



Financováno
Evropskou unií



Akademie
duševního zdraví

NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



KRÁTKÝ PRŮVODCE

Co se děje v dospívání

Dospívání je období mezi dětstvím a dospělostí. Obvykle probíhá zhruba mezi 11. a 19. rokem života. Pro dospívající, rodiče i učitele může být náročné, protože se v něm rychle mění tělo, mozek, vztahy i způsob prožívání.

Dospívající často nepotřebuje dospělého, který má okamžitě správnou odpověď. Potřebuje spíše někoho, kdo vydrží jeho emoce, zůstane dostupný a pomůže mu situaci postupně pochopit.

Proč bývá dospívání náročné?

Mozek dospívajících se stále vyvíjí a probíhá nerovnoměrně. Emoční část mozku, která souvisí s impulzy, odměnou a silným prožíváním, dozrává dříve. Část mozku odpovědná za plánování, sebekontrolu, rozhodování a domýšlení následků dozrává pomaleji, přibližně až do 25 let.



Proto může dospívající někdy působit velmi dospěle a jindy reagovat impulzivně, přecitlivěle nebo nelogicky. Neznamená to, že „schválně zlobí“. Často jde o přirozenou součást vývoje, ve které se mladý člověk teprve učí zvládat silné emoce, tlak okolí i vlastní potřebu samostatnosti.

Dospívání je zároveň obdobím větší citlivosti na přijetí a odmítnutí. Názor vrstevníků může mít velkou váhu, někdy dokonce větší než názor dospělých. To neznamená, že rodiče nebo učitelé přestávají být důležití. Jen se mění způsob, jakým dospívající jejich podporu potřebuje.

Co je v dospívání běžné?

Je normální, že dospívající:

- mají proměnlivé nálady
- více řeší své tělo a vzhled
- hledají, kdo jsou a kam patří
- potřebují více soukromí a samostatnosti
- více dají na názor vrstevníků
- prožívají první lásky, odmítnutí a vztahové nejistoty
- někdy riskují nebo zkoušejí nové věci
- citlivěji reagují na stres, tlak na výkon nebo konflikty
- zkoušejí různé role, názory, styly nebo skupiny
- chtějí být bráni vážně, i když ještě ne vždy dokážou jednat dospěle



Dospívání ale není jen období problémů. Je také obdobím velké energie, tvořivosti, citlivosti, idealismu a hledání vlastních hodnot. Mladí lidé často velmi silně vnímají nespravedlnost, autenticitu, vztahy a smysl toho, co dělají.



Digitální svět a vztahy

Důležitou součástí dospívání je dnes také digitální svět. Přátelství, konflikty, uznání, odmítnutí i srovnávání se často odehrávají nejen ve škole nebo doma, ale také na sociálních sítích, v chatech a online skupinách.

Pro dospívající může být online prostor místem kontaktu, podpory, zábavy a inspirace. Zároveň ale může přinášet tlak na vzhled, výkon, popularitu, neustálou dostupnost nebo strach, že mu něco uniká. Dospělí proto nemusí znát každou aplikaci, ale je důležité, aby se zajímali o to, co mladý člověk online prožívá, s kým je v kontaktu a co mu tam případně dělá starosti.

Co dospívající potřebují od dospělých?

Dospívající potřebují postupně získávat větší samostatnost, ale zároveň bezpečný vztah s dospělými. I když to někdy nedávají najevo, rodiče, učitelé a další blízcí dospělí pro ně zůstávají velmi důležití.

Pomáhá, když dospělí:

- naslouchají bez rychlého hodnocení
- dávají přiměřený prostor a soukromí
- nastavují jasné, ale respektující hranice
- zajímají se o to, co dospívající prožívá
- berou vážně jeho obavy, i když se mohou zdát přehnané
- podporují zdravý režim, vztahy a smysluplné aktivity
- dokážou se omluvit, když něco přeženou
- pomáhají hledat řešení, ale nepřebírají nad životem dospívajícího úplnou kontrolu



Dospívající často nepotřebuje dospělého, který má okamžitě správnou odpověď. Potřebuje spíše někoho, kdo vydrží jeho emoce, zůstane dostupný a pomůže mu situaci postupně pochopit.





Kdy zpozornět?

Proměnlivé emoce a změny v chování k dospívání patří. Zpozornět je ale dobré tehdy, když potíže trvají delší dobu, zhoršují se nebo narušují běžný život.

Varovné může být například:

- dlouhodobé stažení se z kontaktu
- výrazná změna nálady nebo chování
- ztráta zájmu o věci, které dříve dávaly smysl
- potíže se spánkem, jídlem nebo energií
- časté bolesti břicha či hlavy bez jasné příčiny
- pokles školního výkonu
- silná úzkost, podrážděnost nebo smutek
- sebepoškozování nebo výroky o tom, že nechce žít



Proč je důležité reagovat včas?

Problémy s duševním zdravím se často objevují právě v dětství a dospívání. Rodiče, učitelé a další dospělí mohou sehrát klíčovou roli v tom, že si změn všimnou včas a pomohou dítěti nebo dospívajícímu získat podporu.

Není potřeba mít hned řešení. Důležité je nezlehčovat, nebýt na to sami a v případě obav vyhledat pomoc — například u školního psychologa, pediatra, psychologa, psychoterapeuta nebo psychiatra.

