ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

# Psychické limity studentů v průběhu studia I. a II.

Mgr. Alena Vrbová, Dis.
Mgr. Marek Rubricius

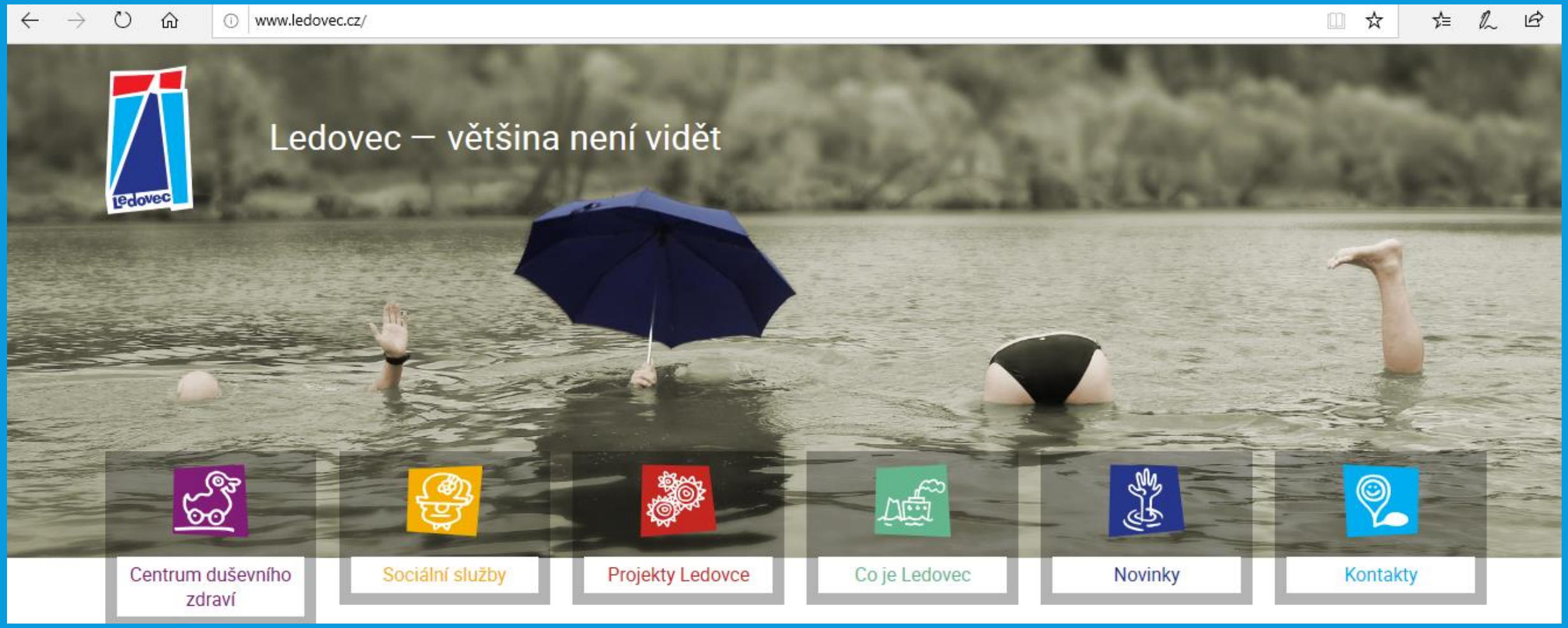
**DOBRÁ PRAXE 2019**
**23. – 24. 10. 2019 Plzeň**

Konference je realizována v rámci projektu „Vzděláním k úspěchu bez bariér" reg. číslo CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0003942 a je financována z prostředků EU.

