

Národní ústav duševního zdraví připravil kurz pro rodiče dětí s úzkostmi. Účast nabídne zdarma napříč republikou v rámci testovací fáze

20. 11. 2024, KLECANY – Na 140 000 dětí a mladistvých se v Česku podle odhadů odborníků potýká s úzkostnými poruchami. Zásadní je včasná pomoc, specialistů na duševní zdraví je však nedostatek. Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) proto zahajuje testování kurzu *Bez obav – jak vyžrát nad strachy dětí*. Kurz bude nabízen zdarma ve 14 městech napříč ČR a zájemci se do něj mohou hlásit do 6. prosince.

„Podle Českého statistického úřadu žilo na konci roku 2023 v České republice 2,2 milionu dětí a dospívajících do 18 let věku. Celosvětově se zhruba 6,5 % dětí a mladistvých potýká s úzkostnými poruchami, v Česku by tomu tedy odpovídalo přibližně 140 000. Podle nejnovějších dostupných dat ÚZIS za rok 2022 se s neurotickými, stresovými a somatomorfními poruchami, mezi něž úzkostné poruchy spadají, ambulantně léčilo 13 186 dětí a mladistvých mladších dvaceti let, z toho 3 935 dětí ve věku 7–15 let. To znamená, že mnoho z těch, kteří potřebují pomoc, ji včas nevyhledají či nedostanou,“ vysvětluje Matěj Kučera, evaluátor a výzkumník z Národního ústavu duševního zdraví.

Zlepšení duševního zdraví i vztahu s dětmi

Až polovina všech případů úzkostných poruch se přitom projeví již před 12. rokem života a často jsou spojeny s výskytem dalších duševních onemocnění později v životě, zejména deprese. Proto je důležité poskytnout podporu co nejdříve. Zkušenosti ze zahraničí ukazují, že k řešení situace mohou výrazně přispět intervenční programy pro rodiče, které pomáhají zlepšovat duševní zdraví dětí a zároveň prokazují pozitivní účinek ve zmírnění stresu, zlepšení kvality vztahu mezi rodičem a dítětem a posilování rodičovských kompetencí. Díky pozitivním výsledkům se tyto programy pro rodiče stávají součástí běžné praxe například v USA, Kanadě, Velké Británii či Dánsku. V České republice však takto koncipované programy dosud chyběly.

Národní ústav duševního zdraví proto nyní zahajuje testování kurzu *Bez obav – jak vyžrát nad strachy dětí*, který je určen rodičům dětí ve věku 7–12 let trpících úzkostmi. „Tento kurz, založený na technikách kognitivně-behaviorální terapie (KBT), byl původně vytvořen ve Velké Británii, kde se dlouhodobě osvědčuje jako efektivní program založený na důkazech. V minulém roce jsme tento kurz přizpůsobili pro české prostředí a pilotně otestovali v Karlovarském kraji. Nyní budeme jeho účinnost ověřovat napříč republikou, díky čemuž jej můžeme zdarma nabídnout více než dvěma stovkám rodičů,“ popisuje Marie Polášková, vedoucí projektu *Bez obav* z Národního ústavu duševního zdraví.

Výsledky i osvěta veřejnosti

„V rámci kurzu se rodiče například dozvědí řadu informací o obavách a úzkostech, osvojí si techniky pro rozpoznání úzkostných myšlenek dítěte. Získají nástroje, jak spolu s dítětem

postupně úzkostné myšlenky a strachy zvládat a poskytovat svým dětem efektivní podporu při budování jejich samostatnosti. Své zkušenosti navíc mohou sdílet v bezpečném prostředí s ostatními rodiči," vysvětluje Marta Fišerová, vedoucí projektu Bez obav z Národního ústavu duševního zdraví.

Během pilotní fáze v Karlových Varech získal kurz řadu pozitivních ohlasů: „Nám se povedlo dopracovat se k úspěchu, dcera minulý týden strávila na škole v přírodě, což bylo v podstatě nemyslitelné," uvádí jedna z absolventek. „Kurz má smysl a měl by být nabízen pravidelně široké veřejnosti, aby se dostala do povědomí i tato 'diagnóza'. Je potřeba, aby bylo na děti trpící úzkostmi nahlíženo s respektem a úctou," dodává další.

Zájemci o kurz naleznou všechny informace a předběžnou přihlášku na webu <https://dzda.cz/rodice>. Z vyplněných přihlášek odborníci z NUDZ vyberou ty, pro něž je kurz vhodný a nabídnou jim termín účasti. Kurz tvoří 5 setkání v malých skupinkách po maximálně 10 rodičích. Setkání probíhají jednou týdně ve všední den ve večerních hodinách a každé setkání trvá 2 hodiny. Uzávěrka přihlášek je 6. prosince 2024.

Pro další informace, prosím, kontaktujte:

Mgr. Jan Červenka

tiskový mluvčí

E-mail: jan.cervenka@nudz.cz

Telefon: +420 774 851 335