

## Přílišné odpojení škodí

LUCIA VAŠKOVÁ  
dětská  
psychiatrička



V posledních deseti letech pozorujeme u dětí a dospívajících (zejména u dívek od 12 do 18 let) významný nárůst úzkostných poruch, depresí a sebepečkování. Doba je pro děti obecně náročná, protože sociální sítě vytvářejí trochu jiný typ vztahů, vytrácejí osobní kontakt, jež ale my lidé potřebujeme. Starší děti také často nedokážou být samy se sebou, protože mají stále v ruce telefon. Jsou hodně „v hlavě“, odpojené od těla, od svých pocitů.

Ve škole se děti věnují především mentálním činnostem, a když přijdou domů, jsou zase na počítači nebo na telefonu. Naše tělo ale potřebuje i fyzickou aktivitu. Jednostranná zátěž, pokud ji nevyvážíme sportem či pohybem v přírodě, způsobuje úzkosti a nespavost. Tělesná kondice a síla ovlivňují naše prožívání.

### OČIMA LÉKAŘE

Odpojení od těla a neustálý přísun „zábavy“ berou dětem schopnost pochopit, jak se cítí a proč. Nemohou za to, je úkolem nás dospělých naučit je vyznat se ve svém nitru. Měli bychom si jako rodiče vyhradit čas, kdy budeme dětem skutečně naslouchat a povídat si s nimi o tom, jak se cítí, jak se měly, co si myslí a co by si přály.

Dětem také často chybí vědomí zodpovědnosti za vlastní život. Zodpovědnost je nesmírně důležitá, dává vám pocit sebedůvěry, moci nad vlastním osudem, aktivitu. Povinnosti jako domácí práce či venčení psa jsou pro vývoj dítěte důležité.

K získání duševní odolnosti je třeba řešit problémy, stavět se k nim čelem. Díky zrychlené době a technologiím je někdy snazší před problémy či nepříjemnými pocity uniknout, což není dobře. Měli bychom děti učít, že mohou aktivně ovlivňovat své pocity a vztahy.

Když k nám děti přijdou a my je požádáme, ať ohodnotí na škále od jedné do deseti, jakou mají šanci, že se dá jejich stav zlepšit, většinou řeknou: „Tři.“ A přitom to vůbec není pravda!

S úzkostmi, depresemi či emoční nestabilitou se dá velmi efektivně pracovat, ale člověk musí do sebe investovat čas, musí získat návyky, trénovat svou duševní kondici podobně jako fyzickou. Získat schopnost sebereflexe, vnímat své pocity a umět je popsat. To by se ideálně mělo učit už od školky.

Autorka působí v CDZ Dům tří přání

Pokud má dítě psychické problémy, je nejlepší se obrátit na Multidisciplinární centrum duševního zdraví. Dokáže pomoci dětem a jejich rodinám **efektivně a včas**. Tato centra jsou ale bohužel zatím jen ve velkých městech.

LUCIE TOMANOVÁ

**M**ultidisciplinární tým propojuje jak zdravotní, tak sociální služby. Zdravotní péči zajišťuje dětský psychiatr, psycholog a zdravotní sestra, sociální péči pak rodinný terapeut, speciální pedagog a sociální pracovník. Zatím existují v Česku taková centra duševního zdraví (CDZ) pro děti a adolescenty v Česku jen tři: V Praze, v Ostravě a v Berouně.

Denní stacionář pro děti ve věku od šesti do dvanácti let má navíc pouze FN Ostrava. Vzhledem k nárůstu psychických potíží u dětí a dospívajících by bylo žádoucí, aby postupně vzniklo takových nízkoprahových center mnohem víc a aby byla péče o duševní zdraví dostupná rodinám ve všech regionech.