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

# LEDOVEC… VĚTŠINA NENÍ VIDĚT



Ilustrace: Pavel Botka

# DOSPÍVÁNÍ JE …

- bouřlivé období
- období  hledání vlastní identity
- období možných traumat
- období prvních vztahů (přátelských, partnerských)
- období, kdy se  učíme řešit řadu problémů a můžeme být náchylní k jejich překonání rizikovými způsoby
- období prvních  závislostí – experimentů (nejen  drogových)
- nejrizikovějších období ve vztahu k možnosti onemocnět psychickou chorobou

# STUDENTOVI SE NĚKDY STÁVÁ …ŽE:

- … si myslí, že nic nemá smysl…
- … úkoly a povinnosti se hromadí neskutečnou rychlostí a on/ona neví, co s tím…
- …se nesoustředí …
- …se o něm/ní říká, že je „divnej“, „divná“…
- …se ve třídě necítí zrovna  jako ryba ve vodě…
- …cesta do školy je pro něj/ni těžší věc než ta nejtěžší písemka…
- …si myslí, že spolužáci jsou ufoni, sledují ho/ji a chtějí mu/jí ublížit…
- …má pocit, že mu/ji nikdo nerozumí…

…a má další různé pocity, které vlastně ani neumí pojmenovat…

… A když umí, často není, s kým je sdílet…

# JE V TOM ROZDÍL?

PSYCHICKÉ POTÍŽE

X

DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

# JE V TOM ROZDÍL?
# …CO POTŘEBUJÍ…

# DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ PROPUKAJÍ V MLADÉ DOSPĚLOSTI NEBO V DĚTSTVÍ

Celosvětově (dle WHO) **až 20% dětí** a adolescentů trpí duševními problémy.

Protože duševní problémy v adolescenci bývají často nepoznány a neléčeny, odhad psychických problémů a poruch v této věkové kategorii je pravděpodobně vyšší než statistické údaje.

50 % psychických nemocí, které propuknou v průběhu celého života, se poprvé projeví do 14. roku života, 80 % do 17. roku života.

www.who.int

# PODPOROVANÉ VZDĚLÁVÁNÍ / VČASNÁ INTERVENCE JAKO „SLUŽBA“ PRO STUDENTA

**PODPORA**

**- jak vypadá?**

**- komu?**

**formy:**

**- „psychologické podržení klienta“**

**- ve škole (školní politika, kolektiv, celkové „uvelebení“)**

**- v rodině (edukace, náhled na onemocnění či limity, mediace…)**

**+ spolupráce s úřady**

# ČÍM JE „TO“ JINÉ?

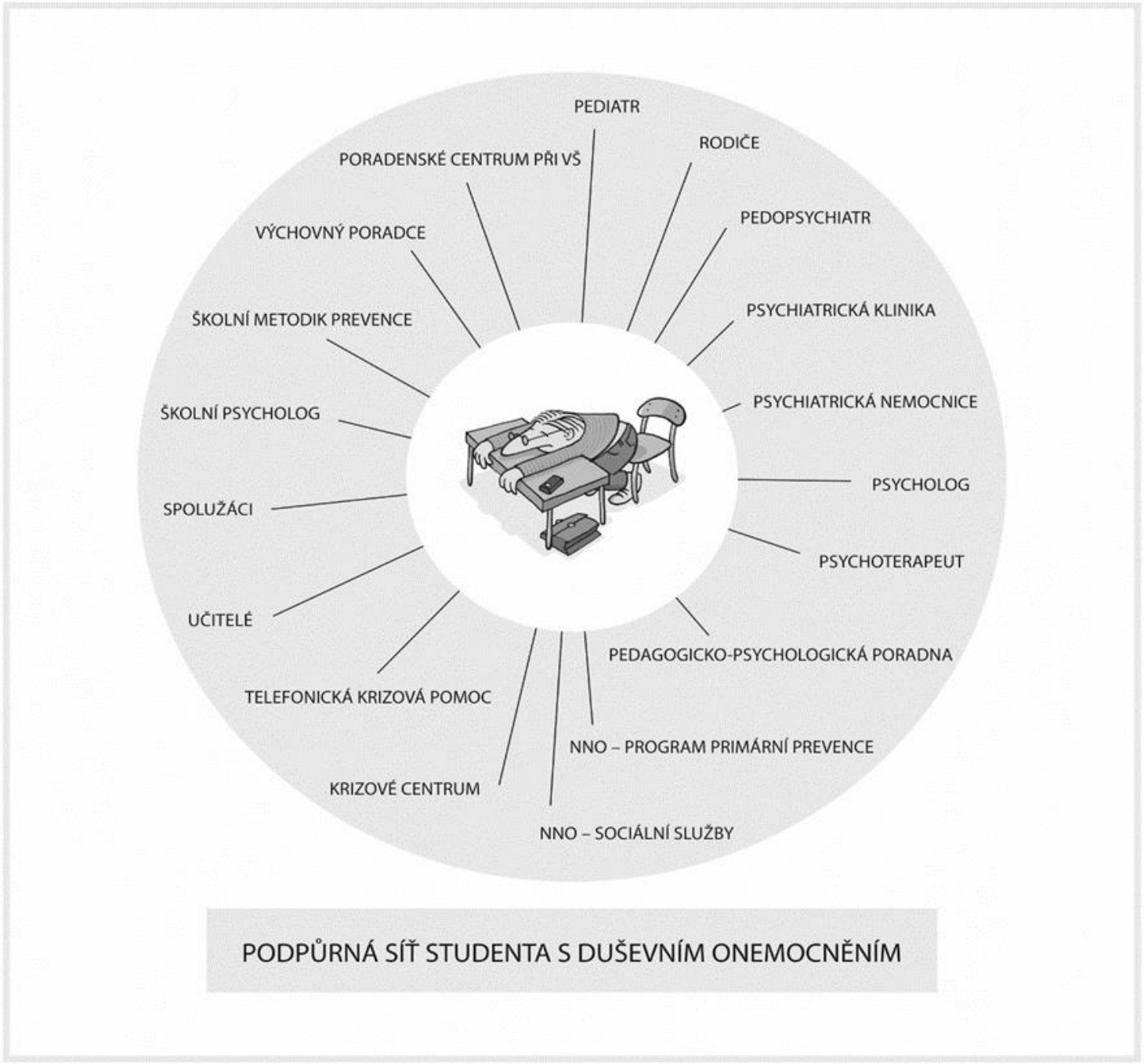
- zachycení prvních krizí
- věk, ve kterém nebývá člověku jasno
- ne vždy jde o diagnózu
- často bez ambulantního psychiatra
- zorientování se
- tvorba náhledu

- často odlišné formy (nebýt v roli učitelů, rodičů, lékařů, kamarádů)
- „spojnice se světem
- motivace
- autenticita
- tabu témata (láska, sex, drogy)
- otevřenost

# SÍŤ

- pro spolupráci s touto cílovou skupinou vhodné síť tvořit
- kde?

- školy (semináře, terénní služby)
- AP
- lékaři
- kliniky
- úřady (OSPOD, kurátoři, PPP,
- probační a mediační služba…)
- spolupracující organizace (DD, Káčka, ČvT…)




*Zdroj: Výsledek pilotního projektu Podporované vzdělávání pro studenty s duševním onemocněním – zavedení nové služby a její pilotní ověření v plzeňském regionu, realizovaný v letech 2006–2008 Ledovcem, z.s.; vlastní aktualizované zpracování, ilustrace Pavel Botka.*

# RODINA

- téměř vždy
- složité
- citlivost vstupů do rodiny
- společný cíl, rozdílné cíle, společný cíl s jinou cestou
- mediace, tak trochu „chápat“ všechny strany, ale zůstává prvotní cíl ochránit psychiku studenta

# BARIÉRY…

- neinformovanost o tom, že se to tak může stát
- strach, popření závažnosti potíží
- připisování potíží intenzivnějšímu projevům dospívání
- svádění „divností“ na užívání drog (je to pro nemocného i pro jeho okolí srozumitelnější  a přijatelnější než „onemocnění duševní chorobou“)
- strach z psychiatrie, stigmatizace
- předčasný odchod studenta ze školy

# ŠKOLA

- na základě síťování a praxe se nějak zapisujeme do povědomí škol a jiných institucí

- postupem času se školy hlásí s klienty (školu často „tlačí bota" jak situaci řešit)

- vedení školy (je fajn, pokud o nás ví více + praxe)

