

STŘEDNÍ PEDAGOGICKÁ ŠKOLA
A STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
SVATÉ ANEŽKY ČESKÉ

PEDAGOGICKÉ LYCEUM
78 – 42 – M / 03

MENTÁLNÍ ZDRAVÍ

ROČNÍKOVÝ PROJEKT

AUTOŘI PROJEKTU: Eliška Holásková
Klára Blažková
Markéta Heryánová
Martina Bocková
Naděžda Paršová

VEDOUCÍ PROJEKTU: Mgr. Lucie Gudrun Kajzarová

ODRY 2023

Prohlášení

Prohlašujeme, že projekt je našim původním autorským dílem, které jsme vypracovaly kolektivně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsme při zpracování čerpaly, v práci řádně citujeme a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Odrách dne

.....

Klára Blažková

Martina Bocková

Eliška Holásková

Naděžda Paršová

Markéta Heryánová

Poděkování

Vážená paní učitelko Lucie Gudrun Kajzarová,

rády bychom Vám chtěly vyjádřit upřímné poděkování za Vaši podporu a vedení při vypracování naší seminární práce. Vaše odborné vedení, trpělivost a ochota pomoci nám velmi pomohla při vypracování naší seminární práce. Díky Vaším cenným připomínkám a radám jsem byl schopen rozšířit své znalosti a dovednosti v daném tématu. Chtěly bychom také poděkovat za Vaši motivaci a povzbuzení, které jste nám poskytla během procesu práce. Vaše podpora nás motivovala k vynaložení maximálního úsilí a překonání překážek, které nás mohly potkat. Děkujeme Vám ještě jednou za Vaši výjimečnou podporu a vedení během vypracování naší seminární práce. Bylo to pro nás nezapomenutelná a obohacující učební zkušenost.

Děkujeme

Obsah

1	Úvod	1
2	Zdraví	3
2.1	Faktory ovlivňující zdraví.....	4
3	Mentální zdraví	6
3.1	Duševní hygiena.....	7
3.2	Na koho se obrátit?	9
3.3	Kdy a proč se věnovat duševnímu zdraví?	10
4	Národní akční plán pro duševní zdraví 2020 – 2030	13
5	Stres jako příčina psychických poruch	14
6	Covid a mentální zdraví	16
7	Psychické poruchy	18
7.1	Úzkostná porucha	18
7.2	Porucha pozornosti a hyperaktivity (ADHD).....	19
7.3	Poruchy autistického spektra (PAS).....	19
7.4	Poruchy příjmu potravy	19
7.5	Deprese a další poruchy nálad	20
7.6	Posttraumatická stresová porucha.....	20
7.7	Sebepoškozování	20
8	Praktická část - Dotazníkové šetření	21
8.1	Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	21
8.2	Závěry dotazníkového šetření.....	27
9	Závěr	28
	Seznam použité literatury	30
	Seznam obrázků	32
	Přílohy.....	33

1 Úvod

Toto téma jsme si zvolily, protože nám přišlo aktuální a zajímavé vzhledem k dnešní době a systému a přišlo nám důležité se o něm dozvědět něco více a hlavně zviditelnit tento problém. O mentálním zdraví se dostatečně nemluví, jak jsme zjistily pomocí našeho dotazníku. Při vzrůstu počtu obětí šikany a kyberšikany jsme se také domnívaly, že žáci budou mnohem lépe připraveni s případnými psychickými potížemi bojovat a že budou ztotožnění s důležitostí správné a pravidelné mentální hygieny pomocí školských zařízení. Žáci však většinou neměli ani zdání, co mentální zdraví znamená. Proto jsme si naplánovaly návštěvu Centra duševního zdraví v Opavě (dále CDZ), abychom se poučily a dozvěděly se co nejvíce podrobných informací. Centrem nás provedla a poskytla nám informace Lenka Bilerová. Naši práci jsme zaměřily na problematiku sociálních sítí, dopadu karantény na naši psychiku, stres a hlavně poruchy.

My samy jsme se s nějakými psychickými problémy potýkaly a víme, jak to může být těžké, ať už u nás samotných nebo v našem nejbližším okolí. Proto bychom chtěly žákům pomoci a upozornit je, aby dbali na důležitost duševní hygieny a zavedli si nějaký individuální řád, který jim pomůže předejít výskytu a případnému vývinu závažnějších mentálních chorob.

V naší práci jsme chtěly splnit hned několik cílů. Jeden z našich hlavních cílů bylo, co nejlépe zpracovat tohle závažné, důležité a zároveň tak zajímavé téma jako je mentální zdraví. Snažily jsme se, aby naše práce byla co nejvýstižnější a co nejlépe vystihovala toto téma ve všech směrech tak, abychom rozšířily obzory nejen sobě, ale také všem, kdo si naši práci přečtou. Naším dalším a taky velmi důležitým cílem bylo zjistit a vyhodnotit jaké mají děti povědomí o mentálním zdraví

a vyhodnotit závěr, který by mohl případnou nevědomost o tomto problému do budoucna ovlivnit a pomoci jeho řešení.

V první kapitole jsme uznaly za vhodné obecně shrnout zdraví jako takové, především uvést nejpoužívanější definice zdraví. V následující jsme se zaměřily přímo na definice mentálního zdraví, což nám posloužilo jako vhodné uvedení do tématu mentálního zdraví. Pokračovaly jsme přiblížením pojmu duševní hygiena a uvedly její hlavní body, protože považujeme dodržování duševní hygieny za stavební kámen pro budování a udržování mentálního zdraví. Připadalo nám důležité zmínit také možnosti pomoci, pokud se někdo potýká s psychickými problémy nebo prochází těžkým obdobím. Druhou kapitolu uzavíráme tipy vyučujícím, jak podporovat žáky k psychické pohodě a otevřenosti, pokud žáci zápasí s nějakými problémy a připomínáme důležitost šíření podvědomí o tomto tématu, které se týká každodenního života každého z nás. Třetí kapitola popisuje Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030. Čtvrtou kapitolu jsme se rozhodly vyhradit problematice lidí pod dlouhodobým neřešeným stresem, jenž bývá hlavním činitelem u zrodu duševních onemocnění nebo dlouhodobých problémů. V páté kapitole se zaměřujeme na důsledky covidové situace, vysvětlujeme, jak negativně ovlivnila mentální zdraví jednotlivců i společnosti. Celou šestou kapitolu věnujeme popisem vybraných psychických poruch. Uvedly jsme ty nejčastější. A poslední kapitola zobrazuje výsledky dotazníkového šetření, které proběhlo mezi žáky základních škol.

2 Zdraví

V etymologických slovnících se dočteme, že *zdraví* původně znamenalo (v řečtině i latině, a nejen v nich) „celek“. Nejstarší doložené informace ohledně tělesného a duševního zdraví bylo spojováno s nadpřirozenými silami.¹ Naopak Řekové, o několik století později věřili, že člověk je zdravý, když jedinec docílí balance jednotlivých tělesných tekutin – krev, hlen, žluč, černá žluč. Jestliže je balanc těchto tekutin narušen, dochází k narušení zdraví. Ve starověkém Řecku se objevuje kult lékaře, kteří poskytovali péči chudému lidu. V antice filozofové věnovali velikou pozornost tomu, „jak moudře žít“. Do tohoto pojetí moudrého způsobu života patřilo i pojetí zdraví – „žít zdravě“ znamenalo „žít moudře a dobře“. V současné době se na zdraví pohlíží celistvě.²

Zdraví může být bráno jako stav, kdy dochází k optimálnímu fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.³

WHO („World Health Organization“ - Světová zdravotnická organizace) označila zdraví jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, a už tedy nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady. Znění této definice časem procházelo obměnami, jak byla definice upřesňována a doplňována.⁴

Roku 1977 přestalo být na zdraví pohlíženo jako na samostatný cíl a začalo být bráno spíše jako prostředek k spokojenému životu a harmonickému vývoji člověka, a to v okamžiku, kdy byl toho roku přijat program WHO *Zdraví pro všechny*,

¹ SARAFINO, Edward P. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. 6th ed. Hoboken. ISBN 0470129166.

² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

³ ČELADOVÁ, Libuše a Jan HOLČÍK. *Sociální a posudkové lékařství*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2015. ISBN 978-80-246-3996-3.

⁴ World Health Organization (WHO). *World Health Organization (WHO)* [online]. WHO [cit. 29.10.2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/>

obsahující doplňující charakteristiku zdraví jako schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život.⁵

Seedhouse (1995) se pokusil vytvořit vlastní definici zdraví: „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“⁶ Dle Seedhouse zdraví souvisí se souborem podmínek, které dané osobě umožní pracovat a žít, aby byly splněny jeho biologické možnosti.⁷

Později v novém programu WHO *Zdraví pro všechny v 21. století*, který byl přijat v roce 1999 zazněla definice zdraví, která vymezuje zdraví jako „snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjiitelných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví“⁸. Program se, mimo jiné, zaměřuje také na zdravotní potenciál čili nejvyšší stupeň zdraví, kterého může jednotlivec dosáhnout. Potenciál zdraví každého člověka vychází především z možnosti a schopnosti starat se jak o sebe, tak i o druhé a jeho schopnosti dokázat se samostatně rozhodovat a uchovat si kontrolu nad svým životem. Společnost má mít snahu zachovat a rozvíjet podmínky k tomu, aby lidé mohli potenciál zdraví uplatnit, a naopak omezit rozvoj determinantů zdraví.⁹

2.1 Faktory ovlivňující zdraví

Mezi determinanty zdraví lze zařadit osobní, společenské a ekonomické faktory a dále faktory životního prostředí. Tyto oblasti na sebe vzájemně navazují a ovlivňují se. Určují, v jakém zdravotním stavu s bude nacházet jedinec, skupina

⁵ Říčan, Pavel. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

⁶ SEEDHOUSE, Davide. *Commitment to health: A shared ethical bond between professions*. *Journal of Interprofessional care*.

⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

⁸ World Health Organization (WHO). *World Health Organization (WHO)* [online]. WHO [cit. 22.10.2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/>

⁹ Tamtéž.

lidí nebo celá společnost. Pod tyto oblasti se dá zařadit sociální, ekonomické a fyzické prostředí jedince, stejně jako jeho individuální charakteristiky a chování, které patří mezi hlavní vlivy na zdraví, u nichž se pak klade největší důraz na životní styl (postoj k vlastnímu zdraví a péče o něj, osobní hygiena, práce, stres, zájmy, pohyb atd.), vztahy, socializace a výchova, rodinné klima. Je to právě domov, kde si dítě vytváří vzorce pro navazování vztahů a řešení problémů. Právě celkové zdravotní a sociální podmínky v dětství ovlivňují další zdravotní osud jedince. Poruchy růstu a chudá emoční podpora v raném dětství a před narozením vedou k oslabení tělesných, kognitivních a emočních funkcí. Dalším faktorem ovlivňující zdraví je životní a pracovní prostředí (ovzduší, voda, půda, hluk). Neméně důležitým faktorem je rozvoj zdravotnictví a medicíny v dané zemi. Nesmíme zapomenout na biologický (genetický) základ každého jedince (vrozené vady, úroveň intelektových schopností...).¹⁰

Činitelem ovlivňující zdraví jsou zdravé a přiměřené stravování. A poslední možností, kterou uvedeme je pohyb (jízda na kole, chůze).

¹⁰ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

3 Mentální zdraví

Duševní zdraví, psychické zdraví nebo mentální zdraví (mental health) můžeme definovat jako úroveň psychické pohody. Je to stav, u kterého se nevyskytují žádné psychické poruchy. Duševní zdraví může zahrnovat schopnost člověka, který si užívá života a umí si vytvořit rovnováhu mezi životními aktivitami a snaze dosažení psychické odolnosti.¹¹

Už Sigmund Freud hovořil o mentální zdraví jakožto o schopnosti milovat a pracovat, z čehož dnes vychází většina definic mentálního zdraví. Toto tvrzení přijala v roce 1946 i Světová zdravotnická organizace (dále WHO) a nezůstala tak jen u definice, že za zdravého člověka je považován kdokoli s absencí duševní choroby, ale duševní zdraví zahrnuje i subjektivní pohodu. Pod kterou můžeme například zahrnout životní spokojenost, tedy přítomnost pozitivních emočních prožitků a správné vyrovnaní se s nepříjemnými situacemi.¹²

Obecně je člověk vnímán duševně zdravým, pokud přijímá vlastní osobnost, je si vědom svých dobrých i špatných vlastností a talentů, které rozvíjí, což přispívá k jeho zdravému sebevědomí. Je schopen své znalosti a vědomosti využívat v běžném životě v podobě kompetencí, řešit problémy a logicky uvažovat. Touží po autonomii a je schopen sám sebe prosadit ve společnosti. Základem duševního zdraví jsou vztahy. Zdravý člověk je schopen udržovat stálé a dlouhotrvající vztahy a zároveň se nebojí navazovat nové kontakty, vytváří závazky a investuje emočně do blízkého vztahu. Nemá problém s důvěrou, umí milovat druhého člověka a přijmout jej takového, jakým je. K druhému člověku si umí vytvořit „zdravou závislost“.

¹¹ *The world health report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope* [online]. The world health report [cit. 28.10.2022]. Dostupné z: <https://www.wikipedia.cz/>

¹² World Health Organization (WHO). *World Health Organization (WHO)* [online]. WHO [cit. 22.10.2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/>

Zdravý člověk by měl být součástí skupiny – kolektivu, kde je schopen účinné spolupráce, ale zároveň je jako jedinec originální, s vlastními myšlenkami a nápady. Dokáže pracovat produktivně a je přínosem pro svou komunitu. Umí správně komunikovat. Ve své komunikaci tedy nepoužívá agresi, zdravě projevuje svůj názor, není agresivní, umí přijmout kompromis.

Toleruje u sebe celou šíři pocitů a myšlenek. Dokáže porozumět svým emocím a následně s nimi pracovat. Neignoruje své negativní pocity, které jsou přirozenou reakcí na negativní podněty, a dokonce mohou být indikátory možného začátku psychických problémů, které se následně mohou začít řešit.

Je schopen přijmout a vyrovnat se ztrátami v jeho životě a fungovat nadále jako zdravý jedinec i za cenu, že požádá druhého o pomoc – což je dalším bodem duševního zdraví. A v případě potřeby podá pomocnou ruku lidem kolem sebe a snaží se chápat pocity a potřeby druhého. Zároveň zná své hranice a nestane se tak otrokem druhých lidí.

Dokáže dobře nakládat se svým časem, udržovat si rovnováhu mezi povinnostmi a volným časem. Zvládá bez prokrastinace a přemíry stresu své povinnosti. Svůj volný čas tráví aktivně, věnuje se svým zájmům, učí se novým dovednostem, o které má zájem a je schopen rozplánovat si čas a rozhodovat, které činnosti pro něj mají význam. Nezanedbává péči o svůj vzhled své fyziologické potřeby.¹³

3.1 Duševní hygiena

Duševní hygiena neboli psychohygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejružnějším škodlivým vlivům. Psychohygiena poskytuje návod, jak záměrně upravovat životní styl a podmínky, aby se zabránilo nepříznivým vlivům, ale také aby jedinci posilovali

¹³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

duševní kondici a rovnováhu. Učí člověka, jak předcházet psychickým obtížím. Jestliže už nastaly, duševní hygiena učí člověka lépe je zvládat.¹⁴

Psychohygiena je důležitou prevencí vzniku psychických, ale i psychosomatických onemocnění. Člověk se na základě dodržování správné psychohygieny stává odolnějším i proti nemocem somatickým. Přínosem pro každého jedince je využívání metod. Člověk se stává vyrovnanějším a dokáže se lépe koncentrovat na práci i na odpočinek.

