



Spolufinancováno  
Evropskou unií



# Metodika pro práci s PREVENTIVNĚ DESTIGMATIZAČNÍM PROGRAMEM v oblasti duševního zdraví

pro základní a střední školy Královéhradeckého kraje

**Mgr. Veronika Řepková**

**Mgr. Daniela Pazourková**

Hradec Králové, 2024

Zpracovatel: Krajský úřad Královéhradeckého kraje, odbor sociálních věcí,  
oddělení sociální práce, prevence a registrace sociálních služeb.

Projekt Podpora procesů reformy péče o duševní zdraví,  
registrační číslo: CZ.03.02.02/00/22\_006/0000198

## Poděkování

Metodika vznikala ve spolupráci s pracovní skupinou k podpoře duševního zdraví dětí, žáků a studentů. Velké poděkování patří všem účastníkům pracovní skupiny, zejména pak paní doktorce MUDr. Tereze Szymanské, která se podílela na tvorbě kapitoly „Duševní nemoci u dětí a adolescentů – přehled“ a paní doktorce Mgr. Ivě Junové, Ph.D., která se podílela na tvorbě kapitoly „Využití relaxačních technik pro prevenci rizikového chování“.

## Obsah

1. Úvod .....	2
1.1. Jak s metodikou pracovat.....	3
2. Definice duševního zdraví .....	3
3. Emoce a hormony.....	4
3.1. Emoce .....	4
3.2. Hormony.....	6
4. Definice duševního onemocnění.....	8
4.1. Rozdíl mezi duševní nepohodou a duševním onemocněním.....	8
5. Duševní nemoci u dětí a adolescentů – přehled .....	9
6. Komunikace s lidmi s duševním onemocněním .....	11
7. Využití relaxačních technik pro prevenci rizikového chování.....	13
7.1. Dechová cvičení.....	14
7.1.1. Cvičení: .....	15
7.2. Aktivní relaxace pohybem .....	15
7.2.1. Cvičení: .....	16
7.3. Autogenní trénink.....	16
7.3.1. Cvičení: .....	17
7.4. Progresivní svalová relaxace.....	17
7.4.1. Cvičení: .....	17
7.5. Vizualizace a imaginace .....	18
7.5.1. Cvičení: .....	19
7.6. Meditace.....	20
7.6.1. Mantry.....	20
7.6.2. Jantry a mandaly.....	21
7.7. Aromaterapie .....	21
8. Podpora duševního zdraví.....	22
9. Pár slov o destigmatizaci .....	24
10. Pomoc a podpora v oblasti duševního zdraví – základní výčet .....	25
11. Kontakty .....	26
12. Zdroje knižní .....	26
13. Přílohy.....	27

## 1. Úvod

Vážení pedagogové a pracovníci škol,

s radostí vám předkládáme metodiku k destigmatizačnímu programu zaměřenému na podporu duševního zdraví žáků 8. a 9. ročníků základních škol a studentů 1. a 2. ročníků středních škol. V dnešní době, kdy čelíme rostoucím výzvám v oblasti péče o duševní zdraví dětí a mladistvých, je zajištění adekvátní pomoci stále složitější. Nedostatek dostupných služeb a odborníků v této oblasti nás vede k hledání způsobů, jak účinně reagovat. Jednou z klíčových cest, jak můžeme přispět, je důraz na prevenci. Právě na tomto principu je náš program postaven.

Tento destigmatizační program vznikl s cílem otevřít důležitou diskuzi o duševním zdraví a vytvořit prostředí, kde budou žáci a studenti informováni, podpořeni a zároveň bude snížena stigma spojená s duševními obtížemi. Uvědomujeme si, že duševní zdraví dětí a mladistvých je základem jejich úspěchu ve vzdělávání i v osobním životě, a proto je třeba o něj pečovat již od raného věku.

Metodika, kterou držíte v rukou, vám poskytne jasné pokyny a návrhy, jak tento program implementovat do školního prostředí. Přizpůsobení programu konkrétním podmínkám a potřebám vaší školy je zcela na vás, metodika vám však nabízí flexibilní rámec, který můžete podle potřeby upravovat. Součástí metodiky jsou také odpovědi na často kladené otázky, které se mohou objevit v souvislosti s duševním zdravím dětí a mládeže, a praktické informace o dostupných službách a odbornících, na které se můžete obrátit při potřebě další odborné podpory.

Rádi bychom vám poděkovali za to, že jste se rozhodli učinit důležitý krok v oblasti podpory duševního zdraví vašich žáků a studentů. Věříme, že tento program přispěje k rozvoji zdravějšího a otevřenějšího školního prostředí, kde bude péče o duševní zdraví nedílnou součástí výchovy a vzdělávání.

Společně můžeme vytvořit generaci, která bude nejen odolnější, ale také více informovaná o tom, jak o své duševní zdraví pečovat.

Děkujeme vám za váš zájem a ochotu zapojit se do této iniciativy.

## 1.1. Jak s metodikou pracovat

Tato metodika je navržena tak, aby ji bylo možné flexibilně přizpůsobit konkrétním potřebám a možnostem vaší školy a jednotlivých tříd. Poskytuje vám návod, jak efektivně využít destigmatizační program ve vašem školním prostředí, přičemž zohledňuje specifika žáků ve věkových kategoriích 8. a 9. ročníků základních škol a 1. a 2. ročníků středních škol.

Metodika slouží jako rámec, který si můžete upravit podle úrovně znalostí a zkušeností jednotlivých žáků. Přednášející mohou sami rozhodnout, jaké části programu a cvičení budou pro jejich třídu nejvhodnější. Celý program je koncipován na dvě vyučovací hodiny a jeho hlavním cílem je poskytnout žákům základní informace o duševním zdraví, pomoci jim rozpoznat jeho význam pro jejich každodenní život a ukázat, kdy je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Každá kapitola metodiky je propojena s prezentací, která je její nedílnou součástí. V poznámkách pod čarou naleznete odkazy na odpovídající části prezentace, aby bylo možné obsah snadno zařadit do výuky.

Tento program nejen zvyšuje povědomí o problematice duševního zdraví, ale také pomáhá zmírnit stigmata spojená s duševními nemocemi. Žáci získají lepší přehled o tom, kde leží hranice mezi běžným psychickým stavem a situacemi, kdy je třeba vyhledat odbornou pomoc. Program je zároveň příležitostí otevřít dialog na toto citlivé téma v bezpečném školním prostředí.

## 2. Definice duševního zdraví<sup>1</sup>

Duševní zdraví je oblast, která provází každého z nás od narození až po smrt. Specifické místo a důležitost má v každém stádiu života od dětství, přes dospívání a dospělost až po stárnutí. Zahrnuje nejen naši psychickou a emoční pohodu, ale ruku v ruce s ní jde také pohoda sociální tedy to, jak se cítíme a chováme v interakci s jinými lidmi, zda se cítíme být součástí dané komunity a kultury a další. V neposlední roli je zde také pohoda fyzická – zda se cítíme zdraví, jestli nás nic nebolí, jaké zvládáme podávat fyzické výkony a další atributy našeho fyzického zdraví.

---

<sup>1</sup> Kapitola „Emoce a hormony“ (prezentace – slide 4-7) blíže popisuje význam emocí a hormonů na duševní zdraví člověka.

Duševní zdraví je tedy stav, ve kterém jedinec zná a je si plně vědom svých vlastních schopností, dokáže se vypořádat s běžnými stresy, se kterými se setkává během svého života, je schopen produktivně pracovat a aktivně přispívat do své komunity. Dříve se duševní zdraví jedince bralo jako samostatný celek oddělený od zdraví fyzického. Dnes se setkáváme převážně s pohledem holistickým, který na člověka pohlíží jako na komplexně fungující jednotu.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je duševní zdraví „pocit pohody, v němž každý člověk naplňuje svůj vlastní potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity.“

Duševní zdraví tedy není pouze absencí duševní nemoci, nýbrž smysluplným naplněním vlastních životních možností.

