

VAROVNÉ SIGNÁLY DUŠEVNÍ NEPOHODY U DĚTÍ ●●●

VČAS ROZPOZNAT
VČAS POMOCI



Spolufinancováno
Evropskou unií



Pardubický
kraj



OBSAH

JAK S KARTOU PRACOVAT	5
CO JE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ	6
JAK PEČOVAT O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DÍTĚTE?	7
MÍRNÉ OBTÍŽE	8
STŘEDNÍ RIZIKO	10
VYSOKÉ RIZIKO	12
DŮLEŽITÉ ZÁSADY	14
KAM SE OBRÁTIT PRO OKAMŽITOU POMOC	15
DALŠÍ INFORMACE A KONTAKTY	16
KDE HLEDAT PODPORU PRO SEBE	18
CO DĚLAT V MEZIČASE?	19
NEZAPOMEŇTE OPEČOVAT I SEBE	20
TIPY PRO RODIČE A PEDAGOGY	22

Každé dítě má své radosti, obavy i těžší chvíle. Někdy ale může přijít období, kdy se něco začne dít – a dítě potřebuje pomoc. Protože na duševním zdraví dětí záleží. A **protože včasná pomoc může změnit celý jejich příběh.**

Tento materiál vznikl pro rodiče, pedagogy, vedoucí kroužků a všechny dospělé, kteří jsou v kontaktu s dětmi a chtějí lépe rozpoznat, když duševní zdraví dítěte může být v ohrožení.

Naším cílem je, aby tato pomůcka byla jednoduchým rozcestníkem, který pomůže dospělým včas zachytit varovné signály a nabídnout dětem potřebnou oporu.

JAK S KARTOU PRACOVAT

Karta nabízí jednoduchý přehled varovných signálů, kterých si lze u dítěte všimnout. Od mírných změn přes výraznější projevy až po závažné příznaky.

Karta zároveň obsahuje praktické kroky a kontakty, kam se obrátit o podporu – ať už jde o školního psychologa, poradnu, krizovou linku nebo další odbornou pomoc.

MÍRNÉ ZMĚNY NÁLAD ČI CHOVÁNÍ

všimni si, naslouchej,
nabídní prostor
k rozhovoru

VÝRAZNĚJŠÍ PROJEVY

reaguj, buď v kontaktu
s dítětem i s dalšími
dospělými, hledej
pomoc

ZÁVAŽNÉ PŘÍZNAKY

jednej ihned, zajisti
bezpečí dítěte
a kontaktuj
odborníky

CO JE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ

Duševní zdraví je základ toho, aby se dítě mohlo učit, růst, radovat se ze života a zvládat každodenní starosti. Neznačená jen „nebýt nemocné“. Patří k němu **pocit bezpečí, sebevědomí, schopnost prožívat radost i umět se vyrovnat s nepříjemnými emocemi.**

Každé dítě má své **základní potřeby**, které když nejsou naplněny, může to ohrozit jeho duševní zdraví.

Dítě potřebuje:

- ♥ **Lásku a přijetí.** Cítit, že ho mají lidé rádi takové, jaké je.
- ♥ **Bezpečí.** Vědět, že svět kolem něj je předvídatelný a chráněný.
- ♥ **Porozumění.** Mít někoho, kdo naslouchá a bere jeho pocity vážně.
- ♥ **Pevné hranice.** Mít jasná pravidla, která dávají životu řád.
- ♥ **Úspěch a uznání.** Zažít, že něco zvládne, že má hodnotu.
- ♥ **Přátelství a blízké vztahy.** Být součástí skupiny vrstevníků.
- ♥ **Možnost odpočinku a hry.** Mít čas jen pro sebe a na věci, které ho baví.

JAK PEČOVAT O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DÍTĚTE?

Je běžné, že dítě zažívá smutek, úzkost nebo hněv – to k životu patří. Pokud ale potíže **trvají déle, zhoršují se nebo zasahují do běžného života**, je důležité upozornět.

