



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů

Národní ústav duševního zdraví (NUDZ) do Česka přináší nový program na podporu rodičů dětí s úzkostmi

V letošním roce proběhla pilotní fáze programu pro rodiče “Bez obav - jak vyžrát nad strachy dětí” v Karlovarském kraji za finanční podpory fondů Evropské unie prostřednictvím Operačního programu zaměstnanost plus 2021 – 2027. Tento program byl vyvinut experty z Velké Británie a byl převeden do České republiky výzkumným týmem Národního ústavu duševního zdraví ve spolupráci s českými odborníky. Program reaguje na nedostatek odborné péče v oblasti duševního zdraví dětí a cílí na děti ve věku 7-12 let, které se potýkají s velkými strachy a úzkostmi.

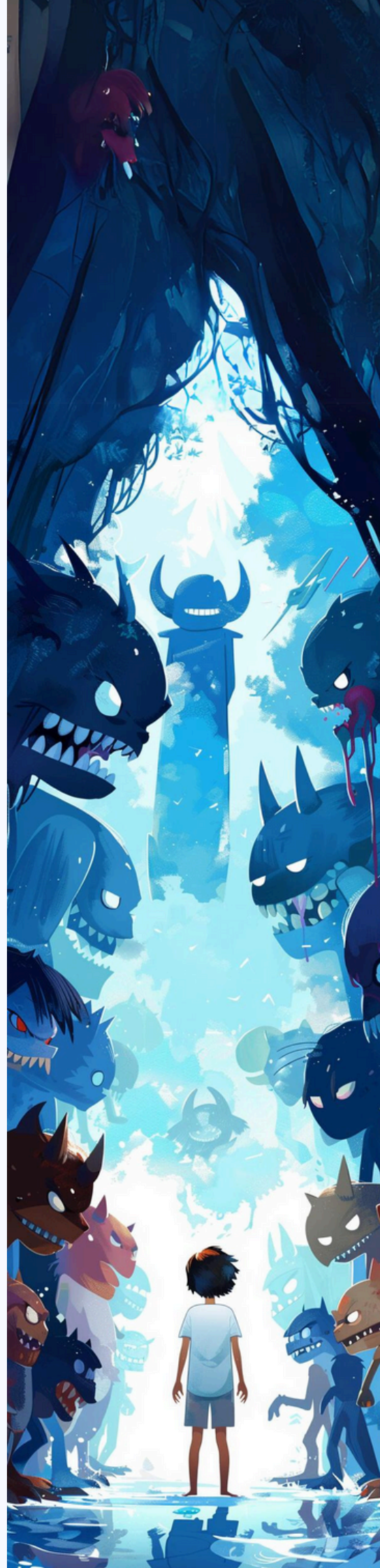


Polovina všech duševních onemocnění začíná před 14. rokem života. Mezi nejčastější duševní obtíže, se kterými se děti potýkají, patří úzkostné poruchy, což potvrzují i výsledky monitoringu duševního zdraví na základních školách v ČR, které ukázaly, že až 30% žáků reportuje subjektivní pocity středně těžké až těžké úzkosti (NUDZ).

V České republice se dlouhodobě potýkáme s nedostatkem odborníků v oblasti dětského duševního zdraví. To znamená, že děti často musí na odbornou pomoc čekat velmi dlouho - většinou půl až tři čtvrtě roku. Psychický stav dětí se ale během dlouhých čekacích lhůt může rapidně zhoršovat. To vede k pocitům beznaděje u rodičů, kteří se nemají kam obrátit a často nevědí, jak dítěti s úzkostmi pomoci. Proto přicházíme s programem Bez obav, který má za cíl podpořit rodiče v tom, aby pomohli svým dětem úzkosti zmírnit. Namísto toho, aby dítě čekalo, až se dostane k psychologovi, je to rodič sám, kdo absolvuje skupinový kurz a učí se nové techniky, jak s dítětem pracovat.

Program se skládá z pěti dvouhodinových setkání vedených dvěma školiteli ve skupině 8-10 rodičů. Školitelé rodiče edukují v oblasti duševního zdraví a předávají jim techniky vycházející z kognitivně behaviorální terapie (KBT), které následně rodiče procvičují se svými dětmi v domácím prostředí. Rodič sám tak může svému dítěti pomoci zmírnit úzkosti a to do takové míry, že dítě ve výsledku odborníka nemusí vůbec potřebovat. Program má zároveň pozitivní přínos i nad rámec jeho trvání - rodič může využívat nové dovednosti a techniky kdykoliv po ukončení intervenčního programu. Navíc nově naučené techniky může rodič aplikovat sám na sebe i na své další děti.

První pilotní běh programu Bez obav v Karlovarském kraji ukázal, že u většiny dětí rodičů, kteří se kurzu zúčastnili, došlo ke snížení úzkostných symptomů. Rodiče, kteří se do programu zapojili, ocenili skupinový formát programu a techniky, které se naučili, využívají i nadále po skončení kurzu.

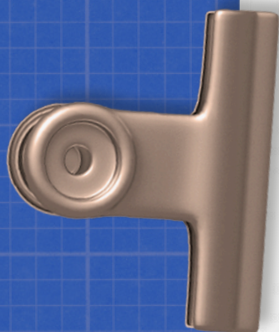




“Na kurzu byla úžasná atmosféra a doufám, že další rodiny budou mít možnost si kurz zažít.”

“Já jsem se akorát ze začátku necítila komfortně, že tam budou cizí lidi, před kterými se budu sdílet. Tu zkušenost jsem do té doby neměla, tak mě to ze začátku trochu odrazovalo, ale ve výsledku to bylo to nejlepší na celém kurzu - velkou součástí práce a zkušeností.”

“Syn pochopil nové techniky, sám reflektuje a vyhledává nové situace, stanovuje si cíle a já ho podporuji. ... Ted' se víc věnuji emocím a jejich pojmenování a jejich důležitosti v komunikaci.”



Program Bez obav bude pokračovat i po skončení pilotní fáze. Hlavním cílem navazující fáze projektu je rozšířit program do organizací pracujících s dětmi a rodinami napříč ČR a poskytnout tak podporu více rodičům najednou. V rámci šíření zároveň otestujeme účinnost programu a nastavíme spolupráci s VZP pro zařazení programu Bez obav do Fondu prevence pro zajištění dlouhodobé udržitelnosti a dostupnosti této formy podpory.



Duševní zdraví
dětí a adolescentů

www.dzda.cz