerky slibného projektu Safezóna (v podstatě „místo bezpečí“), jenž je určen dětem a mladistvým, kteří hledají pomoc nebo jen informace o různých trápeních, s nimiž se mohou setkat na své cestě dospíváním.

? Už jsou to tři roky od tvrdých lockdownů a dálkové výuky, stále se u dětí projevují v souvislosti s pandemií psychické problémy?

Ano, a to hned v několika rovinách. Na jedné straně to jsou dozvuky izolace, ztráty sociální interakce, koníčků a režimu během pandemie. Vrátit se do původního stavu je těžké a stále to není samozřejmost. Na druhé straně děti často hovoří o nejistotě a strachu z toho, co přijde, když se v médiích každou zimu řeší, jestli a v jaké síle přijde další vlna covidu. A pak tu jsou duševní onemocnění, která se začala během lockdownů projevovat a která jen tak nevyvymizí – například s velmi častou poruchou příjmu potravy se dítě v ideál-

přízpůsobovat různým situacím. To jsme viděli třeba v souvislosti s válkou na Ukrajině. Většina dětí už přijala fakt, že se někde kousek od nás válčí. V některých dětech ale přebývá obava z toho, co by se mohlo stát, a pro mnohé je stále nepochopitelné, že se něco takového může v našem století s našimi technologiemi stát. Na druhou stranu je překvapivé, že se děti a dospívající proti Ukrajincům nevyhraňují, naopak ukrajinským dětem často pomáhají začlenit se do kolektivu a ukazují jim náš život. V tom se mnohdy liší od dospělých.

? **Pozorujete, že se zvýšila závislost na mobilech, počítačích a sociálních sítích, když byly děti odkázány na komunikaci přes internet?**

Určitě. Je ale potřeba říct, že využívání sociálních sítí a technologií dětmi nemusí být vždy patologické, jak si často dospělí myslí. Děti s nimi vyrostly, byly a jsou součástí jejich životů. Během pandemie s nimi ale rostly a začaly osobní kontakt vyměňovat za ten on-line, což je problém, protože to dál podporuje sociální izolaci, a ta může prohlubovat další negativní psychologické následky.

Psychologická prevence vždy začíná v rodině, kde by žádná témata neměla být tabu

ních podmínkách vyrovnává minimálně rok a půl. Všechny tyhle důsledky si ponese ještě nějakou dobu.

? **Jak dlouho dětské psychice trvá vyrovnat se se změnou, nejistotou a méně závažnými problémy?**

Je to velmi individuální a nedá se to definovat číselně. Některé děti to nepostihne vůbec, ale pak tu máme děti, které mohou mít úzkostné stavy ještě dlouho po odeznění spouštěče. Děti se oproti dospělým dokážou rychleji

? **Jaké problémy závažnějšího typu rozvinuly tyto dvě krize u dětí?**

Problémy, které se nejčastěji objevují a můžeme je považovat za důsledky covidové krize, jsou úzkosti, panické ataky nebo třeba deprese. Nejde přitom o depresivní epizody, kdy se cítíme smutně a není nám moc dobře, ale o opravdové deprese, kdy děti nemají chuť do života, nechce se jim vstávat, nechce se jim nic dělat, mají pocit, že nic nedává smysl a tak dál. Rapidně také narostly u dětí sebevražedné myšlenky a sklony k sebepoškození.

? **Jak mám jako rodič motivovat dítě, aby chodilo s kamarády ven místo chatování a telefonování?**

Je to o vysvětlování, co nabízí reálný svět, ale zároveň i o pochopení, co sociální sítě dětem dávají a co tam hledají. Nejde to tedy vyřešit zákazem, ale vysvětlováním a nastavením rozumných hranic. U mladších dětí je to jednodušší, protože jim mobil prostě nedáte, místo toho je ale potřeba dětem najít jinou aktivitu, při které se zabaví. U mladistvých je to složitější a je potřeba mluvit, diskutovat a posilovat kompetence v tom, co reálný život nabízí – například jít spolu do kina nebo jen tak na procházku. Zároveň mít zájem a ptát se, co na sociálních sítích dělají, koho sledují

Co všechno může děti trápit

- Domácí násilí mezi rodiči a/nebo na dítěti
- Závislost na on-line světě, mobilu, tabletu a/nebo počítači
- Špatné známky ve škole
- Poruchy příjmu potravy
- Šikana
- Kyberšikana
- Sebepoškození
- Sebevražedné myšlenky
- Osamělost
- Pocit smutku nebo deprese
- Závislost na návykových látkách
- Rozvod nebo rozchod rodičů
- Bodyshaming
- Sexualita



a proč, vysvětlovat rizika a nebezpečí. A v neposlední řadě je důležité jít dětem příkladem, protože děti často kopírují návyky dospělých.

