

Duševní zdraví dětí

Prezentace: Den duševního zdraví

Červen 2022



O projektu

1

Výzkum realizovaly agentury G82 a Simply5 pro neziskovou organizaci **Nevypušť duši** ve spolupráci s T-Mobile

www.g82.cz

www.simply5.cz

www.nevypustdusi.cz

www.t-mobile.cz

2

Kvalitativní část
Individuální rozhovory s **5** různými odborníky/stakeholders

3

- Kvantitativní část**
- **505 online rozhovorů** (metoda CAWI, Český národní panel)
 - **Populace ČR 18-60 let**
 - 1/2 s dětmi do 18 let v domácnosti, 1/2 bez dětí v dom.
 - Data vážena, aby odpovídala reprezentativnímu vzorku populace ČR

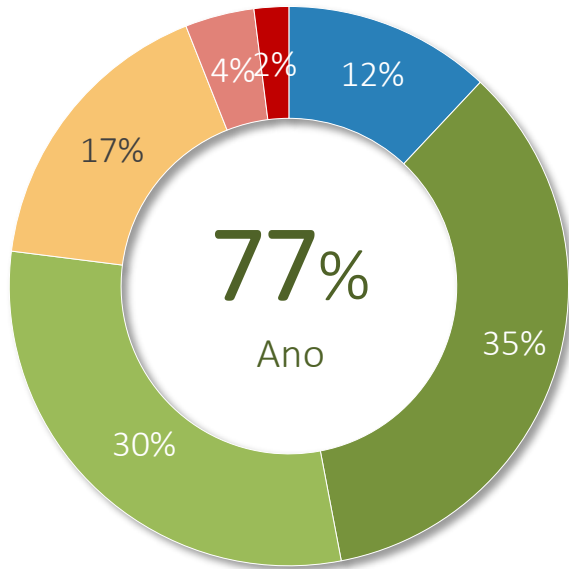
Duševní zdraví dětí

pohledem české populace 18-60 let



Na odborníka se obrátíme, ale až v případě vážnějších problémů. Starosti raději řešíme sami nebo s blízkými.

Pokud byste Vy sám/sama pocítoval/a psychické/duševní problémy, byl/a byste ochoten/ochotna vyhledat pomoc odborníka?



(% všech respondentů, N=505)

■ ano, již jsem jej někdy v minulosti vyhledal/a nebo zkoušel/a vyhledat

■ rozhodně ano

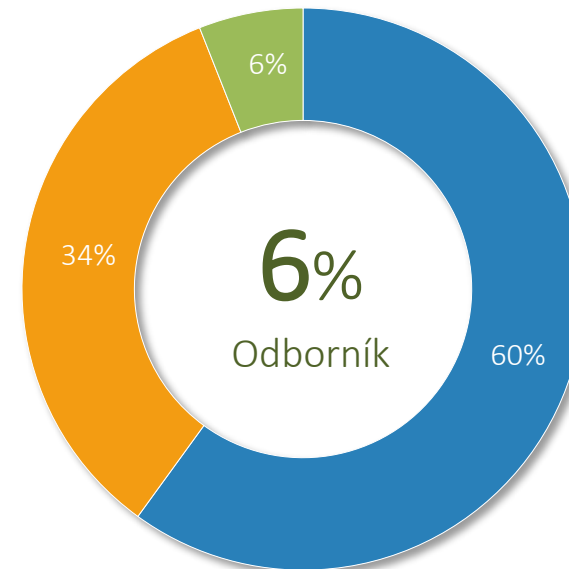
■ spíše ano

■ možná

■ spíše ne

■ rozhodně ne

Když mám starosti nebo problémy ...



(% všech respondentů, N=505)

■ vyřeším si radši vše sám/sama

■ raději mluvím s blízkým člověkem z rodiny, přátel apod.

■ raději mluvím s odborníkem

Poznáme však, kdy si říci o pomoc?



NEVYPUSŤ DUŠI ŘÍKÁ ...

Až **2/3** lidí

potýkajících se např. s depresí

odborníka **nevyhledá**

Duševní zdraví dětí považuje většina za důležité téma. Téměř 9 z 10 hlasuje pro prevenci (ale dodržíme ji?).

JE TO DŮLEŽITÉ ←

Protikladné výroky (4bodová škála)

→ NENÍ TO DŮLEŽITÉ

Duševní zdraví dětí je přinejmenším
stejně důležité jako to tělesné.

91%

vs.

9%

Je důležitější pečovat o **tělesné zdraví**
dětí než o jejich zdraví duševní.

Duševní zdraví je u dětí to **nejdůležitější**,
protože na tom stojí všechny jejich ostatní aktivity.

87%

vs.

13%

Kolem dětí je potřeba řešit tolik jiných důležitějších věcí,
že duševní zdraví je až **mezi posledními**.

Dlouhodobá péče o duševní zdraví dětí a
prevence se rozhodně vyplatí.