- výchovný poradce/školní psycholog

- třídní učitel (operativně)

- učitelé (je-li potřeba: a) aby věděli, že tu jsme

b) případové porady a setkání

c) edukace

# NASTAVENÍ PODMÍNEK STUDIA

- střízlivost a schůdnost, nikoliv živelně k absolutoriu

• někdy lze jen podržet v krizovém období (důvody krizí brát vážně) – nemusí to být v systému (domluva s třídní, resp. s vedením školy

• upravení podmínek studia (bez kolektivu, psaný projev, bez ranních hodin, upravení časové dotace pro plnění úkolů)

• IVP (PPP)

# BLÁZNÍŠ? NO A!

- význam (podchycení jedinců v krizi, včasná péče, vhodná témata pro kolektiv dospívajících, symetrie třídy, destigmatizace) + pro nás: publicita, indikátory

- příprava školy

- podmínky

- vhodnost výběru třídy (s přítomností i bez symptomatiky)

- učitel ano/ne

- pozor: otevírat pouze to, co je bezpečné pro třídu (pokud něco načneme a zůstane to „ležet“ neošetřené = opačný efekt)

- „kostlivci ve skříni“

# BLÁZNÍŠ? NO A!

Průběh semináře:

- příprava
- seznámení + zakázky
- úvod (např. brainstorming)
- psychické potíže nemusí být nemoc
- „depka", krize…
- jak si pomoci sám
- selhávání „sebepomoci"
- hranice mezi „samopomocí" a návštěvou odborníka
- diagnózy
- říct či neříct
- komu to říct
- diagnózy
- jak vypadá odborná pomoc (od sdílení až po hospitalizaci – veškeré varianty). Tím vzniká povědomí o situaci v léčbě, možnostech a časové dostupnosti.
- práce ve skupinách (scénky a diskuze)
- příběh PEERa (posílení sebevědomí, že nic nemusí být ztraceno, naděje, recovery)

# BLÁZNÍŠ? NO A!

**Efekt semináře:**

**- destigmatizace + orientace v problematice**

**- bláznit není zase až tak nenormální**

**- vztah se školou**

**- možnosti pro školu**

**- klienti (indikátory)**

# KAZUISTIKY

Petr

Jarka

Vítek

Katka

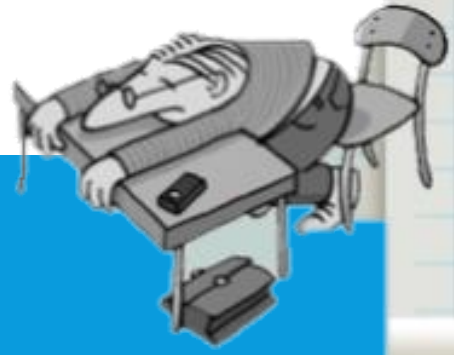
Michal

Luděk

Mirka

Anežka

Filip



# MYSLÍM, BLÁZNÍM, TEDY JSEM

www.normalnestuduju.cz

portál podporovaného vzdělávání

**Plzeňský kraj** **Jihomoravský kraj**

Vítejte na stránkách **www.normalnestuduju.cz**!

Najdete tady základní informace o duševních onemocněních a psychických potížích, které nás mohou potkat, a o tom, co si s nimi počít, především když se nám dějí během studia.

Nově se můžete podívat na **toolkit podporovaného vzdělávání**, český překlad manuálu, který vznikl v rámci evropského projektu **ImpulSE**.

V menu si vyberte kraj, kam to máte blíž.

---

esf evropský sociální fond v ČR

EVROPSKÁ UNIE

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

obsah © **Ledovec** :: design © **Honza Prihoda** 2011 :: jste přesně ... tvědavec

# ODKAZ NA PŘÍRUČKU PV:

- http://normalnestuduju.cz/prirucka_pk.htm

# DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A NEMOC - PREVENCE - MEZIOBOROVOST

## Školství - MŠMT

- Strategie a akční plán
- Metodická koordinace a podpora aktivit

## Zdravotnictví – MZ ČR

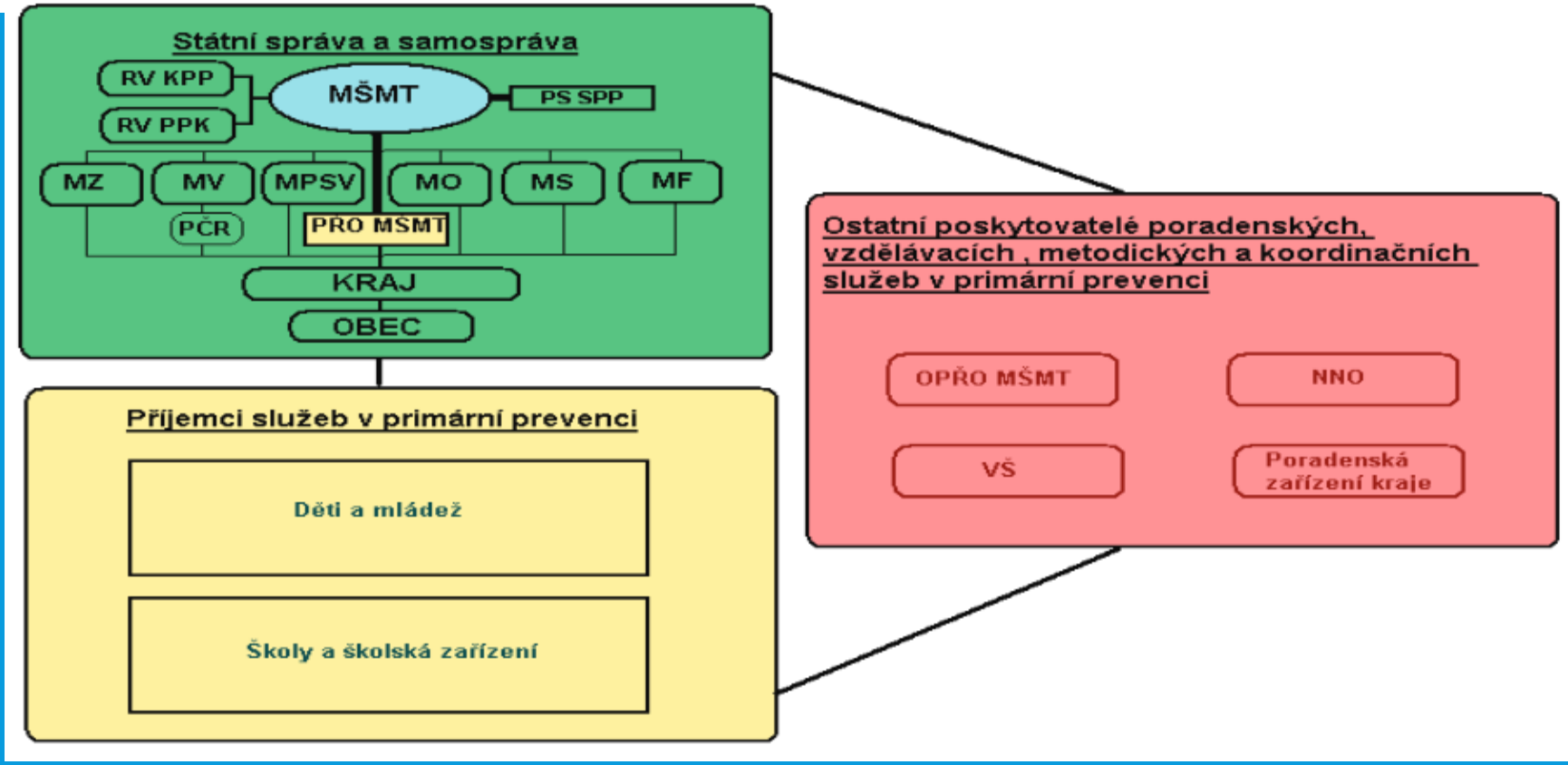
- Zdraví 2020
- Strategie reformy psychiatrické péče, v oblasti adiktologické péče, poruch PP a PCH v návaznosti na poruchu péče o duševní zdraví

## Nadresortní orgány

- Úřad vlády – RVKPP
- Republikový výbor pro prevenci kriminality (MV)

- Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019 – 2027
- Standardy PP UNL - 2005
- Standardy PP  RCH - 2013

# ORGANIZACE PRIMÁRNÍ PREVENCE V INSTITUCIONÁLNÍM POJETÍ VEŘEJNÉ SPRÁVY



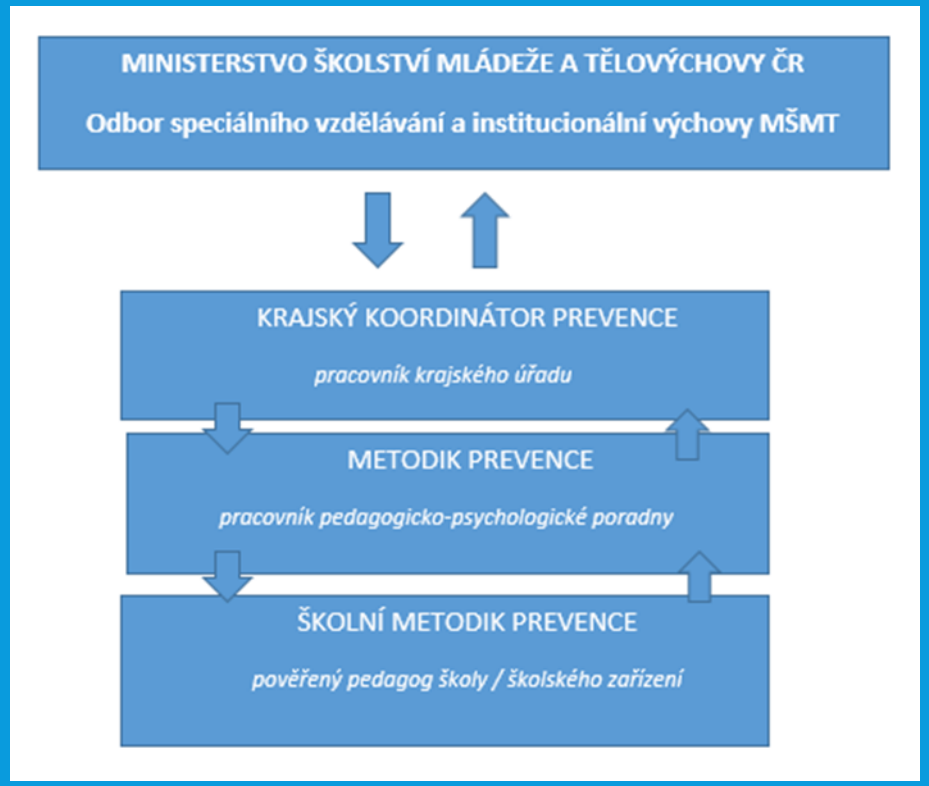

*Zdroj: MŠMT. Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013–2018; zpracování vlastní.*

# JAK TO CHODÍ…

MŠMT - Standardy, Metodické pokyny

Certifikace – NUV – kontrola kvality PP

Doporučení programu (nejčastěji NNO) škole + finanční podpora ze strany MŠMT




*Zdroj: MŠMT. Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013–2018*

# PROČ NE?... /MŠMT

- Interpersonální agresivní chování – agrese, šikana, kyberšikana a další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimédií, násilí, domácí násilí, krizové situace spojené s násilím, vandalismus, intolerance, antisemitismus, extremismus, rasismus a xenofobie, homofobie, krádeže, loupeže, vydírání, vyhrožování
- Záškoláctví a neplnění školních povinností
- Závislostní chování – užívání všech návykových látek, netolismus, gambling
- Rizikové sportovní aktivity, prevence úrazů
- Rizikové chování v dopravě, prevence úrazů
- **Spektrum poruch příjmu potravy**
- Negativní působení sekt
- Sexuální rizikové chování

# POHLEDY ODJINUD (X METODICKÉ POKYNY)

- Průcha et al. (2008) mezi riziková chování zařazuje i depresi. Označuje rizikové chování jako „chování rizikové populační skupiny, v pedagogickém kontextu zejména skupiny dospívajících.

WHO - stanovila medicínskou kategorii ‚dorost' jako samostatnou rizikovou skupinu populační skupinu se samostatným preventivním programem.

Nejčastěji:

- 1. zneužívání návykových látek (nikotin, alkohol, drogy);
- 2. negativní chování v oblasti reprodukční (předčasný sex a s ním spojené střídání partnerů, riziko pohlavních nemocí a předčasného otěhotnění);
- 3. negativní psychosociální chování (**poruchy chování**, agresivita až kriminalita, úrazy, **deprese až sebevražedné jednání**, poruchy školního prospívání, nedokončení školní docházky, následná nezaměstnanost).
- Tyto tři kategorie mají tendenci se sdružovat a jedna usnadňuje vznik druhé. Ve hře je **emocionální deprivace**, **distres** (stres s negativními účinky) a negativní tlaky vrstevníků" (Průcha, Walterová, Mareš, 2008: 201

# A KAM TEDY ?
# REFORMA PSYCHIATRICKÉ PÉČE (MZ)

Reforma - v období 2013 – 2024 počítá mimo jiné s:

**cílem č. 2:**

- **omezit stigmatizaci** duševně nemocných a oboru psychiatrie obecně;

**cílem č. 4:**

- zvýšit efektivitu psychiatrické péče **včasnou diagnostikou a identifikací skryté psychiatrické nemocnosti**

*(MZČR, 2013)*

# STRATEGIE REFORMY PSYCHIATRICKÉ PÉČE (OBDOBÍ 2014–2024)

- „Včasné diagnostice skryté psychiatrické nemocnosti můžeme napomoci prostřednictvím speciálních workshopů o duševním zdraví pro děti ve školách (nebo v rizikových prostředích – dětských domovech, ústavech apod.).“

- „… vývoj a implementace programů zaměřených na prevenci suicidality, vývoj a implementace kvalitních programů prevence ve školách, stimulace zaměstnavatelů k vývoji a implementaci preventivních programů na pracovištích, zajištění nízkoprahových služeb včasné intervence pro staré lidi.“

*(MZČR, 2013)*

# RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ VERSUS PSYCHICKÉ POTÍŽE

- Chlapci
  - Emoční problémy, hyperaktivita, nesoustředěnost, antisociálním chováním, pocity úzkosti, vznětlivostí a únavou;

- Dívky
  - anxiozita, potíže se spánkem, vtíravé myšlenky a únava; vše nejčastěji u skupiny s antisociálním chováním. U chlapců nejčastěji trpí také skupina s antisociálním chováním – "
  - a dále syndromová skupina vtíravými myšlenkami a nechutenstvím

  - „psychické potíže adolescentů souvisejí s jejich rizikovým chováním"

*(Foltová, 2012)*

# ZÁŠKOLÁCTVÍ? NEBO PSYCHICKÉ POTÍŽE…

*„Nikdy jsem nedopustila, aby moje problémy zasáhly příliš do mýho fungování. I když mi bylo blbě, tak jsem zaťala zuby, aby si toho nikdo nevšimnul"* (*Terezie*).

*„Já jsem fakt nesklouzávala k ničemu, já jsem tak nebyla vychovaná. Prostě jsem ‚jenom' nedošla do tý školy"* (Klára).

*„Záškoláctví se na týhle škole dělat nedalo, ale třeba jsem se zavřela do kumbálu nebo jsem se zavřela na sesternu a řekla jsem, že mám migrénu a zůstala jsem tam celej den…Já jsem to dávala hodně jako do zdravotní roviny, za prvý – to byla pravda, částečně a upřímně – částečně jsem to uměla i velice dobře zahrát. A takže jsem takhle vyhýbala. Prostě jsem se nemohla učit, nešlo to, nechtěla jsem bejt s lidma, chtěla jsem bejt ve tmě a spát, protože jsem celou noc spát nemohla. Takže oni mě zavřeli do tmavýho pokoje a mohla jsem bejt celej den v klidu. Nemusela jsem chodit za školu"* (Rút).