### **Cvičení:**

Brainstorming duševního zdraví

Aktivita pro žáky, při které by měli vyjmenovat, co pro ně znamená duševní zdraví – navazuje slide (2) v programu.

Při aktivitě by mělo být zdůrazněno, že duševní zdraví je součástí komplexního zdraví a zasahuje do všech aspektů našeho života. Je dobré nechat dětem prostor.

## 3. Emoce a hormony<sup>2</sup>

### 3.1. Emoce

Jak bylo již zmíněno, duševní zdraví dětí a dospívajících hraje klíčovou roli v jejich celkovém rozvoji a pohodě. A právě emoce jsou neodmyslitelnou součástí tohoto procesu a mohou mít zásadní vliv jak na celkový vývoj, tak i na aktuální stav dětí. Tato kapitola metodiky se zaměřuje na důležitost emocí v období dospívání a poskytuje zjednodušený návod, jak s emocemi pracovat a komunikovat o nich.

Emoce u dětí a dospívajících mohou být intenzivní a často se mění v krátkém časovém období. Zde jsou některé důležité důvody, proč mají významný vliv na duševní zdraví v tomto věku:

---

<sup>2</sup> Kapitola „Emoce a hormony“ (prezentace – slide 4-7) blíže popisuje význam emocí a hormonů na duševní zdraví člověka.

- **Rozvoj sociálních dovedností:** Emoce pomáhají dětem a dospívajícím porozumět svým vlastním pocitům a reakcím, což jim umožňuje lépe komunikovat se svými vrstevníky a dospělými. Schopnost rozumět a vyjádřit své emoce je základem pro vytváření a udržování zdravých vztahů.
- **Řízení stresu:** Emoce hrají klíčovou roli v tom, jak lidé reagují na stresové situace. Děti a dospívající se potřebují naučit, jak se vypořádat se stresem a negativními emocemi, aby se mohli efektivně vyrovnávat se školními tlaky, konflikty a dalšími náročnými situacemi.
- **Rozvoj emoční inteligence:** Ta zahrnuje schopnost porozumět vlastním emocím a emocím druhých. Děti a dospívající, kteří rozvíjejí tuto dovednost, mají tendenci mít zdravější sebevědomí, větší míru empatie a lepší schopnost řešit konflikty.
- **Rozvoj sebeuvědomění:** Emoce pomáhají dětem a dospívajícím lépe poznat sami sebe. Rozvoj sebeuvědomění je klíčový pro osobní růst a vytváření vlastní identity. Identita a vytváření vlastních postojů hraje hlavně během dospívání velkou roli.
- **Duševní pohoda:** Schopnost vyrovnat se s emocemi a hovořit o nich má pozitivní vliv na duševní pohodu. Děti a dospívající, kteří mají prostor pro vyjádření svých emocí a získávají podporu od rodiny a dalších dospělých, mají menší riziko vzniku duševní nepohody či onemocnění.
- **Rozvoj kreativity a sebevyjádření:** Emoce mohou být zdrojem inspirace pro uměleckou činnost, literaturu, hudbu a další formy kreativity. Děti a dospívající mohou skrze umělecké vyjádření zpracovávat a sdílet své pocity.

Je důležité s dětmi mluvit o tom, že je v pořádku a přirozené emoce mít a prožívat je. Často může pomoci, když jim vysvětlíme, jaké jsou jejich funkce viz tabulka níže.

**Základní emoce a proč existují (zjednodušeně):**

Radost	Podpora něčeho důležitého
Strach	Ochrana před nebezpečím

Vztek	Síla na řešení problémů
Smutek	Volání po tom, co nám chybí
Překvapení	Soustředění se na nové situace
Znechucení	Ochrana před něčím nezdravým, toxickým

### **Cvičení:**

Následující blok přináší studentům bližší seznámení, vnímání a práci s vlastními emocemi prostřednictvím níže uvedených cvičení. Obě cvičení je důležité vybrat s ohledem na věk, zkušenosti a schopnosti dané skupiny studentů.

Výše uvedenou tabulku vytisknout a rozstříhat. Žáci sami nebo ve skupinkách přiřadí emoci ke konkrétnímu popisu.

Studenti si vyberou jednu výše uvedenou emoci, kterou se následně pokusí vyjádřit. Například emoce „VZTEK“ – jak by se člověk ve vzteku choval a následně popis toho, kde a jak danou emoci cítí po těle. Např. vztek může někdo cítit v nohou (útěk nebo útok), někdo naopak v ruce (útok) apod.

Toto cvičení je důležité k pochopení propojení těla a prožívání jednotlivých emocí - jedno bez druhého nemůže existovat.

### 3.2. Hormony

Během dospívání dochází u dětí k dramatickým hormonálním změnám, které mohou ovlivnit náladu, chování, ale i celkový psychický stav jedince. Zde jsou některé z hlavních hormonů a jejich vliv na duševní zdraví:

- Hormony pohlavního vývoje: Během puberty se u chlapců a dívek zvyšují hladiny pohlavních hormonů, jako je testosteron u chlapců a estrogen u dívek. Tyto hormony ovlivňují nejen fyzický vývoj (růst výšky, vývoj primárních a sekundárních pohlavních



znaků), ale také emocionální stabilitu. Náhlé fluktuační v hladinách těchto hormonů mohou způsobovat náladovost, úzkost a deprese.

- **Kortizol (stresový hormon):** Kortizol je hormon, který je uvolňován jako reakce na stresové situace. Během dětství a adolescence mohou děti a dospívající čelit různým stresorům, jako jsou školní tlaky, problémy v rodině nebo sociální stres. Vysoké hladiny kortizolu mohou způsobit hlavně úzkost, deprese a další duševní problémy.
- **Serotonin:** Serotonin je neurotransmitter, který hraje klíčovou roli v regulaci nálady a emocí. Někteří dospívající mohou mít narušenou rovnováhu serotoninu, přičemž nízké hladiny serotoninu jsou také spojovány s depresí a úzkostí.
- **Melatonin:** Melatonin je hormon, který reguluje spánek a bdění. Během adolescence dochází ke změnám v biologickém rytmu spánku, což může způsobit problémy právě s touto oblastí. A spánek je jedním z hlavních hybatelů duševní pohody a nepohody.
- **Thyroidní hormony:** Hormony štítné žlázy ovlivňují celkový metabolismus těla, včetně energetického stavu. Nerovnováha v hladinách těchto hormonů může způsobit změny nálady a únavu.
- **Inzulín:** Inzulín ovlivňuje hladinu cukru v krvi. Nerovnováha v hladině cukru v krvi může ovlivnit energii a náladu, což může vést k podrážděnosti a únavě.
- **Oxytocin a vazebné hormony:** Oxytocin a další hormony hrají klíčovou roli v sociálním propojení a při utváření vztahů. Tyto hormony mohou velmi ovlivňovat sociální interakce a vztahy (nejen) s vrstevníky.
- **Dopamin:** Tento neurotransmitter je zodpovědný za pocity odměny, motivace a potěšení. V období dospívání, přibližně mezi 12 a 24 lety, se mozek intenzivně přetváří, a jednou z významných změn je právě zvýšená aktivita dopaminového systému. V mozku dospívajících je dopaminový systém velmi citlivý, což znamená, že mají tendenci více vyhledávat nové zážitky a odměny.
- **Endorfin:** Také známý jako "hormon štěstí," hraje v dospívání významnou roli v regulaci nálady a emočního prožívání. V období dospívání může zvýšená produkce endorfinů při fyzické aktivitě, smíchu nebo jiných příjemných činnostech pomoci snižovat stres a zlepšovat celkovou pohodu. Endorfiny také přispívají k tomu, že se dospívající cítí odměněni při společenských interakcích a fyzických výzvách, což podporuje pozitivní chování a zvyšuje jejich motivaci.