S dobrou duševní pohodou se zlepšuje nálada, člověk má pozitivní přístup k životu, lépe funguje v sociální rovině. V neposlední řadě přichází celková spokojenost.

Člověk, který se učí žít vyrovnaně, dosahuje vnitřní spokojenosti a lépe snáší negativní citová vypětí a stres.¹⁵

Mezi hlavní cíle duševní hygieny patří:

- prevence psychosomatických a psychických nemocí,
- udržení dobré pracovní výkonnosti či její zvýšení,
- udržení fungujících sociálních vztahů a jejich upevnění.

Vhodné metody psychohygieny:

- dostatek spánku,
- zdravá a vyvážená strava,
- pravidelný pohyb,
- správné hospodaření s časem,
- relaxační cvičení.

¹⁴ WIEDENOVÁ, Marie. *Psychohygiena*. Liberec: Technická univerzita, 1998. ISBN 80-7083-312-2.

¹⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

3.2 Na koho se obrátit?

V první řadě bychom zmínily aplikaci „**Nepanikař**“ (nepanikar.eu).

- je bezplatná a člověk k používání nepotřebuje Wi-fi
- pomáhá lidem, kteří trpí depresemi, úzkostmi/panikou, sebepoškozováním, myšlenkami na sebevraždu, poruchami příjmu potravy
- především pomáhá mladým lidem s krizí a problémy¹⁶

„**Modrá linka**“ (modralinka.cz)

- snaží se pomoci v obtížných situacích
- je zde linka důvěry, kde člověk může zavolat nebo email
- fungují nonstop

„**Linka pro rodinu a školu**“ (www.linkaztracenedite.cz)

- když mají učitelé pocit, že dítě žije v zanedbané domácnost
- pokud se dítě ztracené nebo ho někdo ohrožuje
- nonstop a zdarma
- funguje jako chat nebo telefonní linka¹⁷

„**Centrum duševního zdraví Opava**“

- pomáhá se zvládáním projevů nemoci v běžném životě
- pomáhá s komunikací s blízkými, lékaři, úřady

¹⁶ Nepanikař – První pomoc při psychických potížích. *Nepanikař – První pomoc při psychických potížích* [online]. [cit. 04. 02. 2023]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/stres-a-vyhoreni>.

¹⁷

- poskytuje pomoc a podporu v krizových situacích při náročných životních situacích
- usiluje o klientovu duševní i tělesnou pohodu a zdraví

Do centra mohou klienti nebo jejich rodinní příslušníci přijít osobně, mohou si vyřídit schůzku telefonicky či mailem. Návštěvu jim může doporučit ošetřující psychiatr či lékař jiného zaměření. O intervenci mohou požádat i pracovníci z terénu (sociální pracovníci, Policie ČR, aj.).

CDZ přijímá dospělé osoby se schizofrenní poruchou, poruchou nálady (afektivní poruchy), obsedantně-kompulzivní poruchy nebo poruchy s bludy. Mohou pomoci i s jinými psychickými problémy. V centru pracují zkušení psychiatři, klinický psycholog, sociální pracovníci a psychiatrické sestry.

Za celou naši skupinu děkujeme psychiatrické sestře paní Lence Bilerové, že nás centrem provedla a poskytla nám veškeré informace.

Dále se můžete obrátit:

- Linka první psychické nemoci – při náhlé úzkosti, panice, nečekané situaci.
Telefonní číslo: 116 123
- Linka duševní tísně – pomáhají hledat cesty ze vztahových krizí, pracovních potíží, z domácího násilí.

Telefonní číslo: 476 701 444

3.3 Kdy a proč se věnovat duševnímu zdraví?

Jedni z nejvíce náchylných jedinců pro duševní nepohodu jsou žáci na druhých stupních základních škol. To, jak žák zvládá zátěž, záleží na osobnosti dítěte a taky v jakých životních podmínkách se nachází.¹⁸ Na zátěž přirozeně žák reaguje

¹⁸ ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

stresem, jenž může vyvolat posttraumatickou poruchu, poruchu chování, ale taky drogovou nebo alkoholovou závislost.¹⁹

S žáky je zapotřebí budovat vztah založený na důvěře, a proto je vhodné zařadit do výuky i třídnických hodin aktivity na posílení vztahů.

Na prvním stupni základní školy, bylo přínosné zavedení společného sdílení pocitů žáků po víkendu, což je v pondělí ráno a v pátek odpoledne před víkendem. Žáci tak dostanou prostor sdílet své pocity, prožitky a celkové hodnocení jejich týdne či víkendu. Tyto sezení by měly trvat okolo 10-20 minut.

Na druhém stupni základní školy, je vhodné zajistit pravidelné třídnické hodiny nejméně v intervalu jednou za tři týdny. Pravidelné třídnické hodiny by měly rozvíjet vztah a důvěru mezi žákem a učitelem.

Žákům je potřeba sdělit a vysvětlit, že požádat o pomoc či se svěřit se svými psychickými problémy, není známkou slabosti a není třeba se za ně stydět. V dnešní době, je nutné, aby žáci byli předem informováni o možnosti se obrátit na konkrétní osobu, jestliže oni sami pociťují psychické obtíže. Musíme se ujistit, že je žákům známo všech komunikačních kanálů školy a povzbuzovat je, aby se obraceli na učitele nebo na zaměstnance školního poradenského pracoviště a to s jakýmkoliv problémy.

Toto objasnění slouží k prevenci rozvoje závažnějších obtíží a psychických problémů. Dále nesmíme zapomínat na to, že žáci musí rozumět rozdílu mezi rolí žáka pasivně přihlížejícího a rolí aktivního žáka, který je ochoten nabídnout pomoc a podporu žákovi, u kterého se projevují psychické obtíže.

Neměli bychom vynechat témata duševního zdraví ve výuce a v programech primární prevence. To znamená, zařazovat jak do výuky, tak do plánovaných programů primární prevence témata, které souvisí s duševním zdravím, zvládání

¹⁹ MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.

zátěže a stresu, umět a nebát se říct si o pomoc, zvládání manipulace, přehlčení apod. Včasná identifikace psychických problémů u žáků je částečným úkolem učitelů a pedagogů. Jsou informováni o tom, že pokud u žáka uvidí znaky psychických obtíží, které přetrvávají po delší dobu, sdělí o této skutečnosti někomu, ze zaměstnanců školního poradenského pracoviště (školní psycholog, metodik prevence školy apod.).

4 Národní akční plán pro duševní zdraví 2020 – 2030

Národní akční plán pro duševní zdraví (NAPDS), který je platný od roku 2020 do roku 2030 je dokumentem tří strategických dokumentů. Dokument schválený vládou ČR. U NAPDS je u všech opatření jasně určena zodpovědnost za jejich naplňování. Efektivita a postup jsou a budou postupně vyhodnocované.

Cíle dokumentu:

- Přesunout dlouhodobě hospitalizované pacienty z lůžkové péče = snížit lůžkovou péči v oboru psychiatrie o 1200 lůžek do roku 2022.
- Zřídit zdravotně sociální terénní týmy, které zajistí péči a rehabilitaci pacientů = do roku 2022 se jedná o 30 center duševního zdraví (CDZ).
- Zajistit bydlení pro nezačlenitelné osoby s duševním onemocněním v komunitě (domov se zvláštním režimem – DZR nebo chráněné bydlení).
- Představit, jak bude zajištěno rozdělení kompetencí pro zdravotní a sociální služby.²⁰

²⁰ Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030. Praha: 2020.

5 Stres jako příčina psychických poruch

Stres můžeme přeložit či vysvětlit jako „svírání“. Obvykle vnímán jako vnitřní stav člověka, který je v pozoru, protože je většinou něčím ohrožen nebo ohrožení očekává a nemá proti něj dostatečnou ochranu.²¹

Faktory, které spouští stres jsou individuální. Musíme brát ohled na to, že danou situaci nebo problém, který jeden může považovat za nepodstatnou a banální, druhému může způsobit velké potíže. Tyto stresové reakce se nazývají stresory a dělí se na vnější překážky, což může být hluk a nebezpečí, dále zátěž při výkonu, časová tíseň, nadměrné požadavky, ale i monotónní práce. Velmi nás mohou ovlivnit i mezilidské konflikty a sociální izolace.