86%

vs.

14%

Psychické problémy dětí se dají **řešit teprve**,
až když přijdou, do té doby s tím nelze nic dělat.

Děti trpí psychickými problémy
stejně jako dospělí nebo i více.

78%

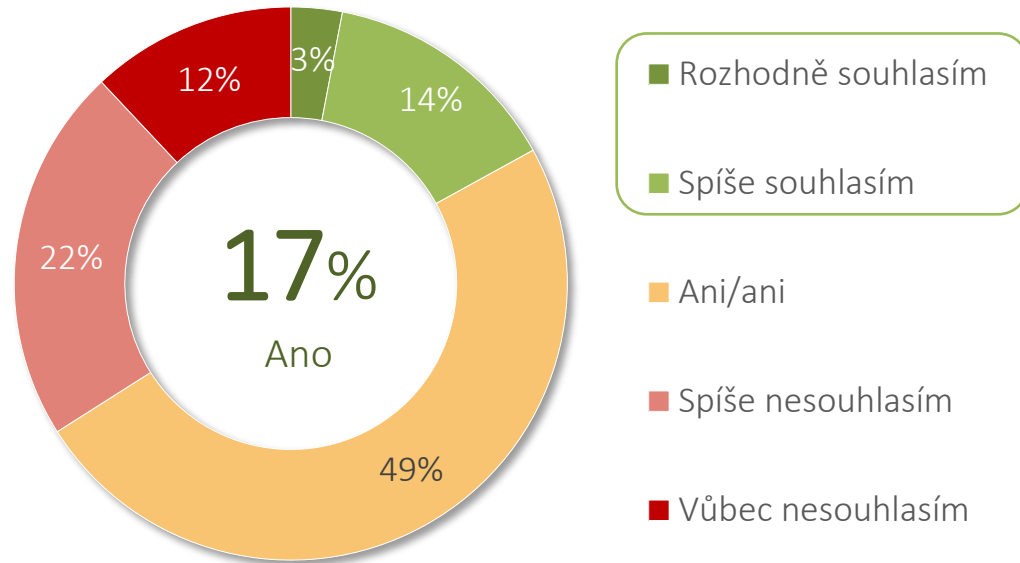
vs.

22%

Děti psychickými problémy **moc netrpí**, mohou mít špatnou
náladu, ale opravdové problémy přichází až v dospělosti.

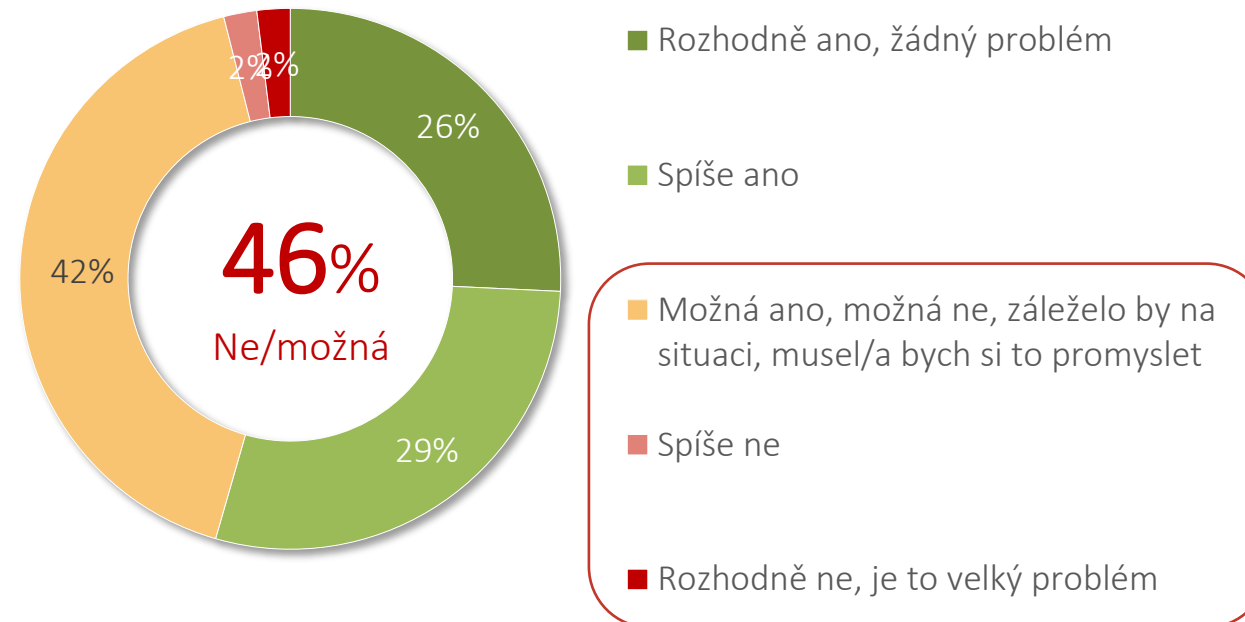
Duševní nemoc je však stále stigma.

