

## **Až 20 % dětí a dospívajících zažije nějakou formu duševního onemocnění. V Česku chybí data i systémová prevence, změnu nabízí nový projekt**

*27. 5. 2021, KLECANY - V posledních letech výrazně vzrostl počet dětí a dospívajících s psychickými poruchami. Podle WHO až 20 % dětí a dospívajících zažije nějakou formu duševního onemocnění. Navíc polovina prvních příznaků duševních onemocnění se projeví již před 14. rokem věku a až tři čtvrtiny před 24. rokem věku. Většina nemá k dispozici včasnou pomoc, nebo ji ani nevyhledává, a to z mnoha různých důvodů včetně stigmatizace. Pandemie covid-19 ovlivnila duševní zdraví řady dětí a dospívajících. V Česku přitom chybějí data i efektivní prevence. Nový projekt zaměřený na podporu duševního zdraví u dětí a dospívajících má pomoci situaci zlepšit.*

### **Chybí psychohygienu, prevence i návazná pomoc**

Školy jsou ideálním prostředím nejen pro monitoring duševního zdraví dětí a adolescentů, ale také pro poskytování různých preventivních programů. „Naším cílem je přinést efektivní program zaměřený na zvyšování znalostí a dovedností v oblasti duševního zdraví. To je ostatně v souladu se Strategií vzdělávací politiky ČR do roku 2030+, která uvádí, že v současném vzdělávacím systému je oblast psychohygieny podhodnocena, žáci nemají potřebné kompetence, a zároveň chybí programy prevence deprese, úzkosti, škodlivého stresu a sebevraždy,“ říká PhDr. Petr Winkler, Ph.D., vedoucí Výzkumného programu sociální psychiatrie v Národním ústavu duševního zdraví (NUDZ).

Projekt odborníků z Národního ústavu duševního zdraví „Monitoring a posilování duševního zdraví dětí a adolescentů“ (SUPREME-MH), financovaný z Fondů EHP 2014-2021, si jako další cíl klade vytvoření systému monitoringu duševního zdraví dětí a dospívajících napříč školskými institucemi v ČR. „Monitoring duševního zdraví ve školských institucích je důležitý z mnoha důvodů. Kromě přehledu o rozdílech v čase, mezi jednotlivými regiony, typy škol atd., a kromě možnosti vyhodnocovat efektivitu realizovaných preventivních a podpůrných programů, by nám také umožnil pružně reagovat na výjimečné situace typu pandemie covid-19,“ vysvětluje doktor Winkler. Projekt je realizován ve spolupráci s řadou institucí včetně České školní inspekce, Národního pedagogického institutu, Univerzity Palackého v Olomouci, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a dalších.

### **Výchova k duševnímu zdraví**

Součástí projektu je vzdělávací program s názvem „Všech pět pohromadě“, který je zaměřen na zvyšování gramotnosti v oblasti duševního zdraví (GDZ) a sociálně-emoční učení (SEU) u dětí ve věku 10-13 let. Program byl vytvořen výzkumnými pracovníky z Národního ústavu duševního zdraví ve spolupráci s Nadací RSJ. Byl pilotován ve 25 základních školách v letech 2018 až 2020, kdy se žáci 6. tříd mohli seznámit s problematikou duševního zdraví v rámci předmětu Výchova ke zdraví. V průběhu 20 lekcí jsou žáci seznamováni s pěti základními tématy: duševní zdraví, emoční gramotnost, vztahy, komunikace a první pomoc v oblasti duševního zdraví.

V rámci aktuálního projektu bude vyškolen 20 pedagogů vyučujících Výchovu ke zdraví v 6. třídách základních škol k výuce vzdělávacího programu Všech pět pohromadě. Program se také rozšíří na 30 náhodně vybraných základních škol. Vznikne též studie, která umožní důkladně vyhodnotit efektivitu programu a umožní jeho další rozvoj a systémové rozšíření do dalších základních škol. „Věříme, že pokud se program osvědčí a ukáže jako efektivní, bude možné ho posléze zprostředkovat všem žákům, i těm ze socioekonomicky znevýhodněných rodin. Větší pozornost duševnímu zdraví může pomoci dětem najít a/nebo si udržet duševní rovnováhu, a tím nejen zvýšit svoji kvalitu života, ale také zlepšit své výsledky ve škole, vztahy a sociální fungování jako takové,“ uzavírá doktor Winkler.