Stres na jedince působí v mnoha rovinách. Ať už budeme mluvit o tělesném vlivu, který snižuje obranyschopnost organismu a dokáže způsobit mnoho bolestí (bolest hlavy, hrudi, těžké dýchání, střevní problémy aj.), stres působí i v rovině psychické. Při stresu většina lidí pociťuje návaly úzkosti, vzteku, agrese nebo apatie. Stres je častou příčinou rozvoje závažných psychických chorob. Stres také velmi negativně působí na proces učení u žáků, protože zasahuje hippocampus (centrum učení a paměti v mozku).

Stres může mít i pozitivní účinky, i když se to tak nemusí zdát. Pokud nemluvíme o distresu, který je doprovázen úzkostí a většinou vede k psychickým chorobám. Eustres je naopak doprovázen pozitivními a příjemnými věcmi jako je třeba povýšení v práci či svatba.²²

Stres je možno rozdělit i podle doby působení. Akutní stres je náhlý a nejčastěji k němu dochází po událostech ohrožujících život. Může dojít ke ztrátě vědomí,

²¹ ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

²² Tamtéž.

a dokonce i paměti. Chronický stres vzniká kvůli dlouhodobé zátěži. Postupně opotřebovává síly našeho těla, které potřebuje k boji se zátěží, až postupně dojde k úplnému vysílení. Chronický stres může způsobovat například nedostatek spánku, špatný životní styl, dlouhodobá manželská nevěra, nepříznivé životní prostředí, pracovní zátěž, anebo třeba špatné mezilidské vztahy.²³

²³ Stres a vyhoření – Opatruj.se. *Duševní zdraví – Opatruj.se* [online]. [cit. 23. 01. 2023]. Dostupné z <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/stres-a-vyhoreni>.

6 Covid a mentální zdraví

Situace pandemie COVID 19 má dopad na duševní zdraví. Strach, stres, starost a obavy jsou přirozenou reakcí na hrozby, které pocítujeme, obzvláště v kontextu, který se jeví pro jedince jako neznámy a nejistý. COVID 19 výrazně změnil každodenní život a naše fungování. V důsledku změn pracovních a školních návyků, nedostatku sociálních kontaktů možného odloučení členů rodiny je důležité věnovat pozornost našemu fyzickému i duševnímu zdraví.²⁴

V první fázi pandemie trpělo zhoršeným duševním zdravím nebo příznaky alespoň středně těžké deprese či úzkosti 20 % české populace. To představovalo více než trojnásobný nárůst oproti stavu před pandemií. Nejvíce zasaženi byly ženy a ženy s dětmi (37 %), dále mladí lidé ve věku 18-24 let (36 %) a v neposlední řadě nemůžeme zapomenout na lidi z domácností postižených vysokým propadem příjmů (30 %).²⁵

Mezi nejvýznamnější stresory, které nepochybně přispějí k rozsáhlému emocionálnímu strachu a zvýšenému riziku psychiatrických chorob spojených s pandemií COVID 19 patří nejistá prognóza, hrozící nedostatek zdrojů pro testování a léčbu a ochrana respondentů a poskytovatelů zdravotní péče před infekcí, zavedení neznalých opatření v oblasti veřejného zdraví, která porušuje osobní svobody, rostoucí finanční ztráty, protichůdné zprávy úřadů.

Dle výzkumu Ministerstva práce a sociálních věcí poznamenal COVID 19 české adolescenty následovně:

- zvýšená zátěž uvnitř rodin způsobila výchovné problémy, spory o děti, problémy v adaptaci na život v karanténě, problém s adaptací ve škole,

²⁴ Duševní zdraví a Covid – Opatruj.se. *Duševní zdraví – Opatruj.se* [online]. [cit. 23. 01. 2023]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/dusevni-zdravi-a-covid-19>.

²⁵ IDEA – Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu. *IDEA - Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu*. [online]. [cit. 23. 01. 2023]. Dostupné z: <https://idea.cerge-ei.cz/>

- osobní krize a zhoršování psychického stavu (osamění, sebevražedná témata, závislostní témata).

Celkově se zvýšil počet hovorů na linku bezpečí s výše uvedenými problémy.

Děti a adolescenti prožívali mnoho negativní emocí. Kromě stresu z nároků školy se projevovaly pocity izolace od vrstevníků a širší rodiny, objevovaly se obavy o rodinu a budoucnost, umocněné návaly špatných zpráv z médií. Mnoho dětí a dospívajících nemělo dostatečnou podporu ze strany rodiny. Stav se pak lišil u každého jedince. Někteří si byli schopni čas zorganizovat, aby stíhali své povinnosti splnit bez problémů. Zařazovali pravidelné aktivity a pracovali se svými emocemi. Ne u každého tomu tak bylo.

Odborníci zaznamenali nárůst urgentních příjmů dětí či dospívajících s akutními duševními problémy zejména s depresí, chaotickým emočním prožíváním a těžkým sebepoškozováním. Adolescenti ztráceli motivaci spolupracovat distančně, docházelo k rozpadání spánkového režimu a celkově denní rutina utrpěla značné trhliny.

Ač stát přišel s návrhem opatření, preventivních aktivit se nezúčastnilo mnoho škol. Taktéž se zanedbávala prevence s rodiči a nedostatečně komunikovali se školami.

7 Psychické poruchy

Psychické poruchy můžeme nazvat jako duševní poruchy. Ovlivňují lidské myšlení, i vztahy s okolím. V každé lidské společnosti je míra odklonu od normy jinačí. Psychických poruch máme celou řadu, my jsme vybraly úzkostnou poruchu, ADHD, PAS, porucha příjmu potravy, deprese, posttraumatická stresová porucha a sebepoškozování. S těmito poruchami se setkáváme v ČR nejčastěji, proto nabízíme tento výčet²⁶:

7.1 Úzkostná porucha

Patří mezi velmi častá duševní onemocnění. Jsou to přetrvávající strachy, obavy a úzkosti. Jedinec není úplně schopen pracovat ve skupině, fungovat ve společenských situacích.

Psychologické příčiny úzkostné poruchy:

- trauma,
- strach,
- závislosti,
- emoční necitlivost a otupělost,
- nízké sebevědomí a přecitlivělost,
- negativní vtíravé myšlenky,
- alkohol, drogy a návykové látky.

Fyziologické příčiny úzkostné poruchy:

- hormony,
- životní styl a strava,

²⁶ Psychické poruchy – základní přehled 4health.cz | *Zdraví na prvním* [online]. Psychické poruchy [cit. 22.10.2022]. Dostupné z: <https://www.4health.cz/clanek/psychicke-poruchy-zakladni-prehled>.

- léky a zdravotní problémy.

Následky úzkostné poruchy

Postižený člověk s touto poruchou si uvědomuje nesmyslnost svých pocitů a není schopen jim zabraňovat a ovládat je. Narušuje schopnost normálně fungovat v životě. Narušuje duševní pohodu, která vede k rozvoji dalších onemocnění.

Jak pracovat s takovými jedinci:

- Netlačit na ně (není vhodné postiženého člověka nutit do dalších aktivit a společenských činností).
- Nenechávat je o samotě (trávení času s blízkými osobami rozptyluje nervozitu postiženého člověka).
- Nezlehčovat situaci.
- Naslouchat.

7.2 Porucha pozornosti a hyperaktivity (ADHD)

Jedinci mají problém udržet pozornost, mají potíže s impulzivním jednáním a hyperaktivitou. Většinou jednají na základě momentálního podnětu, aniž by přemýšleli o důsledcích svého jednání.

7.3 Poruchy autistického spektra (PAS)

Jde o vrozené neurologické postižení některých mozkových funkcí. Člověk má problémy komunikovat s lidmi, navozovat sociální vztahy, rozvíjet fantazii a kreativitu.