Je velmi důležité si uvědomit (a s dětmi mluvit o tom), že hormonální změny jsou přirozené, ale zároveň nezapomínat na to, že každé dítě je v rámci svého vývoje jedinečné a tyto změny přicházejí u každého velmi individuálně. Není dán jasný věk či doba, kdy si v rámci svého vývoje dítě změnami projde. Proto je při práci nezbytné pamatovat na individuální přístup a přizpůsobení se situaci konkrétního dítěte.

#### 4. Definice duševního onemocnění<sup>3</sup>

Duševní porucha – Duševní porucha je podle Hartla (2004, str. 53) „klinicky prokazatelná změna duševní činnosti, která vyřazuje člověka z práce, společenského života či zodpovědnosti při právních úkonech; šířeji změna některých psychických procesů projevující se v myšlení, pocitech a chování člověka, které znesnadňují jeho adaptaci, interakci se sociálním okolím“.

Duševní onemocnění může být zapříčiněno z několika hledisek – genetika, tedy to, co nám předávají rodiče, s čím se rodíme; úraz či nehoda; vliv prostředí, ve kterém vyrůstáme a žijeme (rodina, kamarádi) a další hlediska. Duševní onemocnění může člověka omezovat v různých oblastech jeho života – v oblasti partnerské, přátelské, pracovní apod.

Každý z nás je jedinečný a potřebujeme individuální přístup. Jinak tomu není ani u člověka s duševním onemocněním. Stejně duševní onemocnění může probíhat u každého „nemocného“ jinak.

##### 4.1. Rozdíl mezi duševní nepohodou a duševním onemocněním

Duševní nepohoda je zvládnutelná vlastními silami nebo za pomoci blízkého okolí. Není dlouhodobá, není trvalá. V případě duševního onemocnění je potřeba vyhledat odbornou pomoc (např. psycholog, psychiatr). Jedná se o dlouhodobý jev. Hranice mezi nepohodou a onemocněním je velmi tenká. Nebojte se v obou případech oslovit někoho dalšího, kdo Vám podá pomocnou ruku, vyslechne Vás, poradí, pomůže.

---

<sup>3</sup> Kapitola „Definice duševního onemocnění“ (**prezentace – slide 8**) se zaměřuje na přiblížení základních pojmů – duševní onemocnění, duševně nemocný a vysvětlení pojmů duševní nepohoda a duševní onemocnění.

## 5. Duševní nemoci u dětí a adolescentů – přehled<sup>4</sup>

### Duševní nemoc se obvykle projevuje:

- pocitem, že nejsem „ve své kůži“,
- pocitem, že jsem jiný než druzí,
- pocitem strachu, který nemá jasnou příčinu,
- pocitem, že já nebo svět okolo mě se změnili,
- změnou nálady,
- změnou chování nebo nápadným chováním,
- poruchou spánku,
- sníženou chutí k jídlu,
- poruchou soustředění a paměti,
- smyslovými vjemy, které nemají druzí jako např. slyšení hlasů,
- nechutí k běžným činnostem,
- sebevražednými myšlenkami nebo sebepoškozováním,
- zhoršením školního prospěchu.

### Duševní nemoci s každodenními projevy od útlého dětství:

#### **Porucha pozornosti a aktivity neboli ADHD**

-nepozornost, hyperaktivita a impulzivita

#### **Specifické vývojové poruchy školních dovedností neboli poruchy učení**

-porucha čtení (dyslexie), porucha psaní (dysgrafie) a porucha počítání (dyskalkulie)

---

<sup>4</sup> Kapitola „Duševní nemoci u dětí a adolescentů – přehled“ (**prezentace – slide 10**) představuje nejen seznámení s duševními nemocemi, ale také různé projevy duševního onemocnění. Je důležité myslet na individuální přístup při každé diagnóze. Stejně jako je každý z nás jedinečný a individuální bytostí, je také duševní onemocnění u každého jedince individuální – příznaky, projevy, práce, komunikace léčba.

### **Disharmonický vývoj osobnosti**

-povahové zvláštnosti, které vedou k problémům daného jedince ve vztahu k druhým i nespokojenosti sama se sebou

-společensky nevhodné chování a sebepoškozováním

### **Poruchy autistického spektra – např. Aspergerův syndrom**

-narušení sociální interakce s nezájmem o kontakt s lidmi

-narušená komunikace a hra

-omezené a stereotypní chování a zájmy

### **Mentální retardace**

-porucha vývoje rozumových schopností

### **Duševní nemoci se vznikem v průběhu života, obvykle s akutním vznikem:**

#### **Úzkostná porucha**

-převažuje úzkost, která je neopodstatněným či nepřiměřeně intenzivním strachem v dané situaci nebo strachem nejasné příčiny

-může se projevovat ve specifické situaci jako je sociální fobie nebo volně plynoucí trvalou úzkostí u generalizované úzkostné poruchy, bývá reakcí na obtížnou životní situaci např. rozvod rodičů

#### **Obsedantně kompulzivní porucha**

-obtěžující vtíravé myšlenky a nutkavé chování jako např. mytí rukou nebo provádění různých rituálů

-často se projevuje i pozdními příchody a nestíháním

#### **Deprese**

-chorobně smutná nálada, ztráta radosti, ztráta vůle s neschopností vykonávat běžné činnosti, nekvalitní spánek, hubnutí, zpomalení

-sebevražedné myšlenky s vysokým rizikem sebevražedného chování

### **Mánie**

-nepřiměřeně zvýšená aktivita a přespříliš dobrá nálada, zrychlenost v řeči i motorice, snížená potřeba spánku, nadměrné telefonování, utrácení peněz, plánování, navazování vztahů s druhými

### **Psychóza**

-nápadná změna v chování se sociální izolací a bizarním chováním

-halucinace jako např. slyšení hlasů, vztahovačnost, bludná přesvědčení

-klackovité chování a zvláštní pohyby končetinami

-vysoké riziko sebevražedného jednání nebo sebepoškození

### **Porucha příjmu potravy**

-výrazné hubnutí nebo nápadné kolísání tělesné hmotnosti

-zvracení, nedostatečný příjem stravy, nadměrná fyzická aktivita

-odmítání stravovat se v přítomnosti dalších osob

### **Závislost a problémy spojené s užíváním návykových látek**

-výrazné kolísání nálad a výkonnosti ve školním prospěchu, střídání zrychlenosti a zpomalenosti, nespolehlivost, záškoláctví, protispolečenské jednání, nerespektování autorit.

## **6. Komunikace s lidmi s duševním onemocněním<sup>5</sup>**

Lidé s duševním onemocněním jsou lidé, kteří se ve svém životě potýkají s duševní nemocí (např. deprese, schizofrenie, bipolární afektivní porucha). Každý z nás potřebuje individuální přístup, tzn. že někdo je komunikativní, někdo raději poslouchá, co druhý říká, někdo má rád hudbu, někdo tanec. A stejně to platí i v případě lidí s duševním onemocněním.

---

<sup>5</sup> Kapitola „Komunikace s lidmi s duševním onemocněním“ (**prezentace – slide 11**) přináší základní principy při jednání a komunikaci s lidmi, kteří se potýkají s duševním onemocněním. Kapitola může pomoci také při kontaktu s lidmi, kteří se nepotýkají s konkrétní diagnózou, ale potřebují v danou chvíli jiný přístup v komunikaci (např. úzkost ze zkouškového období).

Nyní si řekneme pár základních komunikačních principů při jednání s lidmi s duševním onemocněním.