Souhlas s výrokem:
Lidé s duševním onemocněním jsou nebezpeční



(% všech respondentů, N=505)

Představte si, že by se v kolektivu Vašeho dítěte objevilo dítě s psychickými/duševními problémy. Souhlasil/a byste s tím, aby s ním bylo Vaše dítě v kontaktu – tj. budou se potkávat, povídat si, společně si hrát?



(% všech respondentů, N=505)

Výsledky potvrzují širší studie zabývající se stigmatizací v ČR.



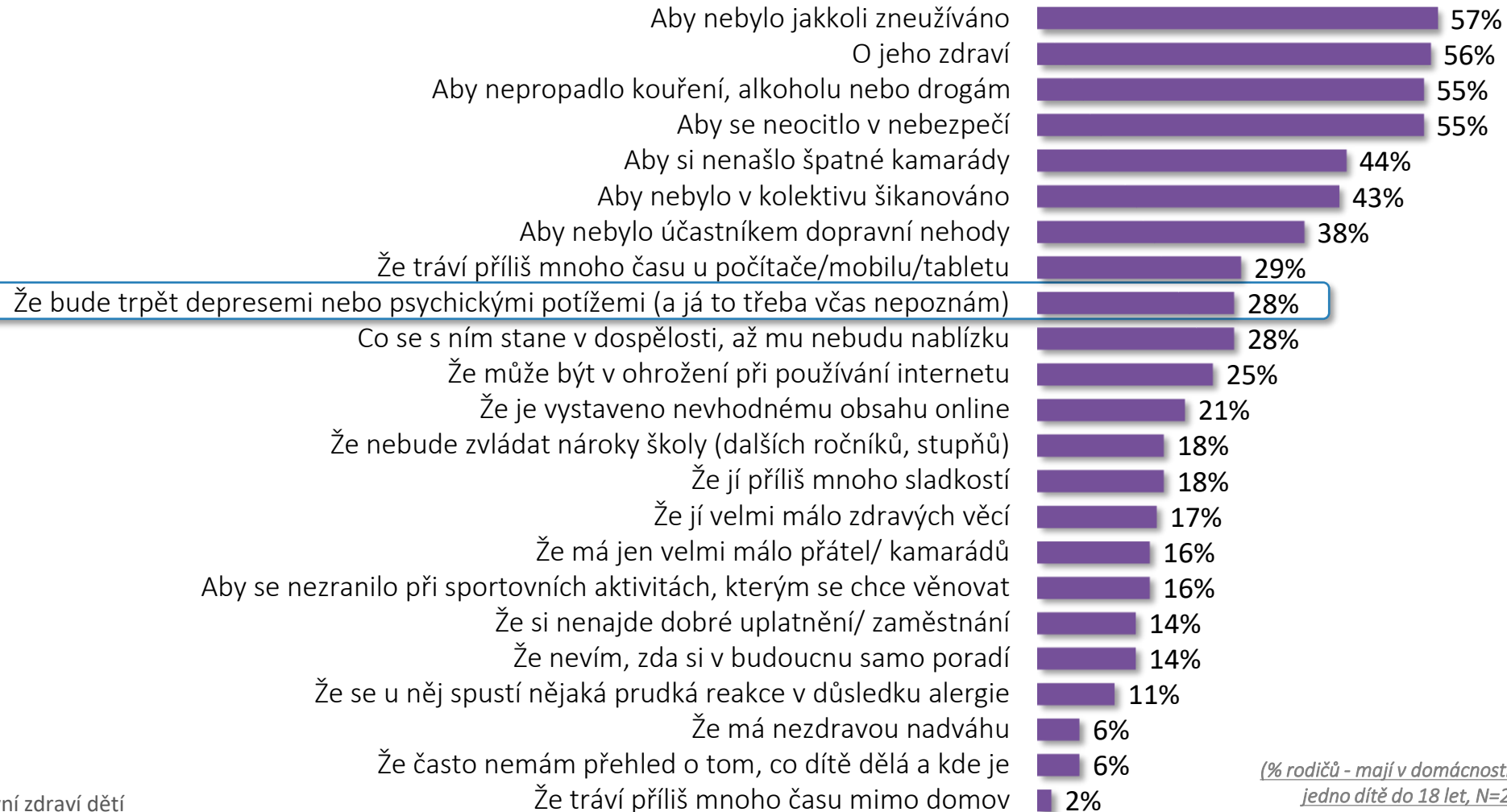
NEVYPUSŤ DUŠI ŘÍKÁ ...

Z dat Národního ústavu duševního zdraví z roku 2014 vyplývá, že:

- **až 70 % Čechů by nechtělo mít za souseda člověka s psychickým onemocněním.**
- **až 12,3 % Čechů by ukončilo přátelství nebo blízký vztah s někým, kdo má duševní onemocnění.**

Rodiče často pocítují obavy z toho, s čím se děti setkávají ve výrazně menší míře než s psychickými potížemi.