7.4 Poruchy příjmu potravy

Neschopnost přijímat potravu ve správném množství. Řadíme zde anorexii, bulimii a záchvatové přejídání. Vedou k narušení emocionálního a společenského fungování.

7.5 Deprese a další poruchy nálad

Dlouho trvající porucha psychiky, projevu se pocitem smutku a ztráty cítit potěšení. Zároveň narušuje jednání s ostatními lidmi. Dotyčný může být podrážděný a agresivní nebo naopak tichý a klidný. Bipolární porucha vyznačuje změny nálad, psychických funkcí a celkového normálního fungování organismu.

7.6 Posttraumatická stresová porucha

Jedná se o opožděnou nebo prodlouženou reakci na velkou zátěž nebo ohrožení. Dochází k trvalé změně osobnosti. Způsobí rozrušení u téměř každého člověka a nastávají různé příznaky jako opakované prožívání traumatizujícího zážitku ve snech a myšlenkách.

7.7 Sebepoškozování

Se sebepoškozováním se nejčastěji setkáváme u dětí starších třinácti let. Je to záměrné ubližování si (řezání se žiletkou, pálení zapalovačem). Z pokusů o sebepoškozování se může snadno stát závislost, dotyčný si zvykem na dočasný pocit uvolnění. Sebepoškozování může zvrtnout a může vést k smrti.

Jak pracovat s takovými jedinci:

- netlačit na ně (není vhodné postiženého člověka nutit do dalších aktivit a společenských činností)
- nenechávat je o samotě (trávení času s blízkými osobami rozptyluje nervozitu postiženého člověka), nezlehčovat situaci, naslouchat.

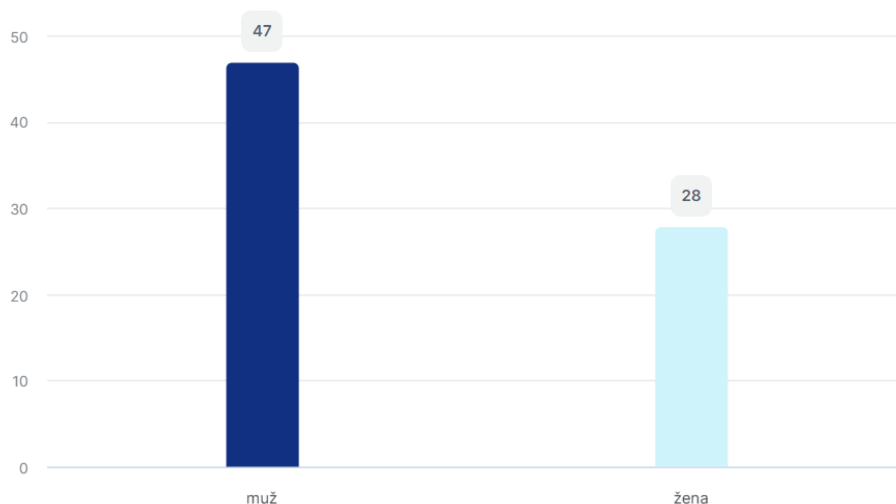
8 Praktická část - Dotazníkové šetření

Dotazník jsme vytvořily pro žáky druhého stupně základních škol a chtěly jsme zjistit, jestli žáci mají přehled o tom, co je to mentální zdraví. Oslovily jsme dvě základní školy²⁷. Na první škole žáci vyplňovali dotazník elektronicky (28 ks) a v druhé škole žáci vypracovávali dotazník v listinné podobě (47 ks). Tyto dotazníky byly zapsány do elektronického dotazníku.

Cílem našeho ročníkového projektu bylo zjistit, do jaké míry jsou žáci na druhém stupni základních škol informováni o mentálním zdraví.

8.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

1. Jsem:



²⁷ Dotazníkové šetření bylo provedeno na Základní škole Háj ve Slezsku a Masarykova základní škola a mateřská škola Melč.

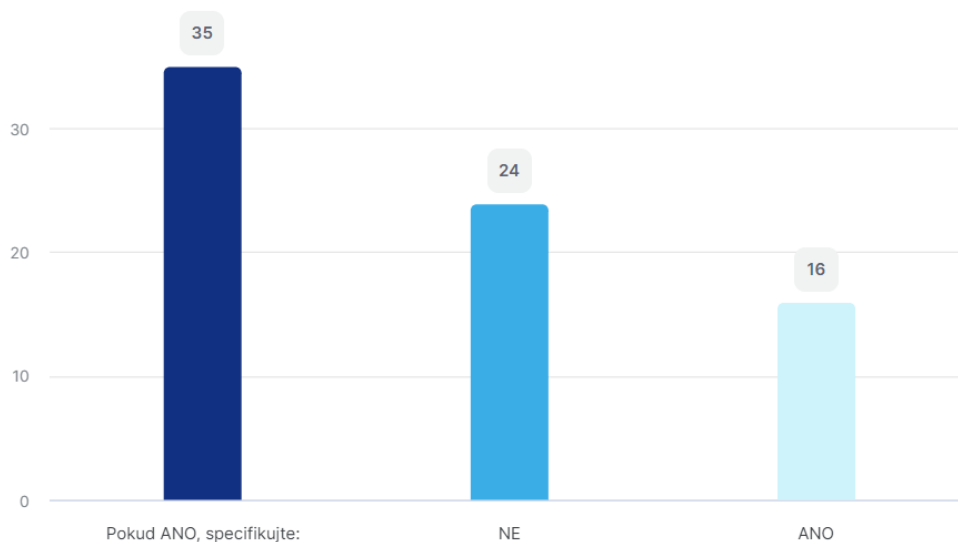
2. Věk:

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
14	27	36%
15	23	30.7%
13	18	24%
12	5	6.7%
16	2	2.7%

3. Co si představíte pod pojmem mentální zdraví?²⁸

Nejčastější odpovědi: 1. nevím (14, 7 %), 2. psychické zdraví/duševní pohoda (10 %), 3. sebepoškozování (8, 7 %), 4. duševní onemocnění (4 %), 5. úzkosti (2, 7 %).

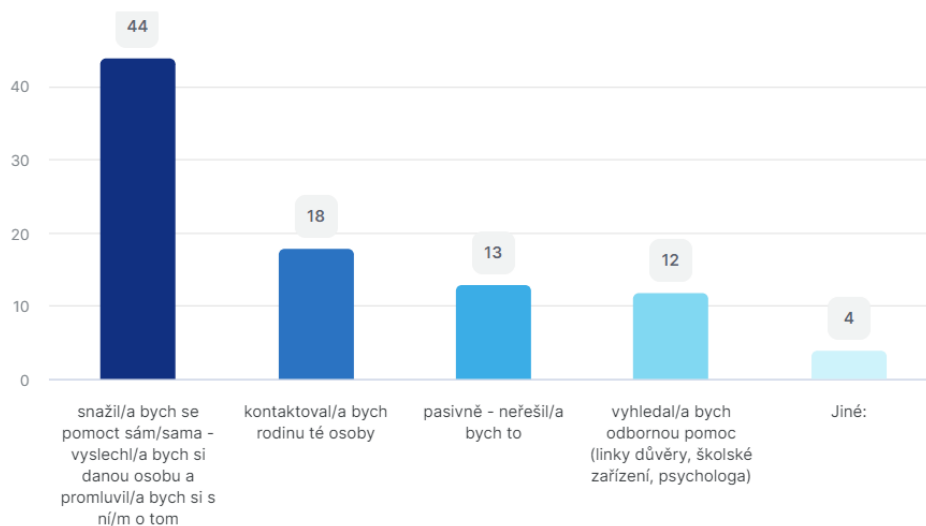
4. Setkali jste se někdy s osobou s nějakým mentálním onemocněním (př: úzkosti, deprese, sebepoškozování, závislosti)?



Nejčastější odpovědi: sebepoškozování, deprese, úzkost, závislost.

