

# Děti se k nám dostávají zbytečně pozdě

Dětská psychiatricka Lucia Vašková: „Dnešní děti mají pořád v ruce telefon, jsou „v hlavě“, odpojené od těla, od svých pocitů. Ztrácejí schopnost se v sobě zorientovat

„Za posledních deset let vidíme výrazný nárůst úzkostných poruch, depresí, sebepoškozování. Z 90 % se jedná o dívky mezi 12 a 18 lety,“ říká dětská psychiatricka MUDr. Lucia Vašková z centra duševního zdraví Dům tří přání, které poskytuje rodinám multidisciplinární pomoc (v ČR jsou zatím jen tři podobné instituce): Kromě psychiatrické péče nabízejí také individuální a skupinovou psychoterapii, sociální služby nebo pedagogicko-psychologickou a nutriční poradnu. „Musíme zvýšit dostupnost pomoci veřejnosti a destigmatizovat dětskou psychiatrii a psychoterapii, aby se k nám dostáli pacienti dostávali včas a zbytečně netrpěli,“ říká.

LUCIE TOMANOVÁ  
spolupracovnice Týdeníku FORUM

> **Měly na nárůst psychických potíží u dětí tak zásadní vliv lockdownový během pandemie covidů?**  
Lockdowny celou situací jen akcelerovaly, ale jedná se o dlouhodobý trend. Vidíme rozhodně výrazný nárůst úzkostných depresivních poruch, sebepoškozování, sebevražedné tendence, a také poruchy příjmu potravy a závislosti na internetových technologiích. Pandemie opatření znamenala pro spoustu dětí dlouhodobou sociální izolaci a ztrátu kontaktu s vrstevníky. Starší děti si vyvířely různé skripinky, a spousta introvertních dívek se pak už po těchto dlouhých měsících nedokázala zařadit zpátky do kolektivu. A některé úzkostnější děti také špatně nesly návrat do školy i proto, že je učitelé začali hned známkovat. Těch faktorů je ale víc. Ona je tahle doba pro děti náročná.

> **Souvisí zvýšená úzkostnost starších dětí s rozvojem sociálních sítí?**  
Sociální sítě vytvářejí trochu jiný typ vztahů, vytváří se osobní kontakty, které ale my lidé potřebujeme. A další věc je, že dnesní děti nedokážou být samy se sebou. Pořád mají v ruce telefon, jsou „v hlavě“, odpojené od těla, od svých pocitů.



Dětská psychiatricka Lucia Vašková z centra duševního zdraví Dům tří přání.

**tí. Z aného pohledu ztrácejí schopnost se v sobě zorientovat, pochopit, jak se cítí a proč.**

> **Co dnešním dětem podle vás chybí?**

Z mé vlastní zkušenosti jim chybí vědomí odpovědnosti za vlastní život. Děti vnímají spoustu povinností, ale nevídí jejich důležitost. Nevídí své povinnosti v širších souvislostech. Protože přes povinnosti se učím o sebe a svůj život starat tak, aby se mi dobře žilo. Školu nevnímají jako věc vlastního vzdělání... Zodpovědnost je ale nesmírně důležitá, dává vám pocit vlastní hodnoty, moci nad vlastním životem, aktivitu. Je jedno, jestli povinnosti zahrnují domácí práce a venčení psa nebo další věci, ale jsou důležité pro vývoj dítěte.

> **Jsou dnešní děti méně psychicky odolné?**

Ano. Neučíme děti řešit problémy, starět se k nim čelem. A tím, jak je doba zrychlená, je mnohem snazší před problémy uniknout, na nepřijemné věci zapomenout, nebo se jim vyhnout, což ve výsledku není dobře. Odolnost získáváme tím, že se učíme čelit nestrachám, překonávat životní překážky. To nám dává sílu.

> **Neumetají rodiče dětem cestičku až příliš?**

Někdy ano. Starší děti si kolikrát ani neuvědomují, že i ony, a nejen rodiče, mohou ovlivňovat celkovou atmosféru v rodině. Že mohou ovlivnit to, jak se samy cítí, i to, jak vypadají jejich vztahy. Pociť zodpovědnosti a možnosti něco ovlivnit člověka zpevňuje a my rodiče bychom dětem měli dát příležitost to zažít. A taky mít trpělivost, když to, co jim dáme na starost, nefunguje hned ideálně. Děti se mohou

vzpouzet, mohou udělat své-řetou práci z našeho pohledu nedokonalé, ale to vůbec nevedí, protože ony si časem najdou svou cestu.

> **Nejsou na druhou stranu dnešní děti zároven přetěžné? Podnět je všude přetvřek...**

Jsou v nerovnováze. Ve škole se věnují především mentálním činnostem, a když přijdou domů, jsou zase na počítači nebo na telefonu. Ale naše tělo není stavěné jen na to být „v hlavě“, my potřebujeme také fyzickou aktivitu, zažít svět i fyzicky. Ta jednostranná zátěž, pokud ji nevyvážíme nějakou rúční prací, sportem nebo pohybem v přírodě, způsobuje úzkosti a nespavost. Stav našeho těla, naše kondice a síla, to všechno má vliv na naše prožívání i na pociť „moci“ nad vlastním životem.