Ze seznamu vyberte všechny obavy, které času od čas cítíte Vy osobně ve vztahu ke svému dítěti/ dětem

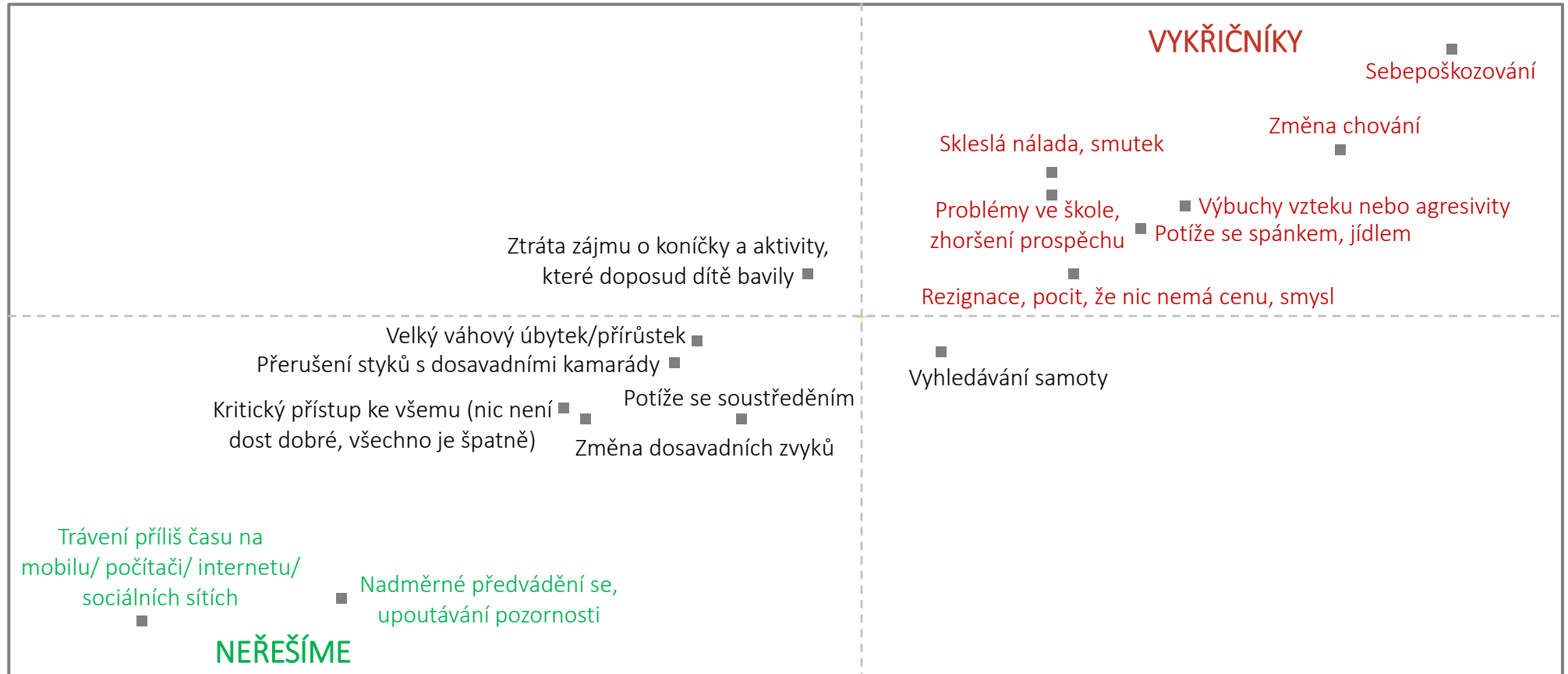


(% rodičů - mají v domácnosti alespoň jedno dítě do 18 let, N=251)

Jsme připraveni rozpoznávat spíše větší výkyvy. Drobné signály máme tendenci opomíjet.

Zeptal/a bych se
dítěte, zda je ok

Nezeptal/a bych
se, neřešil/a bych



Není to významný signál
psychických obtíží dítěte

(% všech respondentů, N=505)

Je to významný signál
psychických obtíží dítěte

Čekání se však nevyplatí.