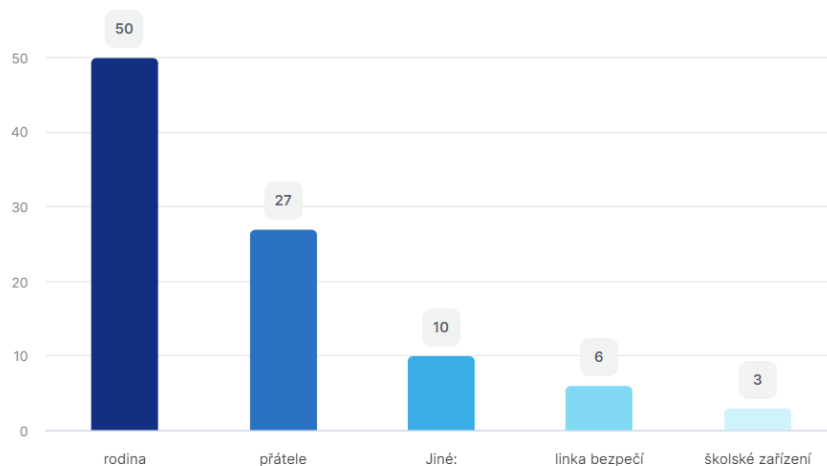
²⁸ Pro mnohočetné odpovědi jsme nezvolily grafické znázornění, ale vybraly jsme nejčastější odpovědi s procentuálním značením.

5. Kdybyste se setkali s osobu s nějakým podezřením na mentální poruchu, jak byste reagovali?



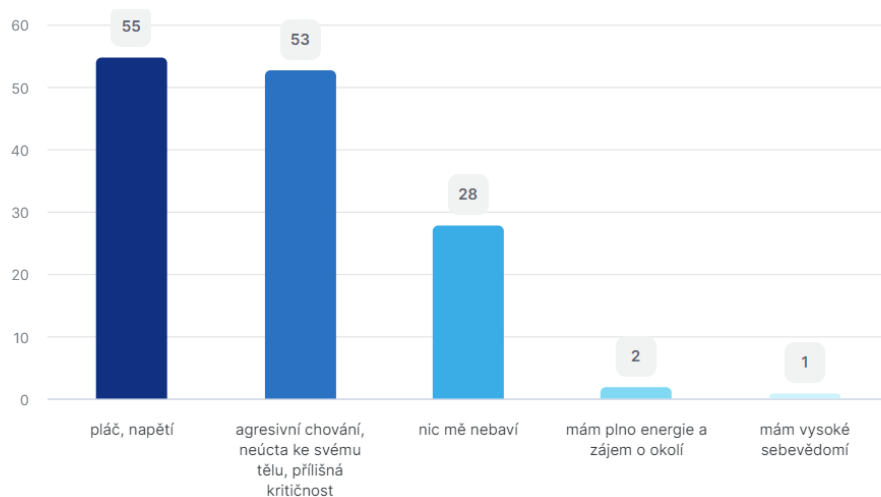
odpovědi: necítím se bezpečně s takovými lidmi; chápu ji (osobu) - mám to stejně; promluvil bych si s osobou a navrhnul bych ji pomoc.

6. Kdybyste měli nějaké psychické problémy, na koho byste se obrátili?

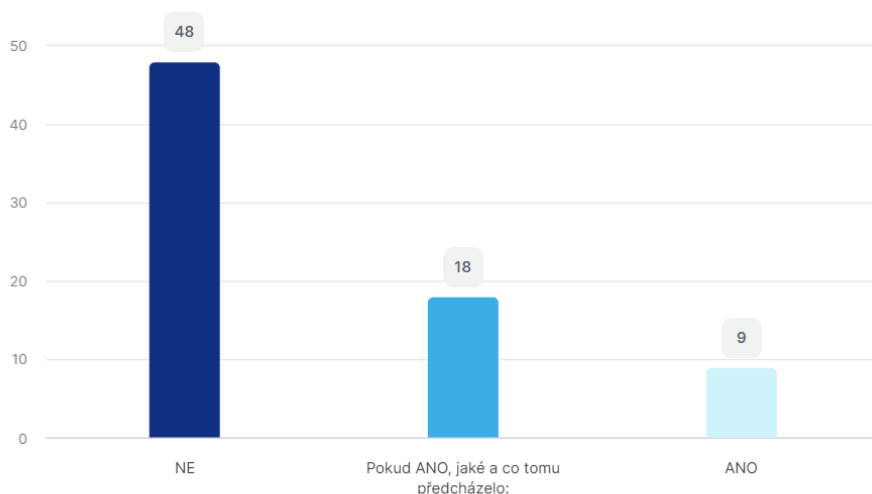


Jiné odpovědi: na nikoho.

7. Označte, co si myslíte, že patří do příznaků mentální (psychické) nepohody:

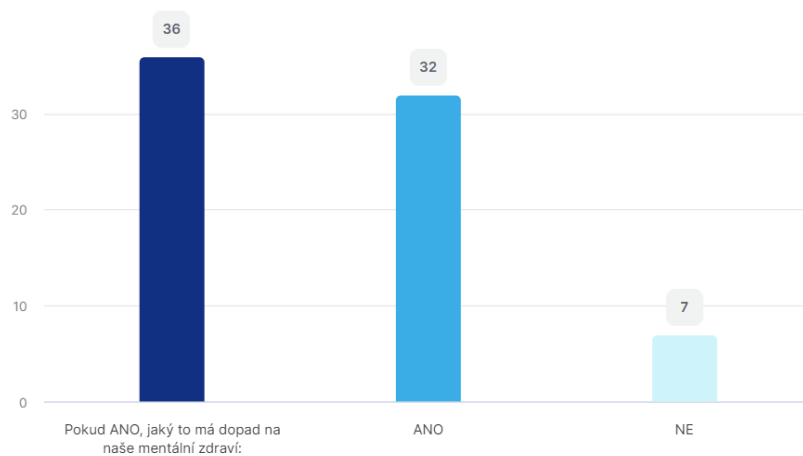


8. Objevily se někdy u Vás příznaky, které by narušovaly Vaše mentální zdraví?



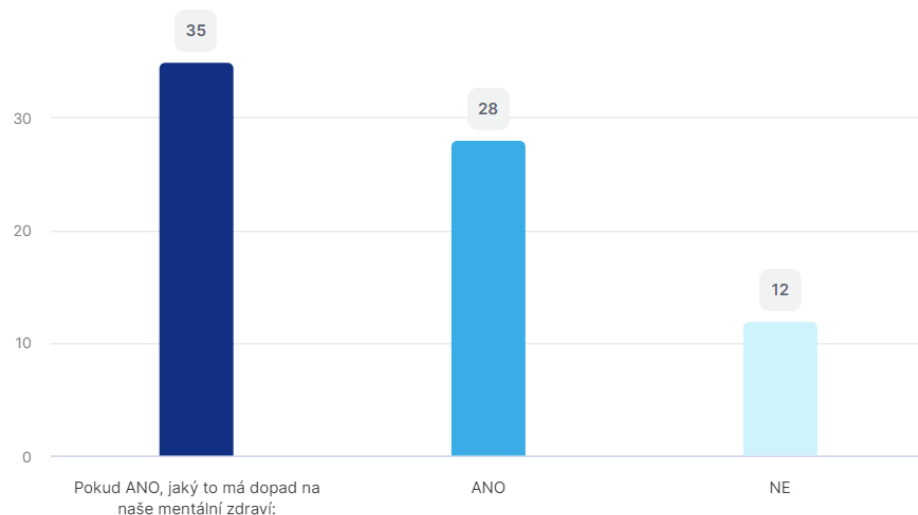
Odpovědi: úzkost, deprese, stres.