### Tým odborníků

„Do CDZ jsem nastupovala po letitých zkušenostech jak z lůžkové, tak z ambulantní praxe. Příjemně mě překvapil mladý, motivovaný a velmi pozitivně nastavený tým kolegů,“ popisuje svou zkušenost MUDr. Sandra Sklenářová, pedopsychiatryně CDZ Dům tří přání. „Tvoří jej kromě psychiatrů také psycholog, zdravotní sestra, sociální pracovníce, speciální pedagožky, rodinný terapeut, nutriční poradce a adiktolog. Zázemí takto širokého spektra odborností nemá mnohdy ani psychiatrické lůžkové zařízení.“

Místo vyčerpávající a často osamělé práce spojené navíc s nekončnou administrativou se nyní může lékařka spolehnout na podporu lékaře týmu, sdílet s ním zkušenosti: „Terapeutický plán i průběh péče je tak u každého klienta tvořený a sledovaný celým kolektivem odborníků, což v běžné ambulanci praxi není představitelné, natož proveditelné.“

Velmi dobré zkušenosti s prací v multidisciplinárním týmu má i dětský psychiatr MUDr. Miroslav Filo z FNO Ostrava. „Mně osobně jako dětskému psychiatrovi přináší komplexní vzhled jak do školní, tak do sociální oblasti dítěte a přináší informace, které jsou pro mě v běžném ambulancním provozu těžko zjistitelné a dostupné. Díky tomu mi umožňuje cíleněji a individuálně zvolit vhodnou terapii pro dítě a usnadňuje péči o dítě tím, že převádí ně-



Jiné projevy než u dospělých. Dětské psychické problémy se manifestují různě podle věku.

FOTO SHUTTERSTOCK

kteří kompetence na pracovníky sociálního sektoru a speciální pedagogiky,“ říká. Víc hlav víc ví.

„Náš tým se schází každé ráno, kde probírá jednotlivé případy a plánuje další intervence, jež jsou potřebné k naplnění cíle, který si klienti na začátku stanoví,“ pokračuje lékařka. „Každý klient má svého ‚case managera‘, který klienta provází po celou dobu spolupráce s multidisciplinárním týmem a zajišťuje zapojení pracovníků jednotlivých odborností. Dítě se tak dostává komplexní zdravotní i sociální péči.“

Multidisciplinární tým může kontaktovat rodič, dítě, lékaře, školu nebo sociální pracovník. Sociální pracovníce poté vždy kontaktuje rodiče (nebo jiného zákonného zástupce dítěte) a následně probíhá mapování potřeb a stanovení cíle, který by měl tým naplnit.

Do péče týmu by měly směřovat děti vyžadující akutní pomoc

Terapeutický plán i průběh péče je tak u každého klienta tvořený a sledovaný celým kolektivem odborníků

”

v oblasti psychosociální, děti propuštěné z ústavní péče s rizikem relapsu, děti v pedopsychiatrické péči, u nichž hrozí hospitalizace, a děti, které potřebují pomoc v oblasti zdravotní i sociální péče zároveň. Pro děti a dospívající má CDZ v FN Ostrava k dispozici také denní stacionář.

„Inspiraci pro provoz a jednotlivé aktivity stacionáře jsme čerpali z návštěvy dětského psychiatrického stacionáře v německém Mannheimu,“ říká MUDr. Miroslav Filo. „V současné době byl kromě šestidenního programu pro děti ve věku šest až dvanáct let spuštěn i třítydenní program pro adolescenty. Tyto programy střídáme.“

Pobyt ve stacionáři indikuje výhradně dětský psychiatr nebo dětský psycholog. Indikační skupinou jsou tedy děti s psychiatrickou diagnózou. Každý program má svou strukturu a specifika, jež jsou v souladu s vývojem dítěte.

### Podle věku

„Zatímco ve skupině šesti- až dvanáctiletých dětí se spíše soustředíme na proces učení, speciální vzdělávací potřeby, herní a činnostní terapie k podpoře socializace a v nejasných případech i na podrobnější diagnostiku potíží,

ve skupině adolescentů provozujeme aktivity a skupinovou psychoterapii zaměřenou na upevnování technik k regulaci emocí a ke zvládnutí každodenních stresových situací a zátěže,“ popisuje Miroslav Filo.

V obou skupinách je samozřejmě individuální formou se speciálními pedagožkami, jež jsou členkami týmu. Výstupy z výuky tým konzultuje s kmenovou školou nebo pedagogickými pracovníky, které dítě navštěvuje. Tím pádem může dítě po skončení programu denního stacionáře bez větších potíží pokračovat ve školní výuce ve své kmenové škole bez toho, aby něco zameškalo.