Pamatujte, že **není lepší vyčkávat s nadějí, že to přejde samo**. Včasná pomoc často zachrání dítěti klidné dětství i zdravou budoucnost.

Jak na to

- ✿ **Všimněte si změn chování.** Neignorujte signály, že se s dítětem něco děje.
- ✿ **Mluvte s dítětem.** Naslouchejte mu beze strachu a bez odsuzování.
- ✿ **Budujte bezpečné vztahy.** Dítě potřebuje cítit, že ho máte rádi, i když má potíže.
- ✿ **Podporujte zdravý životní styl.** Spánek, pohyb, pravidelný režim a volný čas jsou pro psychiku klíčové.
- ✿ **Vyhledejte odborníka.** Není to ostuda – naopak, je to projev zodpovědnosti.

MÍRNÉ OBTÍŽE

SLEDOVAT A PODPOROVAT

Dítě může procházet běžnými obtížemi. Nejde zatím o známku vážného duševního onemocnění, ale je vhodné situaci sledovat a poskytovat podporu.

- ☹ Výkyvy nálady, které netrvají dlouho (např. smutek či podrážděnost pár dní).
- ☹ Občasná únava, nechut' do některých činností, které dítě dřív bavily.
- ☹ Mírné zhoršení školního prospěchu nebo soustředění.
- ☹ Občasné konflikty s vrstevníky či dospělými.
- ☹ Lehké tělesné potíže bez jasné příčiny (bolesti břicha, hlavy).
- ☹ Dočasné problémy se spánkem (např. špatné usínání, noční můry).
- ☹ Zvýšená plačtivost nebo přecitlivělost.
- ☹ Občasné vyjadřování negativních pocitů („jsem k ničemu“, „nikdo mě nemá rád“).

CO DĚLAT?

- 😊 Naslouchat dítěti, mluvit s ním o pocitech.
- 😊 Posilovat denní režim, zdravý spánek, pohyb.
- 😊 Povzbudit dítě v aktivitách, které má rádo.
- 😊 Informovat blízké okolí dítěte a sledovat, zda obtíže nepřetrvávají nebo se nezhoršují.

Osmiletá Anička byla poslední dny smutnější, hůře usínala a nechtělo se jí ráno do školy. Paní učitelka si všimla, že se méně zapojuje do výuky a je často zamlklá. Informovala rodiče a ti si s Aničkou v klidu promluvili. Anička řekla, že se necítí dobře, protože se s kamarádkami pohádaly a nyní se jí posmívají a nebaví se s ní. Společně pak domluvili pravidelnější režim, více času na oblíbené aktivity a paní učitelka pomohla ve škole urovnat vztahy. Po pár dnech se Anička začala cítit lépe.

STŘEDNÍ RIZIKO

DOPORUČENA KONZULTACE S ODBORNÍKEM

Obtíže jsou výraznější, přetrvávají delší dobu nebo začínají významně ovlivňovat běžné fungování dítěte.

☹ Dlouhodobá smutná nebo podrážděná nálada (několik týdnů).

☹ Výrazné stažení se do sebe, izolace od vrstevníků.

☹ Ztráta zájmu o aktivity, které dřív bavily.

☹ Časté somatické potíže bez jasné příčiny (opakované bolesti, únava).

☹ Problémy se spánkem trvající déle než 2 týdny.

☹ Pokles školního výkonu, výrazné potíže se soustředěním.

☹ Vyjádření beznaděje („už mě nic nebaví“, „nechci tu být“).

☹ Sebepoškozující chování (škrábance, popáleniny, rány).

☹ Nadměrný strach nebo úzkost, která omezuje běžné aktivity.

☹ Podivné či podezřelé chování (mluvení o hlasech, paranooidní myšlenky).

CO DĚLAT?

- 😊 Uyhledat školního psychologa nebo metodika prevence, dětského psychologa či psychiatra.
- 😊 Konzultovat s pediatrem.
- 😊 Nepodceňovat, i „méně závažné“ příznaky mohou vést k horším problémům.
- 😊 Mluvit s dítětem, nestrášit, nenutit k mlčení.
- 😊 Hledat podporu pro sebe jako rodiče nebo pedagoga.