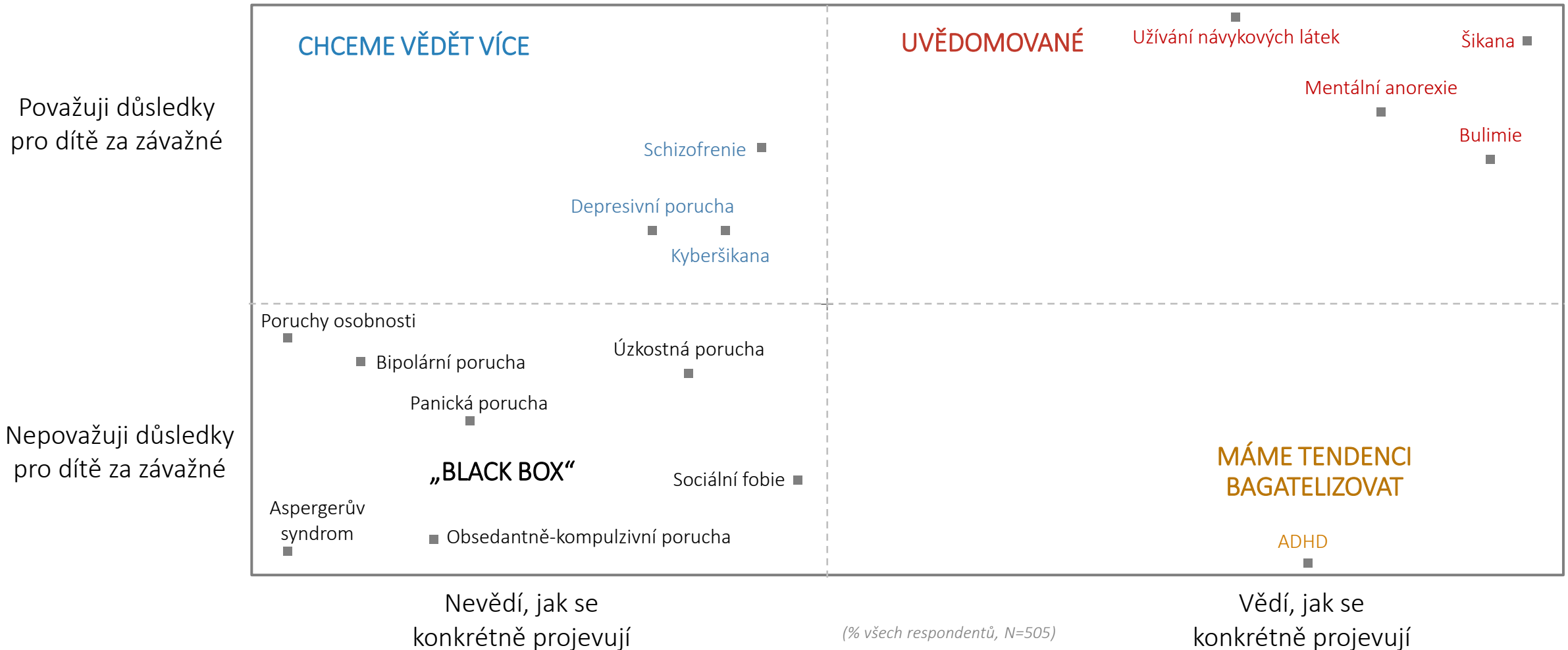


NEVYPUSŤ DUŠI ŘÍKÁ ...

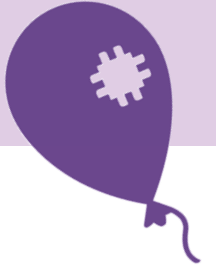
Právě **drobné příznaky** (přerušování kontaktu s kamarády, ztráta zájmu o koníčky, změna zvyků, kritický přístup apod.) mohou být důležitým signálem a ideální dobou na to, začít situaci **řešit**. **Prevence** by pak měla probíhat dlouhodobě.

“Čekat” na nespavost
a sebepoškozování **se nevyplatí**.

Závažné důsledky známe a reflektujeme pouze u notoricky známých nemocí/potíží.



Je potřeba osvětlit black box.



