

Když kapacity nestačí

aneb Zapojme do péče komunity

Mgr. Barbora Pšenická



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Co vidíme v systému péče?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

250 000

děti a mladých lidí v systému hledají oporu v případech svého ohroženého duševního zdraví

6 měsíců

je čekací doba na odbornou, často zdravotní, péči

cca 1700

klinických psychologů a psycholožek chybí v ČR dle doporučení WHO

40 %

deváťáků a deváťáček vykazuje známky střední až těžké deprese,
30 % úzkosti

53 %

žáků a žákyň vykazuje nějakou formou obtíží spánku

47 %

dětí a mladých se se v uplynulém roce cítili alespoň jednou ponížení nebo zesměšnění vyučujícím

63 %

středních škol řešilo šikanu v posledních třech letech a u
základních škol to bylo 57 %

**Děti po něčem volají,
potřebují k tomu ale
dospělé**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Jenže ...

Nemáme **znalosti o varovných signálech** - slepé skvrny.

Intervenci si pleteme s prevencí - „Jdi si zaběhat.“ / „Jdi vyvenčit psa a bude ti líp.“ / „Už jsi zkusila cvičit jógu?“

Péče pro nás často začíná a končí ve zdravotních službách - nedůvěra ve služby, **neznalost podpůrného systému**, nejasnost ohledně poskytovaných služeb.

Jenže ...

Až 2/3 lidí potýkajících se např. s depresí **odborníka*ici nevyhledá** - bagatelizace.

Stigmatizace psychofarmak jako způsobu léčby – někteří rodiče se léčbě dítěte psychofarmaky déle brání a léčba je pak náročnější.

V **regionech jsou značné rozdíly** - neznalost podpůrného systému, rozdíly v krajích.

A ptali jsme se i děti



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

PROČ SI DĚTI NEŘEKNOU O POMOC?

Bojím se, že
mě
nepochopí.

Nechci rodičům
přidělovat
starosti.

Nevím, kdy
a jak to mám
říct.

U nás se
o tomhle
nemluví.



**NEVYPUSTĚ
DUŠI**

Pokud se nacházíte v těžké situaci a cítíte, že je toho na vás moc, neváhejte se obrátit na Linku první psychické pomoci: 116 123.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



PROČ SE DĚTI NESVĚŘÍ?

78 % z nich se stydí

- 72 % se bojí, protože si okolí nemyslí dobré věci
- 70 % se bojí, protože budou odmítnuti
- 36 % se bojí, protože „v rodině se o tom nemluví hezky“

73 % chce být vyslyšeno a respektováno

- 64 % si myslí, že informace budou zneužity
- 62 % si není jisto, že informace jsou důvěrné
- 78 % říká, že podpůrné okolí pomáhá vyhledání pomoci

Rozhoduje blízkost

- Děti se chtějí svěřit blízkým, přes 64 % rodičům
- Pouze 20 % by volilo odbornou pomoc.
- Pomoc ve škole by pomohla dle 56 %.



**NEVYPUSTĚ
DUŠI**

Pokud nevíš, na koho se obrátit se svými obavami, neboj se obrátit na Linku bezpečí 116 111 nebo využít jejich chat.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



Duševní zdraví není jedno téma



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Wicked problems - zapeklité problémy

“problémy environmentálního, sociálního a politického rázu, které reprezentuje **vysoká míra komplexity a provázanosti**”

- Nemůžeme porozumět zapeklitému problému, dokud **neformulujeme nějaké řešení**.
- Zapeklité problémy nemají **stopping rule**.
- **Řešení** zapeklitých problémů **nejsou správná ani špatná** (jen horší nebo lepší).
- Na každé řešení zapeklitého problému máme **pouze jeden pokus** (one-shot operation).

[Jeffrey Conklin, 2006](#)

- **Model péče o duševní zdraví je omezen** především proto, že staví pouze na lékařském modelu (WHO, 2022).
- Global Psychology Alliance apeluje na pomáhající, aby **přijali “transformativní paradigma” duševního zdraví a pohody**, které zahrnuje celé spektrum možných intervencí (Mazrek & Haggerty, 1994).
- Vycházíme z modelu WHO z roku 2009 (**Service organization pyramid for optimal mix of services for mental health**).
- **Bariér** (J. Radez, T. Reardon, C. Creswell, P. J.. Lawrence) **je** na cestě **mnoho** a je třeba se jimi zabývat.

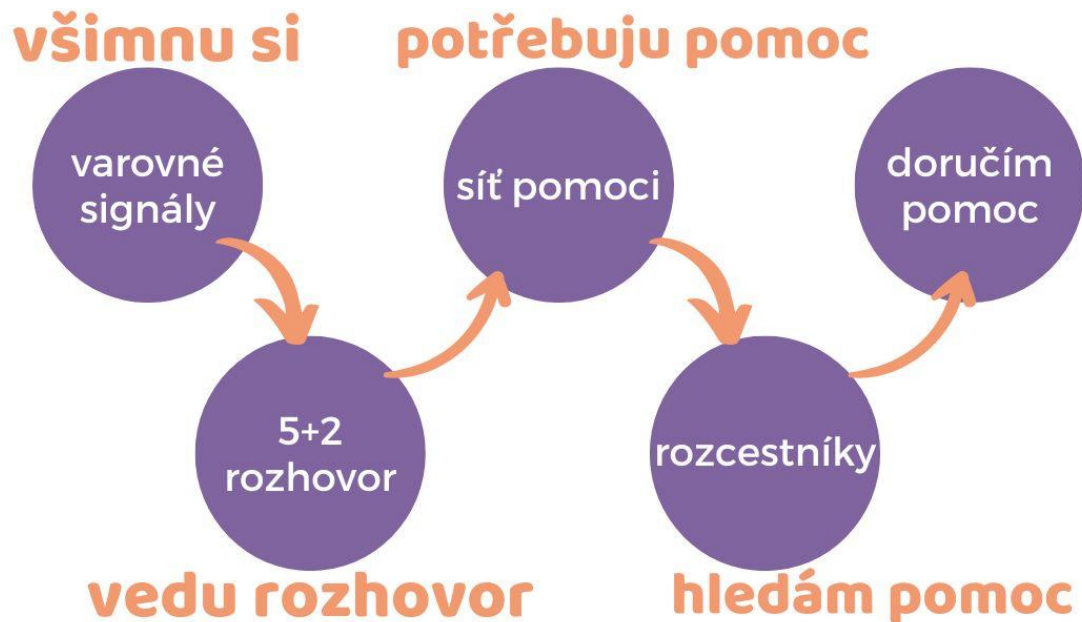
**Připojujeme se ke
kolektivnímu řešení, zapojení
nespecifických aktérů a
propojování napříč systémem
pomoci.**

Co pro nás znamená “podpora komunit”?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Situace pro jednotlivce.



Kroky pro systém.



patří nám
to?



pracujeme
s nejistotou



měníme
postoje
komunity

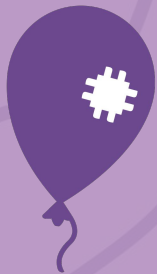


známe své
hranice



spolupracujeme





NEVYPUSŤ DUŠI



Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz

