

Lockdowny, krize, válka

PSYCHIKA DĚTÍ DOSTÁVÁ ZABRAT





ALŽBĚTA BUBLANOVÁ

Třináctiletý Vojtěch z malého města ve Stře-
dočeském kraji mívá úzkosti, popisuje je jako
mlhu, ve které se nedokáže orientovat. V takových
chvích se mu změní svět, cítí se konsternovaný,
obklopí ho to a zastaví v jakékoli činnosti. Úzkost-
né okamžiky se objeví tak jednou do týdne a samy
zmizí. Jeho matka se bála, aby se stavy nezhoršo-
valy, a tak zašla za dětskou psychiatrickou. Podle
jejích slov toho hodně prožil, rozvod rodičů, otec
už si založil novou rodinu. Odbornice jí doporučila,
aby s ním co nejvíc mluvila, s antidepresivy zatím
počkají. Nejdůležitější je vyčistit rodinné vztahy.
Nepomohl tomu ani lockdown, který je sám o sobě
zátěž. „Pokud k tomu přičteme to, že část dětí žije
v rodinném prostředí, které je nějak oslabeno –
rodiče jsou rozvedeni a moc spolu nekomunikují,
nebo jsou v dlouhodobém konfliktu, případně
jsou velmi výkonově zaměřeni a mají na dítě ne-
úměrně vysoké nároky či jsou citově chladní, sami
mají psychické potíže, existenční starosti a nemají
na dítě čas, pak vznikají neobvykle náročné pod-
mínky, které děti nezvládnou,“ vysvětluje ředitelka
rodinného centra Dům tří přání Miroslava Flemro-
vá. Covidová opatření, i když už jsou dávno pryč,
stále krouží okolo jako stín a to, co zasela, v našich
dětech stále je. České děti nemohly kvůli vládním
opatřením do školy nejdéle z Evropy. „Distanční
výuka zabránila dětem v přirozeném rozvoji. Zavi-
rání škol nebyl účinný nástroj, což si uvědomuje už
i řada odborníků. Nahradil je pak systém karantén,
který ale také nebyl účinný, protože i tak docházelo
k zavírání tříd, někdy i celých škol,“ vysvětluje ředi-
tel základní školy v Troubkách Petr Vrána.

Nechtější žít, nenacházejí smysl

Psychologické dopady covidové doby na děti ne-
jsou ještě úplně prozkoumány. Poslední čísla jsou
z května roku 2020, kdy výrazně stouply počty
depresivních i úzkostných poruch. „U dětí přesná
čísla nevíme, ale určitě nebudou o nic lepší, jak vím
od svých kolegů,“ připomíná klinický psycholog
Jaroslav Simon. Nicméně díky informacím členů
Asociace dětské a dorostové psychiatrie se máme
aspoň čeho chytnout. V období od podzimu 2020
až do jara 2021 většina dětských psychiatrů uvádí,
že výrazně přibýlo dětských pacientů. „Přes
80 procent lékařů uvádí nárůst závislosti na počí-
tačových hrách a sociálních sítích a 90 procent lé-
kařů uvádí nárůst depresivních poruch,“ informuje
z Krajského úřadu Jihomoravského kraje Pavla Ko-
vářová, která se touto problematikou zabývá. Dále
doktoři zaznamenali zvýšený počet sebepoškozo-
vání a sebevražedné myšlenky. Kromě zavření škol

*Distanční výuka,
mobily, tablety, covid,
rozvody rodičů a hrozba
války. Toto není pravé
hřiště pro děti.
Foto: Jan Zatorsky*

děti přestaly chodit do kroužků, méně sportovaly, méně se zapojovaly do společnosti. Nárůst počtu potíží v dětské psychice potvrzují i pracovníci ve školství, učitelé ve školách, školní psychologové, krizové linky či linky důvěry. „V současné době se v našich službách nejvíce setkáváme s dětmi, které k nám docházejí, protože jsou úzkostné, mají potíže dojet do školy, dále s dětmi, které jsou depresivní, těžko hledají smysl života, nechtějí žít, mají sebevražedné myšlenky, sebepoškozují se, případně se pokusily o sebevraždu. Nápadně velké množství dětí a mladistvých, zejména těch, kteří docházejí do našeho centra duševního zdraví, řeší otázky spojené se svou genderovou identitou,“ říká Miroslava Flemrová. Šestnáctiletá Iveta ze západních Čech se pokusila před Vánoce zabít. Spolykala prášky a ještě si podřezala zápěstí v horké vaně, našťást jí matka zachránila. Diagnostikovali jí depresi a sociální fobii. „Dodnes bojujeme, stále není v pořádku,“ svěřuje se matka. Důvod, proč to udělala, neví. Jediné, co jí dcera po pokusu o sebevraždu pověděla, bylo, že nemá smysl žít, že se v tomhle světě ztratila a nemá v něm co dělat.

