Financováno Evropskou unií

Akademie duševního zdraví

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

KRÁTKÝ PRŮVODCE

Projevy duševních problémů u dětí a adolescentů

Konkrétní projevy

- výrazné změny nálad nebo chování
- stažení se z kontaktu, ztráta zájmu
- silná úzkost, strach nebo podrážděnost
- potíže se spánkem, jídlem nebo energií
- pokles školního výkonu, potíže se soustředěním
- časté bolesti břicha či hlavy bez jasné příčiny
- sebepoškozování, výroky o beznaději

Kdy zpozornět?

Varovné může být, když:

- projevy trvají déle než 2 týdny
- narušují školu, vztahy nebo běžné fungování
- jsou velmi intenzivní nebo se zhoršují
- dítě přestává zvládat běžné činnosti
- si ubližuje nebo mluví o tom, že nechce žít

Co dělat?

- zachovejte klid a dejte dítěti najevo, že jste tu pro něj
- ptejte se jednoduše a bez výčitek: „Co se děje?“ „Jak ti můžu pomoct?“
- berte jeho prožívání vážně, i když mu nerozumíte
- nabídněte podporu v běžných věcech: spánek, jídlo, režim, bezpečí
- domluvte se na dalším kroku: pediatr, školní psycholog, psychoterapeut
- u sebepoškozování nebo řečí o smrti vyhledejte pomoc ihned

Máte obavy?

- Mluvte s dítětem klidně. Nemusíte mít hned řešení — důležité je nezůstat na to sami a včas vyhledat odbornou pomoc. Obrátit se můžete na Rodičovskou linku 606 021 021.

- Je možné také nabídnout dítěti, že si může o svých potížích anonymně popovídat na Lince bezpečí 116 111.