? S čím za vámi děti aktuálně nejčastěji přicházejí, kromě strachu spojeného s pandemií a válkou?

Žijeme v jedinečné době, která je kromě zmíněných extrémních situací hodně ovlivněná sociálními sítěmi, technologiemi a velkým tlakem na výkon, vzhled a kritéria, která by mělo dítě splňovat, jde i o srovnávání s ostatními. Děti poté často chodí s poruchami příjmu potravy, úzkostmi a především s nejistotou v tom, kým jsou a jakou mají hodnotu. Jejich hodnota se mnohdy odvíjí od

známek ve škole, od toho, jak je kdo ocení, kolik budou mít sledujících na Instagramu, od toho, co jim kdo (ne) napíše na sociálních sítích. Velké téma je také snaha zapadnout, protože dnešní doba neodpouští odchylky. Odchylky mohou vést k šikaně, která už není jenom o tom, že někomu shodím penál, ale může být velmi systematická, dlouhodobá, psychická a může eskalovat až v pokus o sebevraždu.

” Projekt zaštiťuje patnáct různých témat od šikany **přes domácí násilí až po poruchy příjmu potravy**

? Od starší generace na podobné problémy slýchám názor, že to nic není a že oni měli daleko tvrdší dospívání a také to přežili. Jsou ty doby opravdu tolik jiné? Rozdíl těch dob je hodně ve svobodě, kterou oni neměli, a dnešní generace ji má. Potíž je, že i přes svobodu, kterou jsme si vydobyli, mladým stále někdo určuje, co by měli dělat – a nemusí to být zrovna rodiče, ale hlavně společnost.

Kde hledat akutní psychologickou pomoc

Anonymní nonstop linky

Linka bezpečí

pro děti, mládež a studující do 26 let
116 111

www.linkabezpeci.cz

Linka pro rodinu a školu

pro dospělé, kteří mají starost o dítě
116 000

www.linkaztracenedite.cz

Linka první psychické pomoci

pro dospělé od 18 let
116 123

www.linkapsychickepomoci.cz

Webové stránky, kde se můžete zorientovat a získat důležité informace

Safezóna

pro děti a mládež
www.safezona.cz

Nevypuť duši

pro děti i dospělé
www.nevypustdusi.cz

Kam v akutních případech zajít – Krizová centra s osobní pomocí

Krizové centrum Psychiatrické kliniky FN Brno

tel: 532 232 078

adresa: Jihlavská 440, 625 00 Bohunice

Krizové centrum RIAPS Praha

tel: 222 586 768

adresa: Chelčického 39, 130 00 Praha 3

Krizové centrum intervence Psychiatrické nemocnice v Bohnicích

tel: 284 016 110

adresa: Ústavní 91, 181 02 Praha 8-Bohnice

Krizové centrum Ostrava

tel: 732 957 193

adresa: Ruská 94/29, 703 00 Ostrava-Vítkovice



Druhá věc je, že starší generace neměla tolik možností se svými problémy něco dělat, kdežto my je máme. Další rozdíl je v přemýšlení – třeba dvanáctileté děti dnes často dokážou pojmenovat věci, které neumějí pojmenovat jejich vlastní rodiče. Dovedou mluvit o svých emocích a pracovat s nimi, dokážou více respektovat cizí názor a vědí, že mají právo na to cítit se dobře. Důležité ale je – a učím to i děti –, že se nemají nechat strhnout názorem někoho jiného. Když mi babička řekne, že můj problém není tak důležitý, tak to neznamená, že má pravdu. Není pravda, že kluci nepláčou, protože to jsou kluci. I kvůli tomuhle nepochopení pak děti utíkají do virtuálního světa, kde jsou jejich vrstevníci a najdou u nich pochopení a podporu.

? Jak můžu jako dospělý člověk – rodič, známý, příbuzný – motivovat dítě k tomu, aby svoje trápení řešilo, v situaci, kdy se mi svěří nebo mám pocit, že se mu něco děje?