- Respektovat přání a potřeby – Důležitým bodem při kontaktu s člověkem s duševním onemocněním je respekt. Měli bychom se zaměřit na respektování jejich přání i potřeb. Respektovat bychom měli také emoce, které mohou být v různých situacích různé – smích, pláč, strach apod.
- Aktivně naslouchat přáním a potřebám – Naslouchat přáním a potřebám lidem s duševním onemocněním je také nezbytnou součástí. Je důležité nejen naslouchat, ale snažit se také porozumět tomu, co nám lidé chtějí říct. Je dobré a vhodné, pokud něčemu nerozumíme, doptávat se.
- Mluvit jasným a srozumitelným jazykem – Jasný a srozumitelný jazyk je skvělým pomocníkem při komunikaci v různých situacích (nejen s lidmi s duševním onemocněním). Je dobré zaměřit se na to, abychom jasně a srozumitelně vyjadřovali informace, které chceme lidem předat. Je vhodné používat kratší a jednoduchá slova, věty.
- Používat klidný tón hlasu – Při komunikaci nejen s lidmi s duševním onemocněním je důležité používat klidný tón. Když s někým hovoříme, můžeme se rozčilovat, křičet, nadávat, avšak klidným a vřelým přístupem lze vyřešit a vykomunikovat mnohé.
- Komunikovat věci otevřeně a upřímně – Otevřenost a upřímnost je též stěžejním bodem komunikace. Přinášíme do hovoru také náš pohled na věc.
- Zaměřit se na neverbální komunikaci – Při komunikaci je vždy důležitá také neverbální komunikace. Tedy to, co vyjadřujeme mimoslovně. Nejen tón hlasu, ale také vzhled, pohled či dotek pomáhá při navazování a udržení dobré komunikace.
- Vyhledat pomoc odborníků – Tento bod se v metodice objeví, avšak ve stručnosti je důležité zmínit ho i právě při komunikaci. V případě, že nabydeme dojmu, že člověk potřebuje pomoc, je vhodné podat pomocnou ruku a společnými silami vyhledat odbornou pomoc (viz Karta první pomoci).

## 7. Využití relaxačních technik pro prevenci rizikového chování<sup>6</sup>

Dobrou prevencí stresu, negativních emocí, ale i kompenzací únavy mohou být relaxační techniky. Znalost relaxačních postupů a naučení se správnému odpočinku není záležitostí zvláštních schopností a dovedností. Jde spíše o změnu postojů vůči vlastnímu životu, změnu životního způsobu. Uvedené relaxační techniky jsou vhodné pro děti i dospělé, je však třeba při jejich realizaci přihlížet k věku, náročnosti dané techniky, vnitřnímu „naladění“. Délku trvání jednotlivých relaxačních technik lze podle potřeby a zkušeností upravovat.

### **Základní pravidla pro použití relaxačních technik:**

-Aby byly relaxační techniky dostatečně účinné, měly by být prováděny pravidelně.

-Čím více relaxačních technik známe, tím lépe je můžeme využít, kombinovat.

-Používáme i doplňující strategie, např. správnou výživu, zvýšení pohybové aktivity, masáže, léčivé byliny, aromaterapii, apod.

-Pokud to je možné, alespoň na čas se vyhneme specifickým stresorům, které jsou zdrojem napětí.

Podobně jako se tělo umí v důsledku stresu automaticky připravit k boji nebo útěku, dokáže reagovat i na uvolnění. Tento stav však zpočátku vyžaduje soustředěné úsilí.

Známky hluboké relaxace (např. meditace) jsou zcela opačné, než reakce doprovázející stres (fyzické příznaky stresu: rozšířené panenky, pocení, bušení srdce, zvýšený tlak, zrychlený dech, napětí ve svalech, zvýšený příliv krve do mozku, srdce, svalů, odkrvení kůže, trávicí soustavy, ledvin, jater, zvýšená mentální ostražitost a citlivost, zvýšená hladina krevního cukru, tuku a cholesterolu, nárůst počtu krevních destiček, atd.).

Aby k relaxaci došlo a tělo jí plně využilo, musíme být skutečně velmi uvolnění.

Tělo během relaxace vyžaduje jen málo prostředků k obživě a omezení činnosti metabolismu se podobá stavu hlubokého spánku. Dýcháme pravidelně a srdeční tep se zpomaluje. Krevní tlak se snižuje na normální úroveň.

---

<sup>6</sup> Kapitola „Využití relaxačních technik pro prevenci rizikového chování“ (**prezentace – slide 13**) pojednává o různých relaxačních technikách, které jsou vhodné pro děti i dospělé a je důležité uvedené techniky vybírat s ohledem na věk, zkušenosti a dovednosti osoby. Opět je důležité zvolit individuální přístup.

Relaxace také vyvolává výrazné změny mozkové aktivity. Mozek pracuje ve čtyřech vlnových frekvencích. Vlny BETA převládají v normálním bdělém stavu, v každodenní aktivitě. Vlnění ALFA se dostavuje, pokud je člověk pasivnější, relaxovanější, převládá při hlubokém uvolnění, vyvolává příjemný, klidný pocit. Pokud se klid a relaxace prohloubí v ospalost, začne převládat vlnění THETA, které bývá často doprovázeno sny a představami. Ještě pomalejší je vlnění DELTA, které je přítomné během spánku.

Efektivní relaxace vyvolá převahu vln ALFA, případně THETA, což značí stav klidu a hlubokého uvolnění, kdy je mysl bdělá, ale není v napětí.

Relaxace rovněž zvyšuje vylučování hormonu serotoninu, který vyvolává pocity štěstí a spokojenosti a zabraňuje depresi.

### **Vybrané relaxační techniky:**

- DECHOVÁ CVIČENÍ
- AKTIVNÍ RELAXACE POHYBEM
- AUTOGENNÍ TRÉNINK
- PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE
- VIZUALIZACE A IMAGINACE
- MEDITACE

#### **7.1. Dechová cvičení**

Dechová cvičení jsou jedním z nejjednodušších a neúčinnějších způsobů, jak zmírnit napětí. Dýchání je ze všech funkcí, které řídí vegetativní nervový systém, nejsnáze kontrolovatelné vůlí. Cítíme-li se dobře, dýcháme pomalu, zhluboka a rytmicky. Naopak při stresu začneme dýchat mělce a zrychleně, což stres ještě zesiluje. Abychom dokázali i ve stresu dobře dýchat, je důležité provádět dechová cvičení.

Existují dva základní typy dýchání: hrudní a břišní. (Někdy se rozlišuje ještě dýchání „podklíčkové“ – pod klíční kosti.)

Hrudní dýchání je obvyklé při aktivním tělesném pohybu, při rozrušení, strachu, úzkosti, v krizových situacích. Při hrudním dýchání se stahují svaly na žebrech, čímž se hrudník rozšiřuje směrem vzhůru a ven a vzduch se rychle nasává do jeho horní části. Dech je krátký a mělký a



tělo na něj odpovídá stresem včetně zvýšeného svalového napětí. (Rodinná encyklopedie ..., 1997, s.286)

Břišní (brániční) dýchání je normální, přirozený způsob dýchání, když je člověk uvolněný. Nepoužívají se žební svaly, ale dýchání vzniká rytmickými kontrakcemi a uvolňováním bránice. Při nadechnutí se bránice smrští, čímž v hrudníku vznikne víc místa a nasaje se vzduch do plic. Plíce se plně roztáhnou, dodávají metabolismu více kyslíku a bránice zároveň masíruje břišní orgány. Brániční dýchání je mnohem účinnější, protože přispívá k relaxaci. Pohyby bránice při dýchání můžeme sledovat, když ruku položíme na břicho (na spodní část žebíř v okolí žaludku). Rozdíl mezi hrudním a břišním dýcháním můžeme vyzkoušet také tak, že v sedu na zemi položíme ruce na třísla – dech směřuje do horní části hrudníku. Pak posuneme ruce na kolena – vdech začne automaticky směřovat i do spodní části plic, dýcháme „do břicha“.