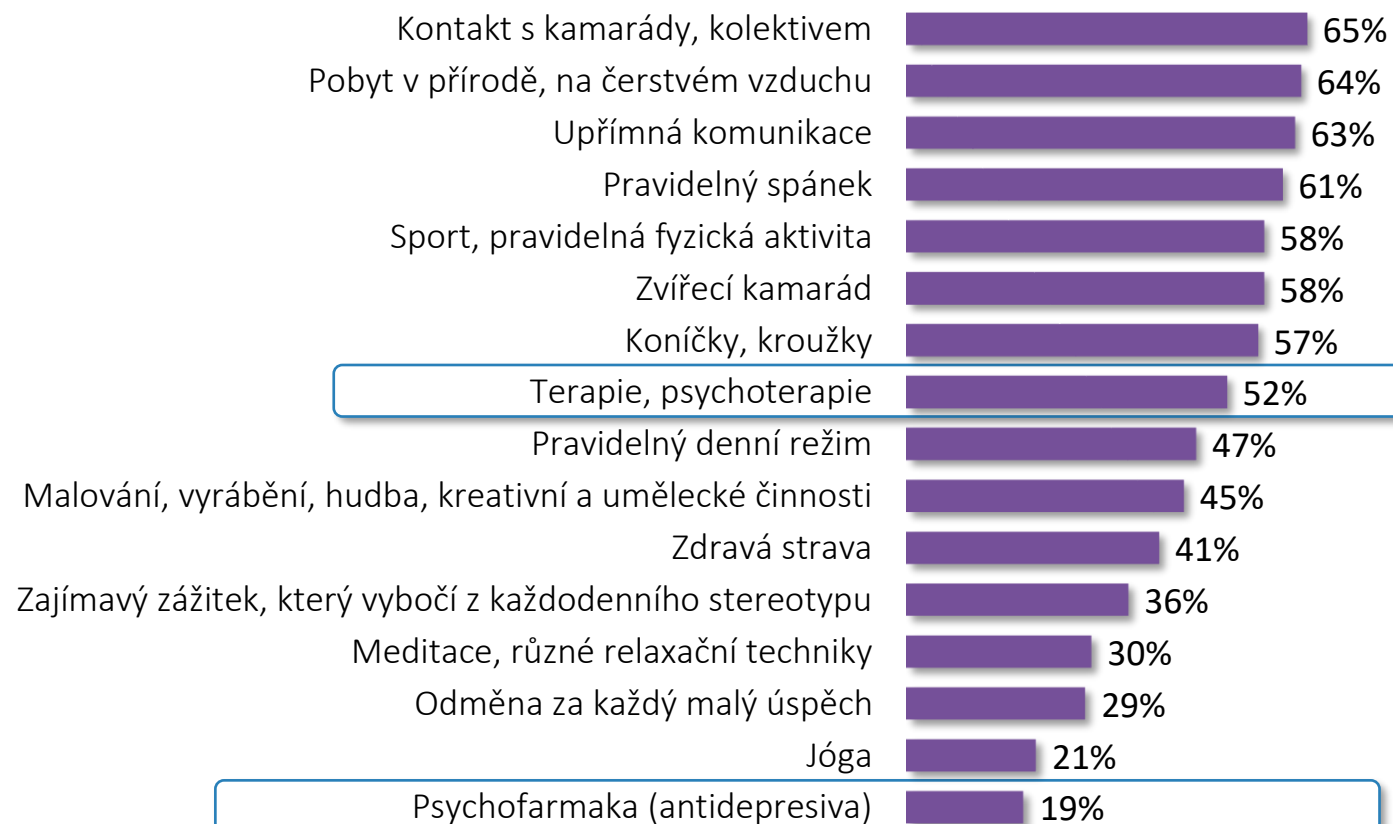
NEVYPUSŤ DUŠI ŘÍKÁ ...

- V „black boxu“ jsou paradoxně
- potíže s velmi vážnými důsledky
 - potíže, které bývají stigmatizovány (např. bipolární porucha, porucha osobnosti)
 - nejčastější potíže (úzkostná porucha)

Osvěta je zásadní!

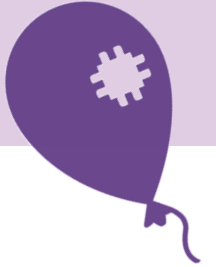
Nevěříme lékům, zato naději vkládáme do „zdravého životního stylu“ (příroda, kamarádi, spánek).

Které z těchto metod nebo činností podle Vašeho názoru pomáhají řešit/léčit psychické potíže dětí?



(% všech respondentů, N=505)

Léky nemusí být špatné,
pokud se s nimi zachází správně.



NEVYPUSŤ DUŠI ŘÍKÁ ...

Stigmatizace psychofarmak jako způsobu léčby – někteří rodiče se léčbě dítěte psychofarmaky déle brání a léčba je pak **náročnější**.

“Jdi si zaběhat” nebo “jdi vyvenčit psa” a bude ti líp.
“Už jsi zkusila cvičit jógu?”

Tohle na depresi samo o sobě moc nefunguje ...
ale naopak je třeba toho využít v prevenci – **VČAS**.



Téměř dvě pětiny dospělých by v případě potíží dítěte nejprve „googlovali“ nebo se radili s blízkými.

Pokud byste měl/a vážné podezření, že Vaše dítě nebo dítě ve Vašem okolí trpí nějakými duševními potížemi, jaká by byla Vaše první reakce?

37%

Jiné řešení
(internet, blízcí,
lidé z okolí dítěte)

32%

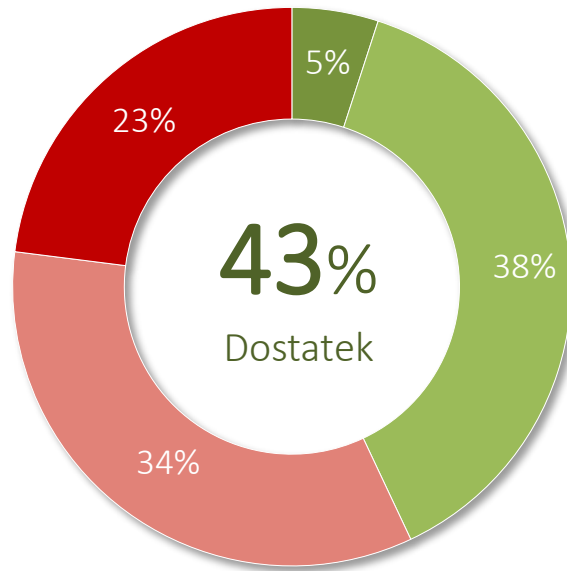
Kontaktoval/a bych
odborníka/učitele

31%

Promluvil/a bych si
s daným dítětem

Představa o dostupnosti odborné péče je poměrně optimistická.