Je dobré za dítětem přijít a říct mu, že jsem si všimla, že se něco změnilo, že je smutnější, víc stranou a podobně, a že se na mě může obrátit, kdyby chtělo. Je to jednoduchá fráze, ale dítěti řekne, že se o něj někdo zajímá a že mu nabízí pomocnou ruku. Není přitom dobré dítě hodnotit a říkat mu něco ve smyslu „vypadáš poslední dobou špatně“. Nehodnotit, jen projevit zájem a dát nabídku. Když se svěří, je dobré ho ocenit, podpořit, ale zároveň mu říct, že to za něj nevyřeším. Současně mu nabídnout, že společně vyhledáme pomoc. Pak spolu například

projdete internet, najdete kontakty a společně je obvoláte. Ta hranice je důležitá, protože důvěrné svěřování může být pro dospělého náročné nebo nepříjemné.

? Jak z pozice rodiče rozeznám, že jde o malé trápení a kdy už je to závažné? Na jaké signály se mám zaměřit?

Dospělí mohou jen těžko hodnotit trápení dítěte, nejlepší cesta je zeptat se ho. Dospívající jsou velmi inteligentní a dokážou o věcech mluvit, často stačí jen nabídnout prostor a čas na povídání a ujistit dítě, že může kdykoliv přijít. Nemusí se hned volat psychologovi, ale i při návštěvě odborníka člověk ztratí maximálně hodinu času a dítě třeba zjistí, že si může s někým promluvit, možná zjistí, že mu to dává smysl a je to potřeba. Něco jiného je, když vidím, že se dítě řeže, hubne, nejí, po jídle chodí na záchod a asi zvrací nebo najdu dopis na rozloučenou. Tam je logické neváhat a kontaktovat psychologa, pediatra nebo nějakou neziskovou organizaci a řešit to.

” To, že někdo studuje pět let psychologii, neznamená, že může dělat psychoterapie

? Dostat se k dětskému psychologovi je ale náročné a čekací doby jsou dlouhé. Proč to tak je?

Stát to dlouhou dobu nevnímali jako něco, co je důležité a potřebné, a podcenil celou situaci – od systémového nastavení po školství. V první řadě je málo odborníků, kteří tuto práci dělají a chtějí dělat. V té druhé pojišťovny neproplácí takové množství psychologů, jaké by bylo potřeba, a ne každá rodina si může dovolit zaplatit psychologa. Naštěstí ale funguje neziskový sektor, který se snaží nabízet pomoc a podporu, jsou tady krizová centra, linky bezpečí, chatové poradny. Jsou to ovšem často služby jednorázové pomoci nebo krátkodobého rázu a neřeší problém

systematicky. Současně není „nezisk“ bezedný. Potýkáme se s nešťastnou dobou a nedostatek psychologů se nám vrací jako bumerang. Psychické problémy jsou a budou a stát by měl například motivovat studenty, aby chodili studovat psychologii, a pro psychology i další odborníky vytvářet dobré podmínky, aby byli ochotní tuto práci dělat v praxi.

? V Česku je několik vysokoškolských oborů zaměřených na psychologii a jsou každý rok plné. Jak to, že je pak nedostatek psychologů?

Neznám přesná čísla, ale dejme tomu, že ročně začne studovat 60 lidí psychologii, ale ne každý ji dokončí. To je na 10 milionů obyvatel málo. Navíc – to, že někdo studuje pět let psychologii, neznamená, že může dělat psychoterapie, protože na to je potřeba ještě psychoterapeutický výcvik, který stojí kolem 200 tisíc korun. A ne každý student má po škole peníze, aby si ho mohl dovolit. Další možný důvod, proč není dostatek psychoterapeutů, jsou platy. I když je psycholog nebo psychoterapeut hotový, musí si platit supervize a ideálně i vlastního psychoterapeuta, protože také potřebuje ošetřit. Hodina supervize přitom může stát i 1 500 korun a měla by být minimálně dvakrát do měsíce.

? K tomu navíc splácí dluh za výcvik.

Ano, pokud ho nezaplatili rodiče. Dál psycholog a psychoterapeut často platí za pronájem, služby, investuje do sebe a svého dalšího vzdělávání. Proto jde hodně vystudovaných psychologů do soukromého sektoru a cena za jedno sezení je tak vysoká.

? Co může dělat rodič dítěte, které potřebuje akutní pomoc, ale jednoduše není čas čekat půl roku na sezení?