**Mají děti pociť bezmoci?**  
Často ano. Když jim řekneme, at rozhodnutí na škole od 1 do 10, jakou mají šanci, že se dá jejich stav zlepšit, většinou řeknou „5“. A přitom to vůbec není pravda! S úzkostmi, depresemi nebo emoční nestabilitou lze velmi efektivně pracovat, ale člověk musí do sebe investovat čas, musí získat návyky, trénovat svou duševní kondici podobně, jako si budujete tu fyzickou. Získat schopnost sebe-reflexe, vnímat své pocity a umět je popsat. To by se ideálně mělo učít už od mateřské školky: Aha, teď jsem našťvaný. Na co jsem našťvaný? Aha, teď mi vadí tohle – a proč mi to vadí a co mi vadí a co tím mohu dělat? Jak zvládneme vyřešit konflikt, kdy já chci něco jiného než ten druhý? To děti neumějí.

> **Když oni to často neumějí ani dospělí. Nevyznají se v sobě, rozcházejí se, aniž by sami chápali proč...**

Ano, ze svých dětí si často přijdeme domů, jsme hned našťvaní, okamžitě jim za něco vynadáme. Většinou je to ale jen ventil pro náš hněv a vede to spíše k velké vzta-hové propasti než k dobrým vztahům.

> **Mladé dívky také mají sklony řešit své psychické potíže sebepoškozováním. Proč?**

U sebepoškozování jde o komplikovaný a komplexní problém. Je potřeba si uvědomit, že jde o sebe-destructivní mechanismus, na kterém může vzniknout závislost. Mladí lidé popisují, že když se cítí špatně a říznou se, ulíví se jim. My se je snažíme naučit to nůtkání potě-zat se, když jim není dobře, zvládnout. Nastavit si jiné, funkční copingové mechanismy: Například když je mi zle, zkusím napřed své pocity pojmenovat, pochopit, co přesně cítím a proč. Cítím se zklamáný, našťvaný, nešťastný nebo odmítnutý? Máám chuť se potě-zat, ale místo toho zkusím třeba dechové cvičení, pustím si hudbu, nebo zavolám kamaráde – to hodně pomáhá, protože sdílená bolest je poloviční bolest. Důležité je nedržet to v sobě.

> **Nejsou také sociální sítě obecně velmi narcistní prostředím, které dává lidem iluzi, že ostatní žijí ideální život, a oni ne? Tak může**

**vznikat pociť velké nedostatečnosti.**  
Určitě je v současné společnosti velký tlak na nějakou dokonalost a to je náročné, protože se pořád srovnáváme s druhými a mnohdy zapomínáme, jestli to, co se nám líbí u těch druhých, sedí k našemu životu, jestli tohle doopravdy chceme. Propadáme představě, že ostatní mají krásný a zajímavý život, kdežto ten náš je nezajímavý a stereotypní, což tak není. Všichni máme stereotypy a těžké chvíle. Je důležité nepodléhat naštrahám iluze nějakého instantsního štěstí, kterou nám sociální sítě servírují.

> **Možná je to i naštravením naší společnosti. Máme pociť práva, nebo dokonce povinnosti být stále šťastní, a když nejsme, tak to znamená, že jsme porouchaní. Naši předkové nic takového neoccekováli.**

Přesně tak. Ono mít jako životní cíl „být šťastný“ je dysfunctionální, je to iluze, protože takhle život nefunguje. Vezmete si, kolikrát za život člověk zažije opravdový intenzivní pocit štěstí – to jsou jen takové třesničky na dortu. Funkčním životním cílem je snaha o nějakou kontinuitu, to, že něco vytváříme. Štěstí je pak vedlejší produkt.

> **Proč se k vám děti dostávají pozdě?**

Jak jistě víte, dětských psychiatrů a psychologů je dlouhodobě nedostatek.

A pořád je tu jisté společenské stigma, že ten, kdo potřebuje terapii, je slabý, rozbitý. Nejsme zvyklí pohlízet na zdraví komplexně, jako na bio-psychosociální záležitost. Cílem

center duševního zdraví je ta multidisciplinární péče i nízkoprahovost – aby mohli dostat pomoc každý, kdo ji potřebuje, aby ji dostal včas. Děti, které nepotřebují přímou hospitalizaci, mohou docházet denně po škole k nám, ale přitom zůstat doma ve svém prostředí. A my můžeme pracovat s celou rodinou. V listopadu chystáme konferenci

o duševním zdraví. Chtěli bychom vybudovat s kolegy z různých oblastí jakousi multidisciplinární síť, popojít psychiatry, speciální pedagogy, výchovné poradce, sociální pracovníky, učitelé a psychoterapeuty z jednotlivých zařízení, aby-chom mohli lépe vzájemně spolupracovat. ■