Pozn.: Dětem lze pro větší názornost vysvětlit správné dýchání tak, jako by plíce byly sklenicí a vzduch vodou. Lijeme-li vodu do sklenice, zaplňuje se nejdříve dno a pak voda stoupá výš. Stejně tak i vzduch nejdříve „lijeme“ do spodní části plic a pak „doléváme“ výš.

#### 7.1.1. Cvičení:

Lehněte si nebo se posaďte do uvolněné pozice. Obě ruce položte na žaludek a zavřete oči. Zhluboka, pomalu a pravidelně dýchejte. Nadechněte se nosem. Žaludek by se měl pod rukama zvedat. Dýchejte nenásilně a zvolna. Při nádechu pomalu počítejte do tří, potom na chvíli zadržte dech a opět nosem vydechněte. Při výdechu počítejte vždy o jedno číslo déle než při nádechu. Postupně zkoušejte celou dechovou fázi prodlužovat a prohlubovat. Jakmile se počítání vdechů a výdechů zautomatizuje, zapojte různé relaxační představy, např. si při nádechu můžete představovat, že vdechujete teplo a energii. Vydechujete únavu, stres, toxické látky. (Relaxace, 2002, s. 83, 84)

#### 7.2. Aktivní relaxace pohybem

Relaxační techniky mohou být i velmi aktivní a dynamické. Rychlá chůze, pomalý běh, jízda na kole, plavání, atd. přispívají nejen ke zlepšení fyzické kondice, ale vyvolávají i pocity pohody a radosti. Tyto pocity jsou vyvolány hormony endorfiny, které zlepšují náladu a zklidňují spánek. (Wasserbauer, 1999, s. 36)

Tak jako si vybíráme různé relaxační techniky, podobně musíme zvolit i vhodnou formu fyzické aktivity. Každopádně jsou pro tělo prospěšnější kratší periody a pravidelné cvičení než občasná jednorázová zátěž.

Při sedavém způsobu činností ve škole lze zařadit několik rychlých relaxačních protahovacích cviků:

#### 7.2.1. Cvičení:

Protažení celého těla - Postavte se zpříma a zhluboka se nadechněte, aby se úplně naplnily plíce. Rozhodte paže nad hlavou, zakloňte hlavu a dívejte se na strop. Uvolněte se, zvolna vydechněte a předkloňte se s koleny mírně pokrčenými, ruce volně visí dolů, krk je uvolněný. Vydržte několik sekund, pak se pomalu napřimujte, vraťte se do výchozí pozice a zhluboka dýchejte.

Protažení hrudníku - Postavte se zpříma, uvolněte krk a ramena a mírně se rozkročte. Pomalu zvedejte paže s ohnutými lokty a konečky prstů položte na prsní kost. Pak paže spusťte, ruce do sebe zaklesněte za zády a zvedněte je, kam až to jde. Hlavu zakloňte dozadu.

Protažení zad - Předkloníte se, zaklesnuté paže zvedněte za zády vzhůru, uvolněte krk a nechte ho volně viset. V této poloze v předklonu chvíli vydržte, pak se zvolna napřimujte. Uvolněte sevření a paže spusťte.

#### 7.3. Autogenní trénink

Název „autogenní“ pochází z řečtiny a znamená „sebetvořící“ nebo „pocházející ze sebe samého“. Toto cvičení je blízké autosugesci, meditaci a józe. (Rodinná encyklopedie ..., 1997, s. 42). Jiné prameny uvádějí, že jde o kombinaci řízeného dýchání, hypnoterapie a pozitivního myšlení. (Relaxace, 2002, s. 193). Metoda užívá pasivní koncentraci a autosugesci (Rheinwaldová, 1995, s. 180). Někteří tuto metodu přirovnávají k výuce řízení automobilu: nejdřív se usadíte pohodlně za volantem, potom správně nastartujete (klidně a bez drcnutí), potom zařadíte rychlost (změňte svůj fyzický a psychický stav) a nakonec jemně a bezpečně zastavte. (Rodinná encyklopedie ..., 1997, s. 42).

Podstatou autogenního tréninku je dávání pokynů určitým částem těla, čímž vyvoláváme různé fyzické pocity, např. pocit tíhy, tepla, koncentrace na srdeční tep, uvědomění si dechu, pocit tepla v břiše, pocit chladného čela. S použitím autogenního tréninku můžeme pracovat na odstraňování strachů, úzkostí, škodlivých návyků. Opakujeme si formulky, kterými si

programujeme podvědomí a tím uvolňujeme léčivé schopnosti těla, zdokonalujeme svou psychiku. Formulky musejí být konkrétní, krátké a v pozitivním smyslu. Např.: „Jsem beze strachu“ (tedy ne „Nebojím se“)

#### 7.3.1. Cvičení:

Zaujměte pohodlnou pozici, zavřete oči, několikrát se zhluboka nadýchněte a vydýchněte. Nejprve se soustředte na pravou paži a ruku a v duchu si opakujte: - Moje pravá ruka je těžká a teplá. - (Každý pokyn opakujte 6 x). Pak se přeneste v mysli do levé ruky, uvolněte svaly a opakujte: - Moje levá ruka je těžká a teplá. - Uvolněte svaly kolem žaludku a říkejte si: - Žaludek je teplý a klidný. – Vciťte se do pravé nohy a říkejte si: - Moje pravá noha je těžká a teplá. – Totéž opakujte pro levou nohu. Zkontrolujte stehenní svaly, uvolněte kotníky a nechte vyjít tenzi chodidla a prsty u nohou ven. Chvilí pozorujte svůj dech a říkejte si: - Můj dech je klidný a pravidelný. Dýchám klidně a pravidelně. – Zaposlouchejte se do tepu svého srdce a opakujte si: - Srdce tepe klidně a pravidelně. - Poslední pokyn soustředíme na čelo: - Čelo je klidné a chladné. – Zůstáváme v příjemném, uvolněném, relaxovaném stavu a opakujeme si: - Jsem klidný, uvolněný a vyrovnaný. (Rheinwaldová, 1995, s. 180, 181).

#### 7.4. Progresivní svalová relaxace

Tato technika je založena na uvědomování si stavu napětí a uvolnění. Svaly se brání stresu tím, že se stáhnou a utvoří tvrdý „krunýř“. Prevencí je uvědomit si, kdy tenze nastává a zamezit, aby se stala stálým stavem. V důsledku progresivní svalové relaxace úzkost a strach zmizí, protože svalové uvolnění a negativní emoce se navzájem vylučují. Uvolněný člověk se cítí sebejistý, spokojený a má kontrolu nad sebou samým a svým okolím. (Rheinwaldová, 1995, s. 185).

#### 7.4.1. Cvičení:

Zaujměte pohodlnou pozici, zavřete oči, několikrát se zhluboka nadýchněte a vydýchněte. Začněte s pozorováním své pravé nohy a uvědomujte si všechny pocity. Skrčte prsty tak, až si uvědomíte napětí nejen v nich, ale i v celé noze i kotníku. Chvilku toto napětí sledujte a pak s hlubokým výdechem povolte. Opakujte totéž s levou nohou. Obraťte špičku nahoru a napněte lýtko. Uvědomujte si napětí a s výdechem uvolněte. Totéž s druhou nohou. Napněte stehenní sval. Chvilí v napětí podržte, pak s výdechem povolte. Opakujte s druhou nohou. Takto postupně napínejte a s hlubokým výdechem uvolňujte sedací, břišní, ramenní a zádové svaly. Uvědomujte si, jestli jste tyto svaly drželi v chronické tenzi. Když napnete svaly na hrudníku,

rozpoznáte známý pocit úzkosti a strachu, kdy se člověk bojí nadechnout. Zaznamenejte tyto pocity, abyste se je naučili včas rozpoznat. S volným dechem se pojí pocit vnitřního štěstí a radosti. Nyní sevřete ruku v pěst, zatínejte prsty pevněji a pevněji a pak uvolněte. Zbytek napětí vytřepte. Napínejte a uvolňujte postupně předloktí, bicepsy, ramenní svaly. Zopakujte vše s druhou paží. Napněte svaly v obličeji. Skrčte nos, čelo, našpulte pus, stáhněte čelistní svaly. Uvědomte si napětí, které vám škodí a dává obličeji ztuhlý, nepěkný výraz. Při výdechu si kontrolujte jednotlivé části, aby někde tenze nezůstala.

