

Omezení péče o duševní zdraví ve školách může negativně ovlivnit děti a mládež

Praha, 31. srpna 2020 – Zvažované omezení preventivních programů ve školách věnovaných duševnímu zdraví, ať už z důvodu výpadku financování, nebo kvůli preventivním epidemiologickým opatřením, by mohlo dlouhodobě negativně ovlivnit zdraví dětí a mládeže. Nadace RSJ a neziskové organizace Nevypusť duši a Linka bezpečí proto upozorňují na potřebu neopomíjet péči o duševní zdraví ve školách.

„Návrat do školních lavic po půlroce přinese mnohým dětem i učitelům toxický stres, namísto přiměřené, zdravé a motivující zátěže. Například velké rozdíly ve znalostech mezi žáky a studenty mohou vést k rezignaci, depresím nebo šikaně. To vše může být navíc umocněno nejistotou či obavami o zdraví,“ říká ředitelka Nadace RSJ Lenka Eckertová. *„Prevence a osvěta ve školách jsou nezbytné k tomu, aby se učitelé i žáci učili pečovat o své psychické zdraví, identifikovat duševní potíže v začátcích a hledat včasnou pomoc.“*

S duševními potížemi se celosvětově potýká 20 procent 13 - 18letých. Jen části z nich se však dostane odborné pomoci. Včasné zachycení a odborné řešení duševních problémů přitom může dlouhodobě pozitivně ovlivnit kvalitu jejich dalšího života.

„Odborná pomoc nezačíná až v ordinaci dětského psychiatra nebo klinického psychologa. Mnohé problémy lze zažehnat ještě před jejich vystupňováním do plně rozvinuté duševní poruchy. Je pro to ale třeba systematicky vytvářet a kultivovat preventivní a nízkoprahové intervenční programy v přirozených prostředích, kde se děti a adolescenti pohybují. Tak, aby nemuseli pomoc složitě hledat. To vyžaduje velkou práci a prostředky a byla by ostuda, kdyby to mělo stát jen na entuziasmu a obětavosti neziskových organizací. Ty mohou ukázat cestu, ale pak je třeba, aby se po ní vydaly státní instituce, které za duševní zdraví mládeže nesou zodpovědnost,“ vysvětluje MUDr. Michal Goetz z Dětské psychiatrické kliniky 2. LF UK a FN Motol.

Jak identifikovat příznaky deprese, úzkosti a dalších psychických obtíží u žáků, jak zacházet i s vlastním stresem, učitelům ukazuje nezisková organizace Nevypusť duši ve svých kurzech duševní zdravotní péče učitelům. Pedagogům nabízí individuální kurzy pro učitele i na míru šité workshopy pro celé sborovny.

„Všichni máme za sebou náročné období, což platí nejen pro dospělé, ale ve stejné míře i pro děti a dospívající. Nyní se proto musíme zabývat prevencí více než kdy dříve, a to nejen u somatického zdraví, ale i psychického,“ apeluje Marie Salomonová, ředitelka organizace Nevypusť duši. *„Děti se učí starat o své zdraví, i to duševní, od rodičů, ale aby se prevence dostala ke všem dětem, je potřebné ji přenést i do škol. Mohou to být různé přednášky a workshopy, ale ideálně samotní učitelé. Ti mohou podpořit psychickou odolnost, pracovat na tom, aby duševní problémy přestaly být tabu, povzbudit děti, aby se nebály včas vyhledat pomoc, pokud jim není dobře.“*

Je například klíčové, aby děti věděly, kam se pro pomoc se svými obavami obrátit. *„Krizy jsou součástí běžného života každého člověka a nelze jim zcela předcházet, je ale důležité, aby děti i dospělí věděli, na*

koho se můžou s důvěrou obrátit, když své trápení zatím nechtějí nebo nemohou řešit s někým blízkým. Aby se nebáli vyhledat pomoc dříve, než problém přeroste do větších rozměrů, kdy se řešení hledá mnohem hůř. Většinou ale nějaké východisko i tak existuje," doplňuje Lucie Zelenková z organizace Linka bezpečí, která poskytuje krizovou pomoc a poradenství při řešení každodenních problémů či v těžké životní situaci jak po telefonu, tak po chatu, který je mezi dětmi stále oblíbenější.

Duševní zdraví a schopnost odolávat stresu mají významný vliv na celkovou kondici organismu. Na úzké propojení duševního a somatického zdraví upozorňuje také MUDr. Alena Šebková, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně. *„Mnozí z nás si pořád nepřipouštějí, že i somatické onemocnění, tedy onemocnění těla, je spojeno s psychickou nepohodou. Mezi chorobou a hlavou sice není rovnítka, ale žijeme-li v dlouhodobém stresu, klesá naše obranyschopnost a snadněji onemocníme. V praxi to vidáme naprosto jasně. U dítěte, které často trpí například respiračními onemocněními, můžeme najít příčinu v rozvodu rodičů, přílišných nárocích na něj, ve školní či jiné šikaně, a podobně."*

Nadace RSJ dlouhodobě podporuje organizace pečující o duševní zdraví dětí a mládeže, včetně organizací Nevypusť duši a Linka bezpečí. V posledních letech opakovaně podpořila několik projektů, které dětem pomáhají udržet nebo najít duševní rovnováhu, a podporuje zařazení kvalitního, odpovídajícího obsahu do školních osnov.

„Bude-li stát dbát na zvyšování odolnosti žáků a studentů vůči stresu a na jejich wellbeing, ušetří jim mnoho starostí a sobě mnoho prostředků, kterých je třeba na řešení krizí, dodává Lenka Eckertová z Nadace RSJ.

Nadace RSJ

Nadace RSJ podporuje organizace zejména v oblasti vzdělávání, vědy a výzkumu, které k dobré praxi přinášejí i nový pohled na věc. Jejím klíčovým tématem je oblast zdravého bio-psycho-sociálního vývoje dětí a jejich vzdělávání (se zvláštním zaměřením na přemýšlivé děti). Pomáhá šířit osvětu věnovanou péči o duševní zdraví dětí a mládeže. Podporuje vzdělávání odborníků i veřejnosti, tvorbu edukačních materiálů a aktivity, které propojují témata a usnadňují průnik vhodných poznatků do nových míst.

Kontakt pro média:

Markéta Kaclová, AC&C Public Relations, marketa.kaclova@accpr.cz; 604 555 780

Lucia Brinzanik, Nadace RSJ, lucia.brinzanik@rsj.com; 607 605 051