Je v ČR dostatek odborníků
pro řešení psychických problémů dětí?



(% všech respondentů, N=505)

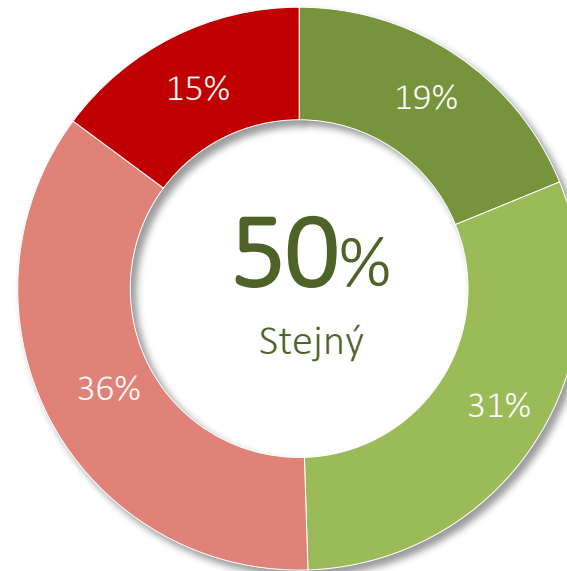
■ Naprostý dostatek

■ Docela dostatek

■ Mírný nedostatek

■ Velký nedostatek

Přístup dětí k odborné pomoci v případě psychických problémů je ...



(% všech respondentů, N=505)

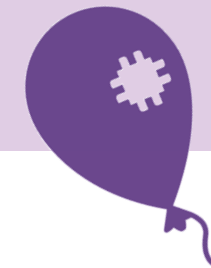
■ ... pro všechny děti stejný

■ <

■ >

■ ... nevyrovnaný, záleží na rase, zdravotním/mentálním postižení, socio-ekonomické situaci rodiny, známostech apod.

Tato představa neodpovídá realitě.



NEVYPUSŤ DUŠI ŘÍKÁ ...

Odborná péče pro děti je dlouhodobě **nedostupná** (čekání na psychologa / psychiatra v současnosti 4-6 měsíců).

Probíhá nerovnost v přístupu k péči (na základě regionu, socioekonomického zázemí rodičů, sociálního kapitálu rodičů, ale také konkrétních obtíží, které dítě má).

Osvěta je zásadní!

Od školy máme vysoká očekávání.

ŠKOLA JE DŮLEŽITÁ ←

Protikladné výroky (4bodová škála)

→ ŠKOLA NENÍ DŮLEŽITÁ

Školy **by měly děti více učit**,
jak pečovat o svou duševní pohodu,
jak zvládat stres a jiné problematické situace apod.

74%

vs.

26%

Školy se duševnímu zdraví **věnují dostatečně**, není
potřeba to s dětmi více rozebírat, jen je to více stresuje.

Učitelé mají mít kromě svého předmětu také
povědomí (základní vzdělání) o tom,
jak rozpoznat a řešit duševní potíže dětí.

68%

vs.

32%

Učitelé mají být hlavně **odborníci na svůj předmět**,
k rozpoznání a řešení psychických potíží dětí jsou určeni
psychologové.

(% všech respondentů, N=505)

Ale odborníci spojení se školou mají jen malou důvěru. Většina dospělých by se obrátila na „silné trio“.

Kterou osobu nebo instituci byste zvolil/a, pokud byste se s řešením duševních obtíží dítěte (svého/ ve svém okolí) rozhodl/a obrátit na odborníka?



Zvyšovat důvěru v širší zachytnou síť.



NEVYPUSŤ DUŠI ŘÍKÁ ...

Pokud se problém zachytí dostatečně včas, je naopak vhodné ho řešit v „**nižších patrech**“ systému, a to zejména ve spolupráci se školou - k té ale dospělí / rodiče nemají dostatečnou důvěru. Školy se k informacím často dostávají až se **zpožděním**.

Naším cílem je **šířit povědomí** o nedostupnosti vysoce specializovaných služeb, ale také **zvyšovat důvěru** v širší zachytnou síť. Aby pomoc byla poskytnuta dřív a blíže a byla dostupnější než pedopsychiatr.

Myslíme si, že máme dost informací. Přesto existuje poptávka po dalších.

70% dospělých Čechů uvádí, že má přístup ke zdrojům informací o duševních nemocech.

58% dospělých Čechů si je jisto, že ví, kde hledat tyto informace.