9. Myslíte si, že šikana může negativně působit na Vaše mentální zdraví?



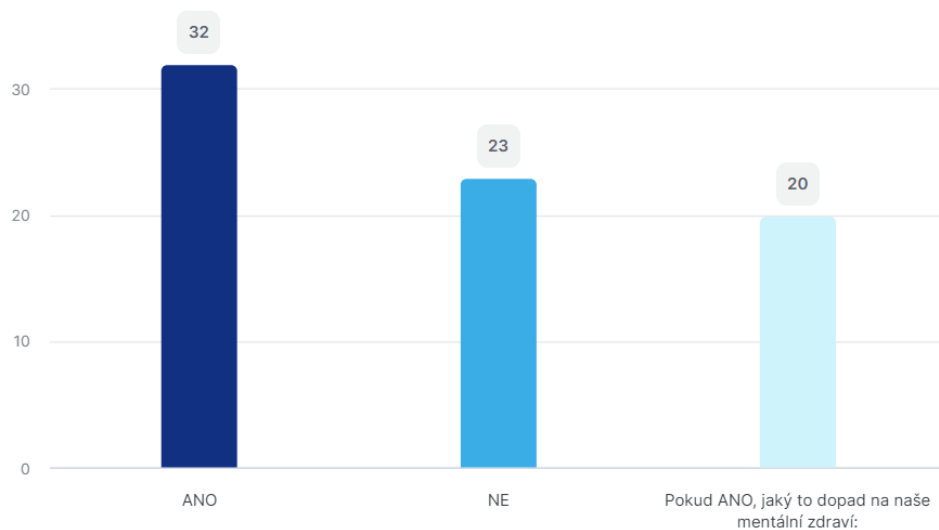
Odpovědi: deprese, sebepoškozování, strach/špatný pocit, žádné sebevědomí.

10. Myslíte si, že sociální sítě ovlivňují naše mentální zdraví?



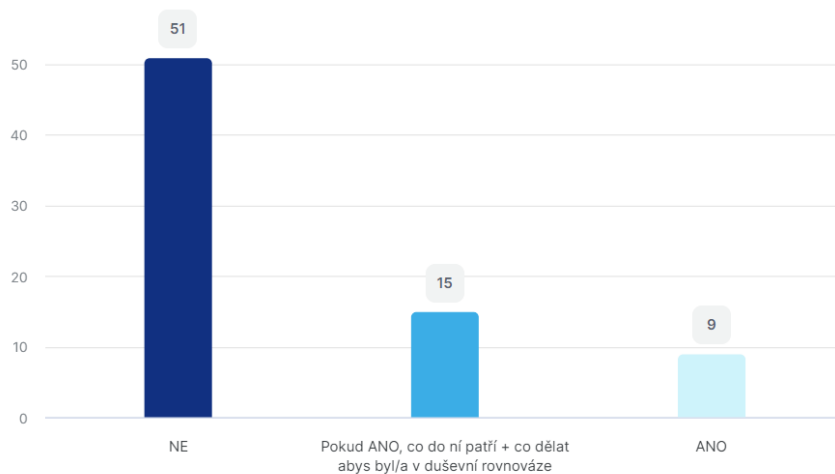
Odpovědi: přirovnávání k ostatním a kritizování sebe, sebepoškozování, špatný pocit, šikana.

11. Myslíte si, že vztahy s rodinou ovlivňují naše mentální zdraví?



Odpovědi: lepší nálada, pocit bezpečí, hádky, ovlivnění vývoje

12. Víte, co je to duševní hygiena?



Odpovědi: nestresovat se, sport/hýbat se, meditace/odpočinek, udělat si čas pro sebe.

8.2 Závěry dotazníkového šetření

Mentální zdraví – druh zdraví, o které musíme pečovat, neboť slepit duši je velmi těžké. O duševním zdraví se mluví, ale i přesto nedostatečně. Proto jsme se rozhodly zjistit, jak na tom jsou žáci na druhém stupni základních škol.

Předpokládaly jsme, že s pojmem mentální zdraví se už setkali a že budou rozumět pojmu duševní hygiena. Domnívaly jsme se, že budou dostatečně informováni o příznacích psychických poruch. V neposlední řadě jsme očekávaly, že budou vědět, jak k jedincům s psychickou poruchou přistupovat nebo na koho se obrátit, když spatří u svých kamarádů nějakou změnu.

Výsledky dotazníku nás zarazily. Žáci nebyli zcela zorientováni v pojmech ohledně duševního zdraví a nemocech s mentálním zdravím spojených. A co nás velmi nemile překvapilo byla neinformovanost ohledně aplikací či telefonních linek, kde se mohou v případě potřeby obrátit. Tuto skutečnost vnímáme jako smutnou. Žáci by mohli řešit své psychické problémy preventivně a předcházelo by závažným psychickým problémům.

Abychom podpořili nejen žáky ze základních škol, ale také naše spolužáky či vyučující vytvořili jsme aktivity na podporu mentálního zdraví.²⁹

²⁹ Aktivity jsou vloženy do příloh našeho projektu.

9 Závěr

Hlavním cílem našeho ročníkového projektu bylo zpracování závažného tématu mentálního zdraví. V první řadě jsme se zaměřily na to, co vůbec zdraví a mentální zdraví je. Zamyslely jsme se nad tím, jak bylo naše duševní zdraví narušeno díky Covidu-19 a jak moc je ovlivněno stresovými faktory. Tyto dva atributy jsme vyhodnotily jako dvě největší příčiny ovlivňující duševní pohodu jedinců dospělých, ale také osob v období puberty a adolescence.

Jedna z kapitol byla vystavěna na psychických poruchách, se kterými se výchovně-vzdělávacím procesem můžeme v budoucnu nebo na praxích setkat. Díky teoretickým poznatkům jsme mohly sestavit dotazník pro žáky na druhém stupni škol. Chtěly jsme se dozvědět, jaké povědomí mají o duševním zdraví, o mentální pohodě, jaké psychické poruchy žáci znají, jestli se někdy s psychickými poruchami setkali a jestli by věděli, jak se mají k jedincům psychickým znevýhodněným chovat.

Výsledkem pro nás bylo překvapivé zjištění. Domnívaly jsme se, že informovanost o mentálním zdraví je velká, žáci ze dvou oslovených škol nás vyvedli z omylu. Velké procento žáků o duševním zdraví neslyšelo, nesetkali se s pojmem duševní hygiena a nevěděli by, jak pomoci nebo jak se chovat k jedincům s psychickou poruchou.

Jsme rády, že jsme přispěly k informovanosti a k motivovanosti učitelů na dvou školách k provedení činností podporujících mentální zdraví.

Součástí naší přílohy nabízíme dvě aktivity, které mohou pedagogové využít ve výchovně-vzdělávacím procesu.

Díky našemu projektu umíme lépe rozpoznat člověka, kterému není dobře na duši, a můžeme ho snáze identifikovat. Taktéž jsme zjistily, kde se mohou jedinci obrátit a jaké jsou možnosti odborné i laické intervence. Celkově jsme díky našemu

dotazníkovému šetření zvýšili povědomí o mentálním zdraví a o tom, že není důvod se stydět, jestliže nějaký psychický problém mám.

Seznam použité literatury

1. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
2. ČELADOVÁ, Libuše a Jan HOLČÍK. *Sociální a posudkové lékařství*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2015. ISBN 978-80-246-3996-3.
3. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
5. MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.
6. *Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030*. Praha: 2020.
7. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.
8. SARAFINO, Edward P. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. 6th ed. Hoboken. ISBN 0470129166.
9. SEEDHOUSE, Davide. *Commitment to health: A shared ethical bond between professions*. *Journal of Interprofessional care*.
10. WIEDENOVÁ, Marie. *Psychohygiena*. Liberec: Technická univerzita, 1998. ISBN 80-7083-312-2.

Internetové zdroje

- Duševní zdraví a Covid – Opatruj.se. *Duševní zdraví – Opatruj.se* [online]. [cit. 23. 01. 2023]. Dostupné z <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/dusevni-zdravi-a-covid-19>.