Možností je naštěstí spousta. Jako dítě i jako rodič můžete zatelefonovat na Linku bezpečí, kde jsou krizoví intervenční schopní poradit v akutní situaci, ulevit i nasměrovat dál. Vždycky se lze obrátit i na linku 155, kde si můžete s někým promluvit. Pokud jsem já nebo někdo z okolí v ohrožení života, tak přijedou a pomůžou. Pak je tu možnost fyzicky navštívit krizové centrum, kde jsou odborníci, kteří mi v tu chvíli mohou pomoci. A pak jsou různé

Ptali jsme se

Mgr. Vladimíra Osadníková

Narodila se v roce 1995 v Opavě. Během studia střední školy trpěla poruchou příjmu potravy, což byla zkušenost, která ji utvrdila v tom, že chce v životě pracovat s lidmi a pomáhat jim. Vystudovala proto obor Sociální pedagogika a poradenství na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Během studií se věnovala práci s klienty v Centru Anabell, kde v současnosti pracuje jako vedoucí pobočky a case manager projektů. Vedle toho má i vlastní soukromé poradenství, přednáší, lektoruje, studuje postgraduální program, je v dlouholetém psychoterapeutickém výcviku SFA a je aktivní na sociálních sítích. V průběhu roku 2021 se stala product ownerkou projektu Safezóna, který propojuje několik organizací pod jednu „střechu“ a nabízí pomoc a podporu dětem i dospívajícím v on-line prostoru



on-line poradny, chatové poradny, neziskovky. Jedním z velkých a nových projektů je Safezóna, která nabízí dětem podporu v on-line prostředí a zastřešuje všechna témata, se kterými se mladí lidé mohou potkat, včetně doporučení, kam se obrátit.

? Můžete Safezónu představit?

Je to projekt, který zaštiťuje patnáct různých témat od šikany přes domácí násilí až po poruchy příjmu potravy. Děti si můžou pročíst informace k danému tématu a můžou se obrátit na neziskové organizace, které nabízejí pro danou situaci pomoc. Každé téma je zaštiťováno odborností neziskové organizace, která v tom sektoru působí, a zároveň odborným garantem,

Digitální komunita

Projekt Safezóna mohl vzniknout díky komunitě Česko.Digital, uskupení expertních dobrovolníků a největší civic-tech organizace v Evropě. Pomocí moderních technologií propojují neziskovky, veřejný sektor a státní správu a podle svých slov společně mění Česko k lepšímu. Komunitu Česko.Digital založili v roce 2019 Jakub Nešetřil, Radka Horáková a Eva Pavlíková. Aktuálně je

v komunitě přes 5 700 dobrovolníků. Cílem Česko.Digital je budoucnost, ve které technologie slouží lidem bez ohledu na čas, místo nebo sociální podmínky. Více informací najdete na www.cesko.digital. ♥

> cesko.digital

srozumitelně, jazykem, se kterým se děti a dospívající dokážou ztotožnit. Zároveň na každém tématu pracovali jiní grafici a ilustrátoři, takže je i vizuálně atraktivní.

? Jakou máte doposud odezvu?

Skvělou. Už v testovací fázi, kdy jsme společně s dětmi a psychology vychytávali nedostatky, nám děti říkaly, že by projekt samy využily a doporučily. Od lektorů primární prevence a ze škol máme zase pozitivní zpětnou vazbu na pracovní listy a celkově na

psychologem, který téma procházel. Kromě toho nabízí Safezóna i chatovou poradnu Nepanikař, kde u chatu vždy sedí odborník, který reaguje na zprávy, může poradit nebo odkázat, kam dál. Velká výhoda Safezóny je, že funguje jako rozcestník pomoci. Dítě, které hledá pomoc, nemusí složitě pátrat. Tady má vše na jednom místě. Zároveň je to revoluční projekt v tom, že spojil 15 neziskových organizací, které navzájem spolupracují.

? Kdo s myšlenkou Safezóny přišel?

Projekt vznikl v rámci komunity Česko.Digital, která si udělala výzkum, na základě kterého jsme definovali patnáct životních oblastí, které jsou tíživé a aktuální pro děti a mladistvé. Já jsem do projektu nastoupila jako product ownerka (člověk, který udává směr a vizi projektu, pozn. red) v roce 2021, kdy se začalo pracovat na jednotlivých tématech, a zároveň jsme měli výstavu, webináře pro rodiče, tvořili jsme pracovní listy... Projekt se teď bude rozšiřovat na střední a vysoké školy a měl by se stát ještě větším a bezpečnějším místem, kde hledat pomoc.

? Překvapilo mě, že nic takového doteď neexistovalo. Je to jediný zastřešující projekt určený dětem?