Pozn.: Technika progresivní svalové relaxace se jeví pro děti možná vhodnější, než autogenní trénink, protože je aktivnější, dynamičtější a nevyžaduje tak dlouhodobou dokonalou koncentraci.

#### 7.5. Vizualizace a imaginace

Vizualizace a imaginace spočívá v pozitivních instrukcích pro podvědomí a vědomí pomocí vizuálních představ. Verbální sugesce (např. autogenní trénink) jsou účinnější, když je můžeme doplnit konkrétní vizuální představou. Vytvoříme si mentální obrázek toho, co si přejeme, aby se dělo.

Jakákoli činnost začíná nejdřív jako představa v něčí mysli. Díky představám – vizualizaci – je možné tyto vnitřní programy, které řídí náš život, zkoumat a měnit je tak, aby byly přínosné.

Cvičení:

Představte si, že jste nahoře na schodišti, které vede do krásné zahrady. Položte si ruku na zábradlí a pomalu začněte sestupovat dolů. S každým schodem uvolňujte napětí v těle. S každým schodem se zvětšuje pocit příjemné tíže v rukou a nohou. Napětí se mění v pocit příjemné harmonie v celém těle. S každým dalším schodem jste více a více uvolnění a je vám dobře. Za chvíli budete dole, prosti všeho napětí, v krásné, rozkvetlé, prosluněné zahradě. Procházíte se zahradou, skláníte se ke květinám, abyste si přivoněli k vonícím pestrobarevným květům. Procházíte se v této kouzelné zahradě v plném zdraví, zbaveni všeho stresu. Až se proberete do plně vědomého stavu, budete plni energie a uchováte si po celý den pocit klidu a harmonie. (Rheinwaldová, 1995, s. 187).

### 7.5.1. Cvičení:

Rychlá vizualizace – Před důležitou schůzkou, jednáním, večírkem nebo jinou stresující událostí si řekněte: „Právě schůzka skončila a já z ní mám skvělý pocit. Jaký přesně je a co jsem musel/a udělat, abych ho dosáhl/a?“ (Relaxace, 2002, s. 169)

Psychoterapeutka Marie Říhová vymyslela relaxační techniku s použitím vizualizace pro děti:

Představte si, že vaše tělo je taková velká továrna a vnitřní orgány jsou stroje, které pracují a pracují..., svaly, to jsou pásy, které přivádějí ke strojům materiál... a nervy, ty přivádějí energii. A teď si představte, že u každého toho svalového úponu stojí pracovitý mužíček a pořád ten sval napíná, aby byl v pohotovosti. Vy teď v továrně vyhlase polední přestávku a všechny ty mužíčky pošlete pryč. (Aromaterapie, 3/2002, s. 15)

Kromě kognitivních informací děti ve škole i doma dostávají informace emotivní, jako např. bolestivé i příjemné zážitky. V průběhu života mozek vzpomínky ukládá. Hromadění negativních zážitků přispívá k negativním postojům, i k sobě samému: „Cítím, že mi bylo ublíženo, musel jsem si to tedy zasloužit.“

#### **Je třeba přeměnit negativní myšlenky v pozitivní:**

1. Uznejte, že ve vás tyto negativní pocity a myšlenky jsou.
2. Nechte je být tam, kde jsou. Neuposuzujte je.
3. Mluvte o svých negativních pocitech a myšlenkách s někým, komu důvěřujete.
4. Sledujte tyto myšlenky a pocity a všimněte si, že souvisejí pouze s minulostí a nenarušují to, jací jste teď.
5. Zaměřte se na ty věci ve svém životě, které jsou dobré. Začněte s jednou dobrou myšlenkou, pak nechte do své mysli vejít další.
6. Nahradte negativní pocity a myšlenky pozitivními, zaměřenými na vaše kladné stránky a schopnosti.

Život vás neuposuzuje. To vy posuzujete život! Život nelpí na tom, co vám včera ublížilo. Lpí na tom vaše mysl. Život je báječný v tom, že stále odpouští. Když si to uvědomíte, můžete začít sami přebírat zodpovědnost za to, jací jste teď. Můžete být tím, čím teď chcete být. To jediné, co vám brání jste vy sami. (Webster - Doyle, 2002, s. 105, 106)

## 7.6. Meditace

Existuje řada různých druhů meditací, kterými můžeme snížit stres a předcházet vyčerpání. Meditace je jednoduchý způsob, jak ulehčit mysl a soustředit se na duševní uvolnění.

### **Podmínky pro efektivní meditaci:**

- tiché a klidné prostředí
- objekt soustředění (mluvené slovo, hudba, věc, tlukot srdce, dech...)
- pasivní postoj (vyloučit vnitřní dialogy, neusilovat)

### **Vhodné pozice těla při meditaci:**

- a) „Snadná“ pozice – posadíme se na podlahu se zkříženýma nohama. Záda by měla být rovná, ale bez napětí. Ruce spočívají na kolenou nebo v klíně.
- b) Egyptská pozice – posadíme se na židli s rovným opěradlem. Ruce složte volně do klína, dlaněmi vzhůru.
- c) Japonská pozice – sedíme na patách, kolena u sebe. Záda jsou vzpřímená, dlaně položené na stehnech nebo složené v klíně.
- d) Leh – ležíme na podložce, mírně roznožíme, ruce mírně odtáhneme od těla a položíme dlaněmi vzhůru.

Meditace by měla obsahovat dvě části. Nejdříve fyzické uvolnění, kdy se soustředíme na tělo a odstraníme napětí. Pak následuje „vyčištění“ mysli. Při meditaci je důležité správné dýchání – nosem a v běžném rytmu (viz. kap. 1). Po ukončení meditace je třeba 1-2 minuty setrvat ve stejné pozici, zvolna se protáhnout a tiše přemítat o svých pocitech.

Z velkého množství meditačních technik se zaměříme na mantry, jantry a mandaly.

### 7.6.1. Mantry

Mantry jsou zřejmě nejstarším a nejrozšířenějším způsobem meditací. Jedná se o dlouhodobé opakování slova nebo věty – mantry. Mantru můžeme hlasitě zpívat, případně tiše nebo v duchu opakovat. Tak jako nás dokáže podráždit příliš hlučná hudba, dokáže nás mantra ve stresových situacích zklidnit. Mezi nejrozšířenější mantry patří „óm“, slovo ze sanskrtu, které se vyslovuje jako á-ú-mmm.

#### 7.6.1.1. Cvičení:

Zlehka se nadechneme a při výdechu dlouze vyslovujeme „á-ú-mmm“ co nejhlubším hlasem (ve stále stejné tónině). Snažíme se vnímat vibrace, které tyto zvuky vyvolávají v těle. „Á“ bychom měli cítit v břiše, „ú“ v hrudi a „mmm“ na temeni. Dýcháme zvolna a pravidelně. Mantru řekneme 10 x, ztišujeme hlas, až ji nakonec vyslovíme šepem. (Relaxace, 2002, s. 136)

#### 7.6.2. Jantry a mandaly

Jantra znamená v sanskrtu předmět a mandala kruh – nejvyšší symbol. Pro meditaci znamená jantra obrazec, který má schopnost transformovat vědomí. Mandala je typ jantry. Obě mají formu obrazce vytvořeného tak, aby pozornost meditujícího spočinula na ústředním bodu. Mandaly a jantry mohou být kreslené, tištěné, vyryté do kamene, načrtnuté do písku, hlíny apod.