Dvanáctiletý Tomáš začal být poslední měsíc velmi úzkostný, odmítal chodit do školy, často ho bolela hlava a říkal, že „už nic nemá cenu“. Rodiče si toho všimli a promluvili si s třídní učitelkou. Ta doporučila školního psychologa. Tomáš s psychologem navázal pravidelný kontakt, kde se učil zvládat úzkost a popsat své pocity. Rodiče se mezitím poradili s dětským praktickým lékařem a začali docházet do rodinné poradny, aby zjistili, jak mohou Tomášovi doma co nejlépe pomoci. Díky včasné pomoci a spolupráci všech se Tomáš postupně začal do školy vracet.

VYSOKÉ RIZIKO

NUTNÁ OKAMŽITÁ ODBORNÁ POMOC

Jde o akutní stav ohrožení zdraví nebo života dítěte. Je nutné jednat ihned.

- ☹ Plánování sebevraždy nebo pokus o sebevraždu.
- ☹ Intenzivní sebepoškozování nebo nebezpečné chování.
- ☹ Těžké psychotické příznaky (halucinace, bludy, nesrozumitelné chování).
- ☹ Ztráta kontaktu s realitou.
- ☹ Silná agresivita vůči sobě nebo okolí.
- ☹ Náhlá, extrémní změna chování (např. naprostá apatie nebo naopak extrémní rozrušení).

CO DĚLAT?

- 😊 Nezůstávat na to s dítětem sám, ihned vyhledat odbornou pomoc.
- 😊 Volat záchrannou službu (155) nebo linku důvěry (např. Linka bezpečí 116 111).
- 😊 Vyhledat pohotovost psychiatrické péče (např. v nemocnici).
- 😊 Nečekat, že „to přejde samo“.

Patnáctiletá Klára se poslední týdny uzavírala do sebe, přestala chodit ven a jednoho dne napsala kamarádce, že už „nechce žít“. Kamarádka to řekla školnímu psychologovi, který okamžitě kontaktoval Klářiny rodiče. Ti s Klárou vyhledali pomoc v krizovém centru, kde jí zajistili odbornou podporu. Klára začala docházet k dětskému psychiatrovi a rodiče také využili podpůrnou skupinu pro rodiče dětí s psychickými obtížemi, aby lépe porozuměli tomu, čím Klára prochází. Díky rychlé reakci všech zůstala Klára v bezpečí a začala svou situaci řešit.

DŮLEŽITÉ ZÁSADY

- I méně výrazné příznaky mohou být začátkem vážnějších potíží.
- Rodiče či pedagogové nejsou odborníci na diagnostiku, ale jejich úlohou je VŠÍMAVOST.
- Je lepší vyhledat pomoc zbytečně než pozdě.
- Dítě potřebuje cítit, že mu někdo rozumí a stojí při něm.

TIP: Jak s dítětem mluvit, když se necítí dobře

Pomoci mohou **karty 5+2** od organizace Nevypust' duši – jednoduchý nástroj pro podpůrný rozhovor. Hodí se pro rodiče, učitele i odborníky.

Obsahují:

5 otázek, které pomohou dítěti otevřít se
2 věty pro podporu a ujištění

Karty ke stažení:

www.nevypustdusi.cz



KAM SE OBRÁTIT PRO OKAMŽITOU POMOC

Celostátní krizové / duševní linky (lze využít z Pardubického kraje)

- Linka bezpečí pro děti a mládež:
116 111
- Linka první psychické pomoci:
116 123 (nejen pro dospělé)
- Linka duševní tísně:
476 701 444
- Modrá linka (pomoc v krizi):
731 197 477, 608 902 410, chat apod.
- Zdravotnická záchranná služba
(při ohrožení života nebo vážné krizi):
155

Co dělat v akutní krizové situaci?