Je to jediný projekt, který tu je v takové podobě a který dává dohromady tolik neziskovek. Jedinečné na něm je, že jsou to relevantní informace napsané

▶ Vladimíra Osadníková chce vytvořit prostor také pro odborníky na duševní zdraví, ve kterém budou mít možnost spojit se s dalšími experty a soustředit své znalosti na jedno místo

Safezóna nabízí dětem podporu v on-line prostředí



celý projekt, který využívají proto, aby dětem a rodičům přiblížili jednotlivá témata. Teď už je jen potřeba dostat projekt do širšího povědomí veřejnosti a blíž k dětem, aby pomáhal tam, kde je nejvíc potřeba.

? Dokážete odhadnout, kolika lidem už jste pomohli?

My pouze můžeme sledovat, kolik lidí navštívilo web, kolik lidí se na nás obrátilo přes chat a kolik lidí se prokliklo ze Safezóny na spolupracující organizaci. Přesná čísla teď nemám v hlavě, ale máme kolem 600 stažených pracovních listů a sedm tisíc lidí, kteří navštívili naše webové stránky.

? Celou dobu se bavíme o již existujících problémech, jak ale psychickým potížím dětí předcházet?

Psychologická prevence vždy začíná v rodině, kde by děti měly mít prostor mluvit o všem, co potřebují, co je trápí a kde nejsou žádná témata tabu. Pak je to o tom, jak dítě jako rodič vychovávám. Jestli je budu učit, že je v pořádku, že jsou, jací jsou, a že jejich hodnota začíná u jejich hodnocení, a ne u známek a toho, jak dítě ocení jiní. Pak je to hodně o práci sama se sebou, protože děti kopírují, co vidí u rodičů. Vedle toho je potřeba jim pomoci najít koníčky, aby občas vypnuli hlavu a měli se kde realizovat – je jedno, jestli to bude procházka, sport nebo kreativní činnost. A když

” Děti občas učí rodiče, že vyhledat pomoc psychologa není nic nenormálního

už nějaké malé trápení přijde, ukázat jim, jak si s ním poradit, například pustit si film nebo oblíbenou písničku, vyplakat se, svěřit se, zalézt si do postele s knížkou, pustit si playstation nebo jít ven s kamarádem, kamarádkou a vypovídat se. Základ je ale vždycky v rodině, kde by mělo dítě najít pochopení.

? To je ovšem velký tlak na rodiče. Jak by se na prevenci měli podílet učitelé, pedagogicko-

Portál bezpečí

Safezóna stojí na základní myšlence - vytvořit bezpečné místo věnující se duševnímu zdraví v on-line prostoru pro děti. Pokud si dítě chce zjistit informace týkající se duševního zdraví, musí se často spoléhat na internet, pokud nechce svou situaci probírat s někým blízkým. V on-line prostoru je však spousta informací, které jsou mnohdy roztržité-

né, neodborné, mohou být potenciálně poškozující. Vizí tvůrců Safezóny je, aby byla místem, které na internetu dítě navštíví jako první, protože bude vědět, že zde najde spolehlivé a odborné informace týkající se jeho situace. Díky tomu se bude moci lépe ve svém problému zorientovat a v případě potřeby si rychleji říci o kvalifikovanou pomoc. ♥

Bezpečné místo v onlinu.
safez:ona



-psychologické poradny a širší okolí dítěte?

Jejich role je hlavně v edukaci o tom, jaké mohou být psychické problémy, co s nimi můžou děti dělat, a mluvit o tipech, jak jim předcházet. Stejně jako rodiče jsou pod velkým tlakem i učitelé, kteří by měli jít s dobou,

nebo se k němu chodí za trest. Školní psychologové by zároveň měli mít speciální bezpečné hodiny, aby se dítě necítilo špatně, že všichni vidí, že za ním jde.

? Máte pocit, že se ve společnosti zlepšuje vnímání toho, že jde někdo k psychologovi?

Ano, dokonce jsem byla nedávno ve škole, kde se dvě slečny bavily o tom, k jakému chodí terapeutovi. Kouzelné také je, že děti občas učí rodiče, že vyhledat pomoc psychologa není nic nenormálního. Mám i klienty, kteří přivedou své rodiče na terapii. Vidím velké zlepšení – konečně se mluví o tom, že i děti mohou mít psychické potíže a že je naprosto normální vyhledat odborníka. Určitě je ale stále pro mnoho rodin návštěva psychologa stigma. Je to dané nejen sociálním statutem, ale i místem, kde žijí. Mám srovnání v tom, že např. Praha je otevřenější než Ostrava. Vlivem sociálních sítí se ale téma otevřelo i mimo „centra“ a věřím, že přijde doba, kdy si lidé půjdou stejně samozřejmě koupit rohlíky, jako půjdou na sezení s psychoterapeutem. ♥