#### 7.6.2.1. Cvičení:

Mandalu nebo jantru umístěte tak, abyste měli její střed v úrovni očí. Uvolněte svaly v obličeji, sedněte nehybně a zírejte do středu obrazce. Pohledem se zvolna přesuňte k okrajům, ale neměli byste přemýšlet o obsahu obrazce. Pomalu se opět vraťte ke středu, zavřete oči a snažte se udržet obraz co nejdéle v mysli. Jakmile vybledne, otevřete oči. Celý postup můžete opakovat. (Relaxace, 2002, s. 146)

#### j) Další relaxační techniky

Existuje řada dalších podpůrných, doplňkových relaxačních technik, z nichž je možné uvést třeba vliv barev na člověka nebo aromaterapii.

Velký vliv na náladu a schopnost relaxovat mají BARVY. Výzkumy prokázaly, že barvy mají fyziologický i psychologický účinek. Např. osvětlení červeným světlem stimuluje, může vyvolat zvýšený krevní tlak, zatímco modré světlo uklidňuje, krevní tlak snižuje. Barvy mohou stupňovat životní energii, tím podpořit zdraví a zlepšit náladu. Barvy jsou profylaxií a ochranou před fyzickým a psychickým zatížením. (Hulke, 1996, s. 36)

#### 7.7. Aromaterapie

Aromaterapie využívá esenciální éterické oleje získané z aromatických rostlin a dřevin ke zklidnění a uvolnění, ale i povzbuzení lidského organismu. Jde o doplňkovou metodu, která přispívá k duševní očištění a tělesnému zdraví.

Čím jsou děti mladší, tím více inklinují k vůním citrusovým, také mají rády vůně sladké a teplé, např. vanilku a růži.

Éterické oleje se dají rozdělit na stimulační, tonizační a zklidňující.

Mezi stimulační a tonizační, které zlepšují paměť a vnímání, můžeme zařadit např. grapefruit, mandarinku, pomeranč, rozmarýn, citrónovou růži, skořici, zázvor, pačuli.

Zklidňující jsou levandule, santal, ylang-ylang, majoránky, meduňka, heřmánek, šalvěj, cypřiš.

Na úzkostné stavy pomáhá bergamot, máta, levandule, jasmín.

Možnosti použití:

- inhalace – 10 kapek esenciálního oleje na papírový kapesník, vdechujeme.
- parní inhalace – do horké vody v misce přidáme 2-3 kapky oleje, hlavu zakryjeme ručníkem nad miskou, zavřeme oči, asi 1 min. zhluboka dýcháme nosem
- radiátory – na kousek bavlněné látky kápeme 1 – 9 kapek, zmuchláme do kuličky a strčíme mezi žebra ústředního topení.
- postřikovač – 4 – 6 kapek do 300 ml teplé vody do postřikovače na květiny, rozprašujeme v místnosti.

Uvedené relaxační techniky jsou nabídkou z pestré škály existujících ověřených a účinných technik a metod relaxace. Hledání optimální cesty k relaxaci je individuální záležitost. Pro konkrétního člověka nemusí být konkrétní relaxační technika přínosem, zatímco u jiných osob může přinést opačný efekt. Každý člověk by si proto měl vytvořit svůj vlastní relaxační program podle svých individuálních potřeb, časových možností. Technika sama o sobě není nejdůležitější. Je to jen cesta. Nejlepší postup je takový, který vám nejvíc vyhovuje.

## 8. Podpora duševního zdraví<sup>7</sup>

- Vytváření bezpečného a podporujícího prostředí: Dětem je třeba poskytnout fyzicky i emocionálně bezpečné prostředí. Děti by měly vědět, že mohou své pocity sdělit důvěryhodné osobě.

---

<sup>7</sup> Kapitola „Podpora duševního zdraví“ (prezentace – slide 12) přináší seznam základních bodů, jak podpořit duševní zdraví. Může se jednat o prevenci nebo použití v případě nepohody.



- Podpora samostatnosti: Umožněte dětem a dospívajícím, aby mohli rozhodovat sami s ohledem na jejich věk a dovednosti. Tím rozvíjejí svou sebedůvěru a pocit kontroly nad vlastním životem.
- Podpora emocionálního projevu: Dětem by měla být umožněna svoboda vyjádřit své emoce. Rodiče i učitelé by měli být schopni naslouchat a reagovat na pocity dítěte bez odsouzení nebo zlehčování.
- Vzory chování: Buďte dětem dobrým příkladem. Modelujte zdravé strategie zvládání stresu a emocí, protože děti často kopírují chování svých rodičů a (pro ně) významných osobností v jejich okolí.
- Pravidelnost: Pravidelný spánek, jídlo a čas pro hraní a učení pomáhají vytvářet pocit bezpečí a jistoty.
- Fyzická aktivita: Pravidelná fyzická aktivita má pozitivní vliv na duševní zdraví dětí. Hry na čerstvém vzduchu a sportovní aktivity mohou pomoci snižovat stres a zlepšit náladu.
- Zdravá strava: Zajištění stravovacích návyků bohatých na potraviny obsahující vitamíny a minerály, jako je zelenina a ovoce, může podpořit duševní pohodu. Důležitá je hlavně pestrost, vyváženost a pravidelnost.
- Kvalitní spánek: Důležitý je dostatek kvalitního spánku. Nedostatek spánku může způsobit náladovost a sníženou schopnost koncentrace. Doporučuje se také pravidelnost v době, kdy dítě vstává a chodí spát.
- Hravá a kreativní aktivita: Hraní, kreslení, tvoření a další kreativní aktivity mohou pomoci dětem vyjádřit své emoce a vyjadřovat svoje emoce i jinak než jen verbálním způsobem.
- Omezení mediální expozice: Dětem je třeba omezit přístup k mediálním obsahům, které mohou být násilné nebo nevhodné pro jejich věk. Míra mediální expozice by měla být stanovena v souladu s věkem a zralostí dítěte. Ideální je zařadit do výuky také mediální a informační gramotnost, aby děti uměly filtrovat obsah, který k nim v online prostředí přichází.

- **Komunikace a vztahy:** Podpora kvalitních vztahů s rodinou, vrstevníky a učiteli má klíčový vliv na duševní zdraví dětí. Dětem by mělo být umožněno budovat sociální dovednosti a empatii.
- **Včasná intervence:** Je-li detekováno, že dítě prochází duševní nepohodou nebo jakýmikoliv výkyvy, je důležité poskytnout mu včasnou pomoc a podporu. To může zahrnovat konzultaci s odborníkem na duševní zdraví.

## 9. Pár slov o destigmatizaci<sup>8</sup>

I přesto, že se o duševním zdraví mluví více než kdy dřív, přetrvávají v této oblasti stále silné stigmatizující postoje a mýty, které ztěžují otevřený dialog, brání lidem vyhledat odbornou pomoc a mohou vést k izolaci a zhoršení jejich stavu. Destigmatizace je proces, který se snaží tyto negativní postoje změnit, zvýšit povědomí o duševním zdraví a podporovat přijetí lidí s duševními problémy v jejich okolí.