- Okamžitě volejte některou z krizových linek nebo krizové centrum.
- Pokud hrozí, že si dítě ublíží nebo je ohrožen život, volejte zdravotnickou záchrannou službu – 155.
- Zvažte také kontakt na psychiatra – pokud již máte ambulantního, snažte se domluvit mimořádné vyšetření, nebo využijte, v případě dětí starších 16 let, Centrum duševního zdraví.
- Zapojte rodinu – rodiče, příbuzné – mohou pomoci dohlédnout na dítě a zajistit, že dostane podporu.

DALŠÍ INFORMACE A KONTAKTY

Kraj pro rodinu

Veškeré informace o duševním zdraví včetně kontaktů na služby dostupné v celém Pardubickém kraji naleznete na webových stránkách www.krajprorodinu.cz v sekci „Duševní zdraví“.



Aplikace Nepanikař

První pomoc v kapse. Aplikace obsahuje 7 modulů: Deprese, úzkost, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu a poruchy příjmu potravy + moje záznamy (nálad, spánek, deník) a kontakty na pomoc. Aplikaci je možné stáhnout v Google Play, App Store, AppGallery a je bezplatná.



Nevypust' duši

Na tomto webu naleznete kontakty pro celou Českou republiku, které můžete filtrovat dle kraje a typu služby a formy poskytování:
www.nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/.



Elin.ai – Psychická pohoda do kapsy

Chytrá aplikace pro duševní zdraví. Nikdy tě nesoudí, nic neprozradí, vždy je tu pro tebe.



O duševním zdraví

- www.stopstigma.cz
informace o duševním zdraví
- www.nudz.cz
Národní ústav duševního zdraví
- www.societyforall.cz
materiály pro rodiče
a odbornou veřejnost
- www.pecujiosebe.com
podpora wellbeingu na školách

KDE HLEDAT PODPORU PRO SEBE

- www.modralinka.cz
pomoc dětem a mládeži
- www.nevypustdusi.cz
mapa pomoci dle kraje a specializace, infografiky o duševním zdraví, on-line podpůrné a svépomocné skupiny
- opatruj.se
jak pečovat o duševní zdraví
- www.socialniklinika.cz
dostupná terapeutická služba pro lidi v těžké finanční situaci
- www.dzda.cz
materiály pro děti, rodiče a odbornou veřejnost

TIP: Jak hledat dětského psychologa nebo psychiatra?

- Zeptejte se pediatra nebo ve škole – často mají seznam odborníků, ke kterým posílají děti.
- Pokud je stav akutní, vyhledejte pohotovost nebo linky krizové pomoci.
- Na internetu hledejte podle klíčových slov „dětský psychiatr Pardubice“ nebo „dětský klinický psycholog Chrudim“.
- Ověřte si dostupnost a čekací dobu – někteří odborníci mají dlouhé termíny. Zkoušejte více kontaktů.

CO DĚLAT V MEZIČASE?

Někteří odborníci (zejména psychiatři, kliničtí psychologové a dětští terapeuti) mají v Pardubickém kraji čekací doby většinou v řádu měsíců. Důležité je nečekat jen, až na vás přijde řada, ale zkusit využít čekací dobu k řešení potíží s podporou dostupných zdrojů.

- **Vzdělávejte se v tématu.** Existuje řada on-line webinářů, kurzů či webových stránek, které vám mohou pomoci se v tématu duševního zdraví zorientovat.
- **Rad'te se s lidmi v okolí.** Může to být např. školní psycholog, výchovný poradce, pediatr či další.
- **Ptejte se lidí,** kteří už mají zkušenost. Existují například svépomocné skupiny, platformy pro sdílení nebo třeba znáte osobně někoho z vašeho okolí.
- **Využijte sociální služby či příspěvkové organizace kraje.** V našem kraji působí řada služeb, které se zaměřují na komplexní podporu rodin. Například sociálně-aktivizační služby pro rodiny s dětmi, poradny pro rodinu či krizová centra. Kompletní seznam naleznete na www.krajprorodinu.cz v sekci Duševní zdraví.