Co byste v současnosti nejvíce uvítal/a Vy osobně, pokud jde o téma duševního zdraví dětí?

69%

DOSTUPNÁ
POMOC

- Lepší dostupnost odborníků
- Online poradna/ chat s odborníky
- Non-stop linka pomoci pro rodiče
- Rodičovské skupiny
- Bezplatný online seminář pro dospělé

67%

OSVĚTA

- Větší osvěta společnosti
- Více informací v běžných médiích
- Aby mi někdo vysvětlil důležitost tématu

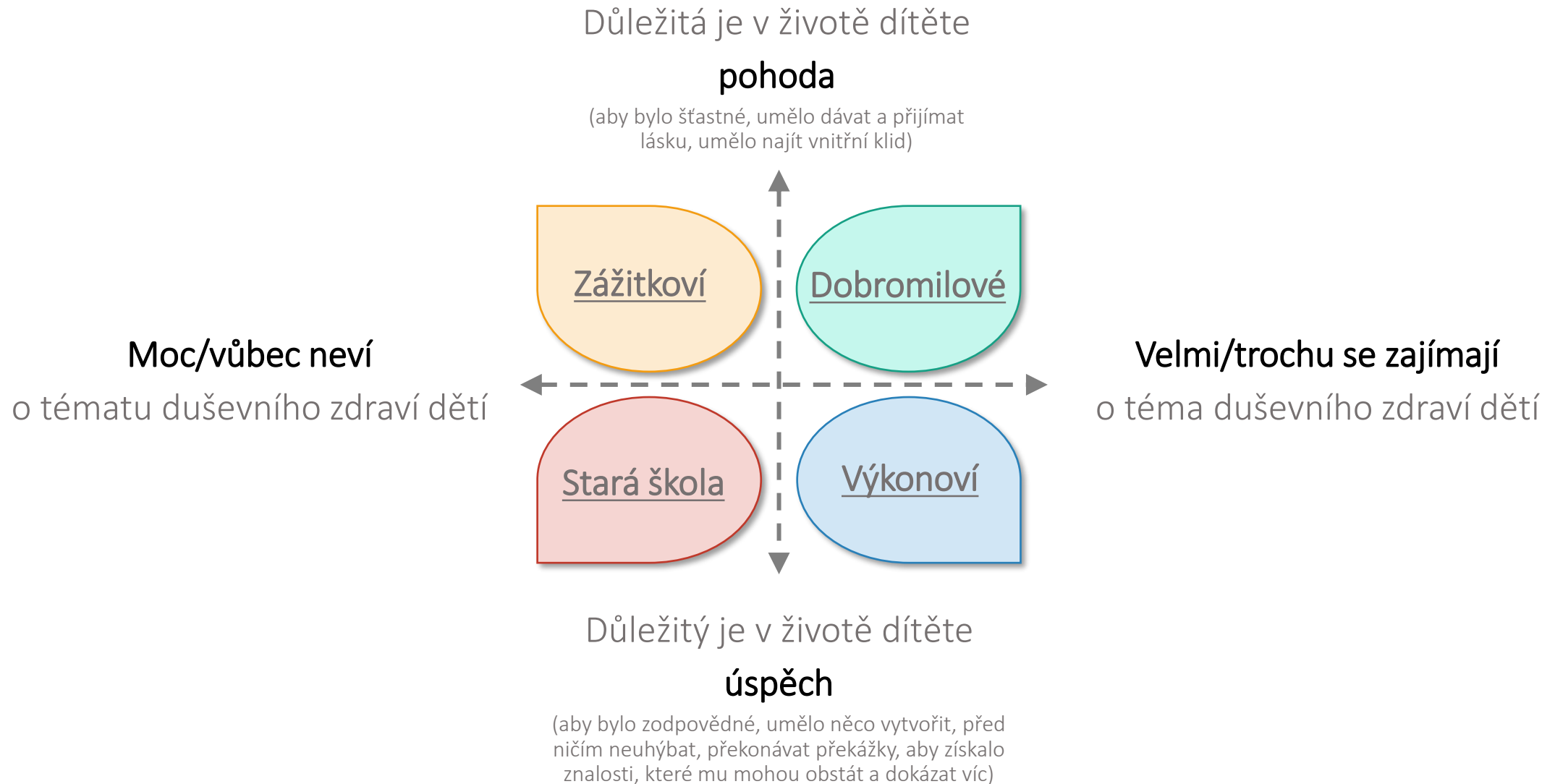
59%

VZDĚLÁVÁNÍ

- Lepší vzdělávání dětí a učitelů, jak pečovat o duševní zdraví dětí

(% všech respondentů, N=505)

Každý ocení trochu jiný typ informací: 4 typy rodičovského přístupu



Děkujeme za pozornost!



Anežka Kunšátová
anezka.kunstatova@g82.cz



Marie Salomonová
marie@nevypustdusi.cz