- IDEA – Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu. IDEA - Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu. [online]. [cit. 23. 01. 2023]. Dostupné z: <https://idea.cerge-ei.cz/>
- Nepanikař – První pomoc při psychických potížích. *Nepanikař – První pomoc při psychických potížích* [online]. [cit. 04. 02. 2023]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/stres-a-vyhoreni>.
- Psychické poruchy – základní přehled *4health.cz | Zdraví na prvním* [online]. Psychické poruchy [cit. 22.10.2022]. Dostupné z: <https://www.4health.cz/clanek/psychicke-poruchy-zakladni-prehled>.
- Stres a vyhoření – Opatruj.se. *Duševní zdraví – Opatruj.se* [online]. [cit. 23. 01. 2023]. Dostupné z <https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/stres-a-vyhoreni>.
- World Health Organization (WHO). *World Health Organization (WHO)* [online]. WHO [cit. 22.10.2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/>

Seznam obrázků



Přijímací místnost



Společenská místnost



Ordinace lékaře



Ordinace Psychologa

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník: <https://www.surveio.com/survey/d/Q7P2U9W4C6F9V7T7R>

Anonymní dotazník

Milí žáci, v rukou držíte dotazník studentek 2. ročníku Pedagogického lycea Střední pedagogické školy a Střední zdravotnické školy svaté Anežky České v Odrách. Dotazník se týká mentálního zdraví a jeho vyplnění Vám zabere asi 15 minut.

Za spolupráci děkuje Eliška Holásková, Naděžda Paršová, Klára Blažková, Martina Bocková a Markéta Heryánová

Pohlaví: Žena – Muž

Věk:

1. Co si představíte pod pojmem mentální zdraví¹? Vypište:

2. Setkali jste se někdy s osobou s nějakým mentálním onemocněním (př. úzkostí, deprese, sebepoškozování, závislostí?) ANO – NE

Pokud ano, specifikujte:.....

3. Kdybyste se setkali s osobou s nějakým podezřením na mentální poruchu, jak byste reagovali?

- a) pasivně – neřešil/a bych to
- b) kontaktoval/a bych rodinu té osoby
- c) vyhledal/a bych odbornou pomoc (linky důvěry, školské zařízení, psychologa)
- d) snažil/a bych se pomoci sám/sama – vyslechl/a bych si danou osobu a promluvil/a bych si s ní/m o tom
- e) jiné:

4. Kdybyste měli nějaké psychické problémy, na koho byste se obrátili?

- a) rodina
- b) přátele
- c) školské zařízení
- d) linka bezpečí
- e) jiné:

5. Zakroužkujte, co si myslíte, že patří do příznaků mentální (psychické) nepohody:

- a) pláč, napětí
- b) mám plno energie a zájem o okolí

¹ Pokud nevíte, co si máte pod pojmem mentální zdraví představit, zeptejte se své paní učitelky.

- c) nic mě nebaví
- d) dokážu bez problému vyřešit každý problém, jsem šťastný/á
- d) mám vysoké sebevědomí
- e) agresivní chování, neúcta ke svému tělu, přílišná kritičnost

6. Objevily se někdy u Vás příznaky, které by narušovaly Vaše mentální zdraví? ANO - NE

Pokud ano, jaké:

Pokud ano, co tomu předcházelo:

7. Myslíte si, že šikana může negativně působit na Vaše mentální zdraví? ANO – NE

Pokud ANO, jaký to má dopad na naše mentální zdraví:

.....

8. Myslíte si, že sociální sítě ovlivňují naše mentální zdraví? ANO – NE

Pokud ANO, jaký to má dopad na naše mentální zdraví:

.....

9. Myslíte si, že vztahy s rodinou ovlivňují naše mentální zdraví? ANO – NE

Pokud ANO, jaký to má dopad na naše mentální zdraví:

.....

10. Víte, co je to duševní hygiena?

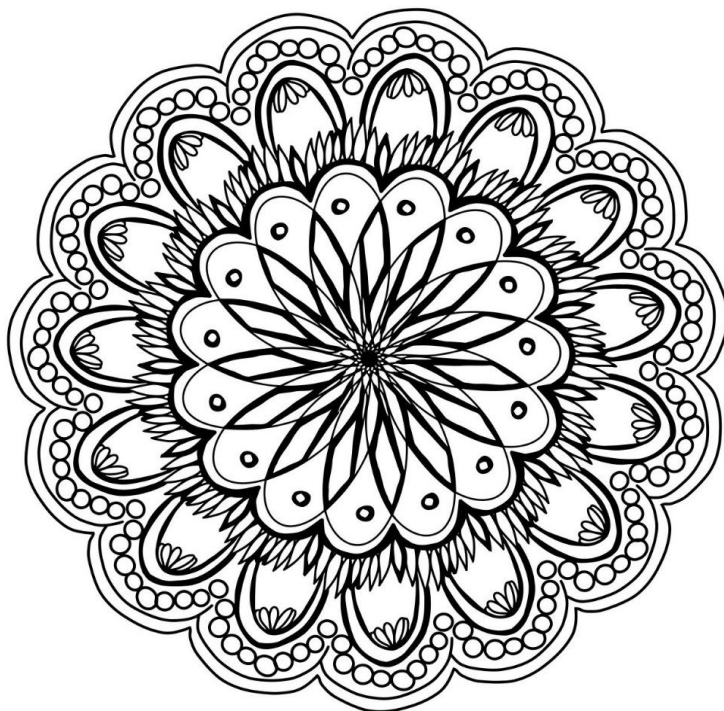
ANO – NE

Pokud ANO, tak co do ní patří:

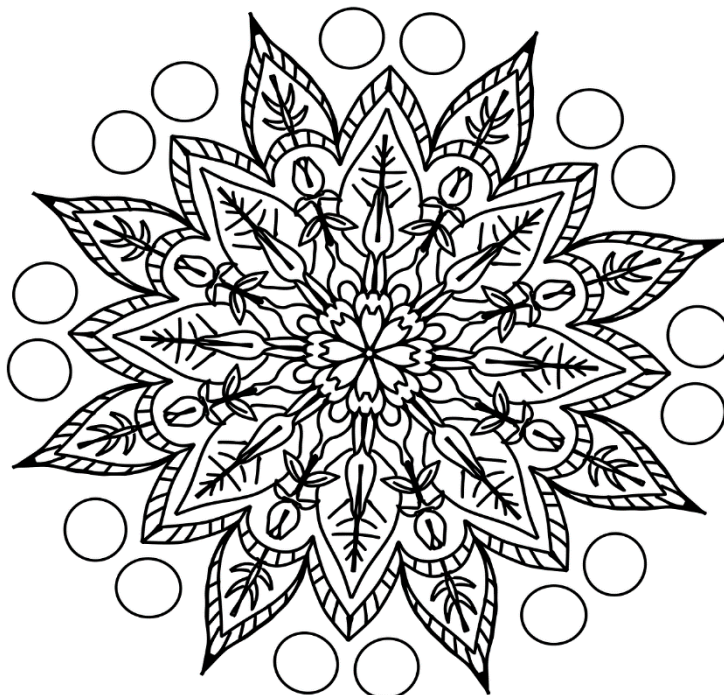
Pokud ANO, děláš něco, abys byl/a v duševní rovnováze? Například.....

Děkujeme za Tvůj čas!

Příloha č. 2: Omalovánky



Antistresová omalovánka



Antistresová omalovánka

MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je na mě moc, když:



Dobrým rozptýlením pro mě může být třeba:



Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře:

Místa, kde se cítím v bezpečí:

• _____

• _____

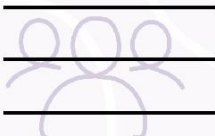
• _____

Blízcí lidé, na které se můžu obrátit:

1. _____

2. _____

3. _____



Další kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc:

1. _____

2. _____

3. _____

Linka bezpečí - **116 111** (www.linkabezpeci.cz)

Linka první psychické pomoci - **116 123** (www.linkapsychickepomoci.cz)



Činnosti, při kterých se cítím v bezpečí:

• _____

• _____

• _____



 **NEVYPUSŤ DUŠI**

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