### 1. Mýty o duševních onemocněních a jejich vliv

K destigmatizaci je nutné porozumět hlavním mýtům, které stále kolují ve společnosti. Tyto mýty nejen zkreslují vnímání duševního zdraví, ale také prohlubují strach a nedůvěru k lidem s duševními onemocněními. Níže jsou uvedeny některé z nejrozšířenějších mýtů, které bychom měli aktivně vyvracet:

### 2. Psychiatrické léčebny jsou děsivá místa

Tento mýtus je často posilován médii a filmy, kde jsou psychiatrické léčebny zobrazovány jako místa plná chaosu a nebezpečí. Taková vykreslení jsou zcela nesprávná. V realitě moderní psychiatrická péče probíhá v profesionálních zařízeních, kde jsou pacientům poskytovány odborné terapie a podpora brzkého zotavení. Tyto léčebny mají za cíl vytvořit bezpečné prostředí pro léčbu a rehabilitaci.

### 3. Lidé, kteří navštěvují psychiatra nebo psychologa, jsou slabí

Toto tvrzení je jedním z nejškodlivějších mýtů. Vyhledání odborné pomoci je naopak znakem odvahy a snahy o zlepšení kvality svého života. Je důležité zdůraznit, že stejně jako je normální navštívit lékaře v případě tělesného onemocnění, je zcela přirozené vyhledat odborníka při psychických potížích.

### 4. Duševní onemocnění jsou výsledkem slabé vůle

---

<sup>8</sup> Kapitola „Pár slov o destigmatizaci“ (prezentace – slide 13)

Tento mýtus naprosto ignoruje biologické, genetické a environmentální faktory, které ovlivňují duševní zdraví. Deprese, úzkosti, schizofrenie či bipolární porucha nejsou otázkou slabosti, ale komplexními zdravotními stavy, které vyžadují odbornou péči a podporu.

#### **5. Duševní onemocnění jsou vzácná a nemají vliv na většinu lidí**

Ve skutečnosti je duševní onemocnění velmi běžné. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) zažije každoročně jedna z pěti osob nějakou formu duševního onemocnění. Tato čísla ukazují, že téměř každý z nás má ve svém okolí někoho, kdo se s tímto problémem potýká.

#### **6. Lidé s duševními poruchami jsou nebezpeční**

Toto je mýtus, který bohužel přetrvává v široké části společnosti. Pravdou však je, že většina lidí s duševními onemocněními není nebezpečná pro ostatní. Naopak, často jsou sami oběťmi násilí nebo diskriminace. Tento mýtus může vést k jejich sociálnímu vyloučení a dalšímu zhoršení jejich stavu.

#### **7. Důležitost prevence a včasné intervence**

Prevence duševních onemocnění je dalším klíčovým prvkem destigmatizace. Je nezbytné vychovávat děti a mládež k tomu, aby si byly vědomi důležitosti duševního zdraví a nebály se otevřeně mluvit o svých pocitech a problémech. Včasná intervence může zabránit rozvoji závažnějších stavů a přispět k dlouhodobému duševnímu blahu.

#### **8. Podpora schopnosti říkat si o pomoc**

Zároveň je třeba děti i dospělé podporovat ve schopnosti říkat si o pomoc, když to potřebují. Vytváření prostředí, kde je v pořádku mluvit o svých emocích, může přispět k tomu, aby se lidé nebáli vyhledat pomoc včas. Školy, rodiny i pracoviště by měly být místy, kde je tato otevřenost podporována a kde je o duševním zdraví hovořeno bez předsudků.

#### **Cvičení:**

Probrat s dětmi jejich zkušenosti se stigmatizací - zda někde viděli špatně vykreslenou psychiatrickou péči nebo se setkali s negativními komentáři v oblasti duševního zdraví.

### **10. Pomoc a podpora v oblasti duševního zdraví – základní výčet<sup>9</sup>**

- Školní metodik prevence – Je člověk, který pracuje v oblasti prevence problémových, rizikových až patologických jevů ve školním prostředí. Může se jednat o šikanu, záškoláctví, užívání návykových látek apod.

---

<sup>9</sup> Kapitola „Pomoc a podpora v oblasti duševního zdraví“ (prezentace – slide 14) se věnuje přiblížení základních pozic v oblasti duševního zdraví, kde se studenti setkají s pojmy – psycholog, psychiatr, psychoterapeut,

- Psycholog/školní psycholog – Psycholog může působit na školách jako školní psycholog, může působit v poradnách – rodinná, manželská, pedagogicko-psychologická, Služby psychologa mohou být zpoplatněny nebo zdarma, je vhodné si tuto informaci zjistit před zahájením poskytování psychologické pomoci. Psycholog pomáhá lidem s duševní nepohodou, pomáhá řešit nejrůznější životní témata.
- Psychiatr – Je to pracovník ve zdravotnictví a používá titul MUDr. Psychiatr je tedy lékař, předepisuje léky, diagnostikuje a léčí lidi s duševním onemocněním. Může spolupracovat s dalšími odborníky (psycholog, sociální pracovník apod.)
- Sociální pracovník – Je člověk, který pracuje s lidmi v tíživých životních obdobích, pomáhá lidem s finanční oblastí, zaměstnáním, věnuje se vztahovým věcem, poskytuje poradenství, pomáhá lidem s náplní volného času (zajišťování volnočasových aktivit). Sociální pracovník může lidem poskytovat doprovod (na úřady, k lékařům apod.).

## 11. Kontakty<sup>10</sup>

## 12. Zdroje knižní

HARTL, Pavel. Stručný psychologický slovník. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 312 s. ISBN 80-7178-803-1.

HULKE, Waltraud, Maria. Magie barev. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996. 154 s. ISBN 80-7205-000-1

CHRÁSTECKÁ, Jana. Nikdy nevíme, kdy naše slovo zažehne jiskru na druhém konci světa. Rozhovor s PhDr. Marií Říhovou. Aromaterapie, 2002, č. 3, s. 12-15

ORTNER, Gerlinde. Prostě mě mějte rádi. 1. Vyd. Praha: Euromedia, 1999, 139 s. ISBN 80-242-0099-6

RHEINWALDOVÁ, Eva. Dejte sbohem distresu. 1. vyd. Praha: Scarabeus, 1995. 213 s. ISBN 80-85901-07-2

---

zdravotní sestra, sociální pracovník. Jedná se o pozice, které jsou pomáhajícími v oblasti duševního zdraví a poskytující pomoc a podporu lidem se zkušeností s duševním onemocněním.

<sup>10</sup> Poslední část „Kontakty“ (**prezentace – slide 16**) přináší seznam kontaktů na odbornou pomoc. Žákům lze na závěr setkání rozdat Kartu první pomoci (viz Přílohy).

WASSERBAUER, Stanislav, a kol. Výchova ke zdraví. 1. vyd. Praha: SZÚ, 1999. 48 s. ISBN 80-7071-129-9

WEBSTER-DOYLE, Terrence. Proč mě pořád někdo šikanuje. Praha: Pragma, 2002. 144 s. ISBN 80-7205-804-5

Relaxace. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Fragment, 2002. 224 s. ISBN 80-7200-613-4

Rodinná encyklopedie alternativní medicíny. 1. vyd. Praha: Reader's Digest, 1997. 400 s. ISBN 80-902069-3-X

## 13. Přílohy

a) KARTA PRVNÍ POMOCI

b) NÁVOD NA PREZENTACI

SLIDE 2 – Aktivita pro žáky, při které by měli vyjmenovat, co pro ně znamená duševní zdraví.

SLIDE 3 – Kapitola „Definice duševního zdraví“

SLIDE 4-7 – Kapitola „Emoce a hormony“

SLIDE 8, 9 – Kapitola „Definice duševního onemocnění“

SLIDE 10, 11 – Kapitola „Přehled nemocí u dětí a adolescentů“

SLIDE 12 – Kapitola „Komunikace s lidmi s duševním onemocněním“

SLIDE 13 – Kapitola „Využití relaxačních technik pro prevenci rizikového chování“

SLIDE 14 – Kapitola „Podpora duševního zdraví“

SLIDE 15 – Kapitola „Pomoc a podpora v oblasti duševního zdraví“

SLIDE 16 – Kontakty