### Příznaky řešte

Do centra přicházejí děti s celou škálou psychických potíží, od závažných psychiatrických onemocnění přes úzkostné poruchy a sebepečkování. „Ve stacionáři se nejčastěji setkáváme s dětmi s diagnózou ADHD, úzkostnými potížemi nebo jinými psychickými onemocněními, které je limitují jak ve školním zapojení, tak v běžném životě,“ říká MUDr. Filo. „Sebepečkování a suicidální chování jsou symptomy, nikoliv psychiatrické diagnózy a často jsou součástí různých vývojových osobnostních potíží.“ Je však třeba je řešit. Jinak hrozí rozvoj duševního onemocnění.

„Z typických psychiatrických diagnóz jsou na vzestupu například úzkostné poruchy, poruchy příjmu potravy, v praxi se častěji setkáváme také s dětmi s obsedantně-kompulzivní poruchou,“ vyjmenuje MUDr. Filo.

Úzkosti se u dětí různého věku projevují různým způsobem: Menší děti neumí své potíže verbalizovat, vnímají je spíše jako bolesti břicha, hlavy. Teenageři si svou úzkost uvědomují, ale častěji sahají k sebedestruktivním mechanismům, jako je právě sebepečkování. Pokud se má dítě uzdravit, je potřeba pracovat s celou rodinou.

„V rámci dětského denního stacionáře jsme v začátcích narázeli na problém, že rodiče od nás očekávali, že jim dítě doslova ‚opravíme‘ a vrátíme jim ho bez potíží, aniž by se o to jakýmkoli způsobem přičinili i oni. Výsledkem toho bylo, že po návratu do běžného denního režimu se zlepšený stav dlouho neudržel,“ vysvětluje pedopsychiatr Filo.

Byl rodiče měli možnost se zapojit do programu pozitivního rodičovství, tzv. Triple P, který mimo jiné pomáhá v upevnování rodičovských kompetencí, mnoho z nich tuto možnost nevyužilo. „To nás přimělo podřídit vstup dítěte do programu denního stacionáře povinnou účastí rodičů na tomto programu,“ říká lékař. „Myslím, že to byl správný krok, který přinesl mnohem lepší a stabilnější výsledky.“ Spolupráce se školami je prý většinou bezproblémová.

Autorka je spolupracovnice redakce

## Události týdne ve vědě a zdravotnictví

**1 Gemini je tu**  
Google představil svou novou umělou inteligenci Gemini. Dokáže zpracovávat a generovat text, video i další formy informací. Momentálně už je součástí chatbota Bard. Má několik verzí lišících se počtem parametrů. Ta největší překonává všechny současné AI.



**2 Mladí rodiče žijí krátce**  
Lidé, kteří jsou geneticky predisponováni mít děti dřív, než je běžné, mají sníženou pravděpodobnost, že se dožijí vysokého věku. Vyšlo to ve studii životních historií asi 280 tisíc osob. Její autoři u nich sledovali šest variant genů.



**3 Jerry Seinfeld pomohl vědě**  
Výzkumníci nechávali pokusné osoby sledovat sitcom Seinfeld. Zároveň monitorovali činnost jejich mozku. Došli k názoru, že se na ocenění vtipu podílí struktura zvaná striatum. O té se dlouho mapování potřeb a stanovení cíle, který by měl tým naplnit.



**4 Nový ježek z Číny**  
Zoologové popsali dosud neznámý druh ježka. Pojmenovali ho Mesechinus orientalis. České jméno asi dostane teprve časem. Žije ve východní Číně. Je o chlup menší než ostatní ježčí druhy. Váží něco pod 340 gramů. Měří okolo devatenácti centimetrů.



**5 Nanoboti se umí sami kopírovat**  
Skupina vědců z Newyorské univerzity se už delší dobu zabývá sestavováním mikroskopických robotů vyrobených z DNA. Teď je naučili vyrábět vlastní kopie. Mohlo by se to hodit například při výrobě léků uvnitř lidského těla.



Zdroj: ČTK, RJ