**„Některým typům žáků činí představa školní docházky psychické obtíže, např. v důsledku problémů ve škole souvisejících s obtížností učiva, při strachu ze šikany nebo výskytu školní fobie nebo deprese" (MŠMT, 2016: 2).**

**Záškoláctví je v 88 % výsledkem psychiatrických poruch, diagnostikovatelných dle MKN (Egger et al., 2003).**

# ŠKOLA A DISKRIMINACE? NA PLNÝ PECKY!

*„…jsem byla hodně citlivá na reakce okolí, protože třeba na základce mi děti řekly, že třeba mamka skočila z vokna, že byla blázen, takže já budu taky blázen" (Hanny).*

*„No, před ní* (hospitalizací) *mi jeden učitel do očí před všema řekl, že nemůžu odmaturovat, když teďka se nechám hospitalizovat…a bylo to super* (Klára, ironicky)."

*„Prostě stigmatizace, diskriminace,…všecko na plný pecky, proto ta škola nakonec vzala za svý…"* (Jiří).

*VRBOVÁ, A. (2019). Psychické potíže / duševní onemocnění jako téma všobecné primární prevence v prostředí školy. Praha: FHS UK*

# INFORMACE O PSYCHICKÝCH POTÍŽÍCH / DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍ – JAKO BĚŽNÁ SOUČÁST KOMPLEXNÍHO PROGRAMU VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ

*„No, větší informovanost. Určitě, kdybych se setkala s někým, kdo prožívá něco podobnýho, a viděla bych, že: ‚Aha, tak tohle už patří pod něco většího', že to třeba nemuselo zajít tak daleko. Že bych si třeba všimla toho duševního nachlazení. Věděla bych, že už asi jako není normální chodit si povídat do lesa se stromama a s kamenama a přímo jako slyšet, co oni odpovídají zpátky, ty mimozemský věci taky… Prostě kdybych se dřív dozvěděla, že to může bejt něco takovýho, tak si myslim, že bych s tim zašla někam dřív a nemuselo to vůbec skončit hospitalizací" (Adéla).*

*VRBOVÁ, A. (2019). Psychické potíže / duševní onemocnění jako téma všobecné primární prevence v prostředí školy. Praha: FHS UK*

# POUŽITÁ LITERATURA


- EGGER H. L., COSTELLO E. J., ANGOLD, A. (2003). *School Refusal and Psychiatric Disorders: A Community Study.* J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry, 2003, 42(7):797-807
- FOLTOVÁ, L. (2012). *Souvislost psychických potíží a rizikového chování adolescentů.* Čes. a slov. Psychiatrie. 2012; 108(2): 72–79
- HUDZIAK, J. (2018). Prevence duševních poruch u dětí a dospívajících – model pro 21. století. *23. světový kongres International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions.* 23. července 2018. PRAHA: Sekce dětské a dorostové psychiatrie Psychiatrické společnosti ČLS JEP.
- KALINA, K. et al. (2003). *Drogy a drogové závislosti 2. Mezioborový přístup*. Praha: ÚV ČR.
- PAVLAS MARTANOVÁ, V. (Ed.) (2012). *Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování.* Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.
- MIOVSKÝ, M. a kol. (2012). *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování.* Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.
- MIOVSKÝ, M., SKÁCELOVÁ, L., ČABLOVÁ, L., VESELÁ, M., ZAPLETALOVÁ, J. (2012). *Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro základní školy.* Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.
- MŠMT. (2010). *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*. Praha: MŠMT.
- Ministerstvo zdravotnictví ČR. (2013). *Strategie reformy psychiatrické péče.* Praha: MZ ČR.
- VRBOVÁ, A. (2019). Psychické potíže / duševní onemocnění jako téma všobecné primární prevence v prostředí školy. Praha: FHS UK

...většina není vidět.

www.normalnestuduju.cz
www.ledovec.cz
www.blaznis-no-a.cz
www.vizdom.cz

alena.vrbova@ledovec.cz
marek.rubricius@ledovec.cz