NEZAPOMEŇTE OPEČOVAT I SEBE

Procházíte náročným obdobím. Jako dospělý v blízkosti dítěte s duševními problémy se potřebujete postarat sami o sebe, abyste pak mohli být pevnější oporou pro dítě. **Uzemňovací cvičení pro rychlé uklidnění** pomáhají vrátit pozornost z přehlacených myšlenek zpět do těla a přítomného okamžiku. Jsou užitečné pro rodiče i pedagogy, zvláště v momentech akutního stresu, přetížení nebo silných emocí. Cílem není „vypnout“ pocity, ale vytvořit si krátké okno klidu, ve kterém je snazší jednat s rozvahou.

Krátké dechové kotvy

Zhluboka se nadechněte nosem na čtyři doby, dvě doby zadržte a pomalu vydechněte na šest. Dva až tři cykly často stačí k uklidnění nervového systému.

Technika 5-4-3-2-1

Postupně si všimněte pěti věcí, které vidíte, čtyř, kterých se můžete dotknout, tří, které slyšíte, dvou, které cítíte čichem, a jedné, kterou vnímáte chuťově. Mozek se opře o konkrétní smyslové podněty a sníží zahlcení.

Uzemnění dotekem

Jemně sevřete palec uvnitř dlaně nebo si položte ruku na hrudník. Tento jednoduchý a nenápadný dotek podporuje pocit bezpečí.

Kontakt se zemí

Postavte se nebo si sedněte s chodidly pevně na zemi. Soustřeďte se na tlak nohou do podlahy, na váhu těla a na to, jak vás gravitace drží. I třicet vteřin tohoto vědomého postoje dokáže přinést zklidnění.

Studený podnět

Opláchnutí obličeje studenou vodou nebo držení chladného předmětu může rychle přerušit spirálu stresu a vrátit pozornost do těla.

TIPY PRO RODIČE

Rodičovství je náročné a vyžaduje vědomou péči o vlastní psychickou pohodu. Pomáhá jednoduché plánování dne, určování priorit a pravidelné krátké pauzy na odpočinek. Důležité je stanovit si hranice, nebýt neustále dostupný a dopřát si čas jen pro sebe. Stres snižují techniky jako hluboké dýchání, mindfulness či pravidelný pohyb. Spánek, vyvážená strava a sdílení pocitů s blízkými podporují dlouhodobou stabilitu. Rodiče mohou předcházet vyhoření tím, že vnímají své limity, otevřeně mluví o únavě a v případě potřeby vyhledají odbornou pomoc.

TIPY PRO PEDAGOGY

Pedagogická práce je intenzivní a vyžaduje promyšlenou organizaci času, jasné priority a pravidelné přestávky během dne. Učitelé benefitují z nastavení hranic mezi školou a osobním životem, například určení pevného času pro odpovídání na e-maily. Sdílení materiálů, otevřená komunikace a kolegiální podpora usnadňují spolupráci a snižují stres. Relaxační techniky, přiměřená fyzická aktivita, dobrý spánek a respektování osobních limitů pomáhají předcházet vyčerpání. Včasné rozpoznání příznaků přetížení a využívání supervize či odborné podpory jsou klíčové pro prevenci syndromu vyhoření.

VAROVNÉ SIGNÁLY DUŠEVNÍ NEPOHODY U DĚTÍ VČAS ROZPOZNAT, VČAS POMOCI

Vydal: Pardubický kraj, 2025, v rámci projektu „Rozvoj služeb duševního zdraví v Pardubickém kraji“, financovaného z 90 % OPZ+, státním rozpočtem a 10 % z rozpočtu Pardubického kraje.

Text a zpracování: Odbor sociálních věcí Krajského úřadu Pardubického kraje

Jazykové korektury: Tomáš Dvořák

Grafický návrh a sazba: Radek Tejkl



ISBN: 978-80-87769-29-4