Těžký návrat

Pro děti bylo těžké naskočit po lockdownu zpět do života. Nároky na výkon byly zničehonic vysoké. „Děti potřebují mnohem víc času na to, aby opět uvěřily, že je svět bezpečné místo pro život, napojily se zpátky na své vztahy s vrstevníky a rozvinuly své širší zájmy a radosti,“ radí dětská psychologka a terapeutka ve společnosti Na volné noze Alena Vávrová. Když se patnáctiletá Alice z Prahy měla vrátit do školní lavice, přepadl ji strach. Nemohla udělat ani krok vpřed. Cítila, jak se jí stahuje hrud', budova školy jí připadala velká, děti nepřátelské. Vrátila se domů a vymluvila se na bolest v krku. Svět on-line jí přišel bezpečnější. I když se na své spolužáky a kamarády těšila, nedokázala se přemoci. Před časem konečně navštívila psychologa a promluvila o své úzkostné poruše. Takových dětí je ale víc, a ne všechny navštíví odborník. „Některé děti by se potřebovaly o svých pocitech s někým bavit, možná nám dospělým právě toto trochu uniklo. A po návratu do škol čekaly děti testy, zkoušky a mnozí učitelé pokračovali ve velkém tlaku na výkon, jako by lockdown ani nebyl. Některé děti se také musely vyrovnat se ztrátou v rodině,“ dodává Flemrová. Když se děti vrátily do škol, musely řešit další problém. Nošení roušek, testy a apel na to, aby se chránily, jinak se mohou nakazit velmi nakažlivou nemocí a tu šířit dál, mohli by na ni umřít třeba jejich prarodiče. Tlak byl obrovský.

JEDINÉ, CO JÍ DCERA PO POKUSU O SEBEVRAŽDU POVĚĎELA, BYLO, ŽE NEMÁ SMYSL ŽÍT, ŽE SE V TOMHLE SVĚTĚ ZTRATILA A NEMÁ V NĚM CO DĚLAT.

Na potíže spojené s covidovými opatřeními upozorňuje nepolitické hnutí Iniciativa 21, volné sdružení lékařů, psychologů, právníků a dalších odborníků a aktivních občanů, kteří bojovali proti opatřením kvůli covidu-19. „Často jsem byla svědkem, jak se děti rozplakaly či si stěžovaly na bolesti hlavy a břicha, únavu, svědění rukou, časté krvácení z nosu... Cítila jsem velkou bezmoc, neboť na tyto projevy nikdo nebral zřetel,“ popisuje situaci učitelka na základní škole v Jablonci nad Nisou Helena Lánská a upozorňuje na důležitý fakt, že kontakt mezi školou a rodiči byl minimalizován, některé problémy zůstávaly skryty, neřešily se. Děti zkrátka o svých pocitech mlčely. A nebyl čas ani prostor se s nimi o tom bavit. Odborníci upozorňují na možnost, že může narůst šikana. „Šikana v jakékoli formě může sloužit jako ventil. V období zmatků, jaké mnozí rodiče zažívali, zůstane déle ukrytá – není moc vidět, huř se rozpoznává,“ říká psycholog Daniel Štach.

A co dál?

Nicméně hrozba toho, že se covid vrátí, tady je, proto se Iniciativa21 snaží najít jiné řešení než zavírání škol. „Do chodu našich škol se covid promítne v budoucnosti,“ prorokuje už citovaný ředitel školy v Troubkách. Prognózy, co bude dál, se liší. Někteří doufají, že se covid stane sezonní virózou. Senátorka Alena Dernerová, která se 19. března zúčastnila konference COVIDKON II, pořádané Svědomím národa, tam promluvila hlavně o zkušenosti ze své ordinace dětské neuroložky: „Určitě bych školní rok nezačala plošným testováním zdravých dětí, jak se tomu již dvakrát stalo.“ I v Jihomoravském kraji se připravují na to, že děti budou potřebovat víc péče. Do budoucna chtějí zvyšovat počet odborníků, kteří se zaměřují přímo na práci s dětmi s psychickými potížemi a duševním onemocněním. A to nejen dětských psychiatrů, ale především psychologů, včetně školních a sociálních pracovníků. V oblasti prevence přibývají v posledních letech programy na podporu duševního zdraví dětí a dospívajících, směřované do škol, pro pedagogy i žáky a studenty. Nabízí je například organizace Nevypust' duši.

Je to v rodině

Psychologové se shodují, že karantény, lockdowny a izolace měly negativní vliv na dětskou psychiku. Ale nejde jen o covid. „Rozpadlo se nejen školní, ale i rodinné prostředí, narostl počet sebevražd a sebepoškozování,“ varuje psycholog Jeroným Klimeš. Podle něho dopad na dětskou psychiku má hlavně rodina. Připomíná, že děti nesou špatné zničující

rozbroje mezi rozvádějícími se rodiči. Právě oni by měli být pro děti pevnými body, o které se mohou opřít. Kromě toho děti přejímají strach, který vidí u rodičů. A to je nejistota, obava, co bude dál, pro některé lidi i finanční potíže. Na děti a jejich pocity pak mnohdy není čas. Ty se čím dál víc uchylují k mobilům a tabletům. Což vede i k poruchám spánku a dalším neblahým vlivům. „U mnohých došlo k výrazné redukci slovní zásoby, k používání jednoduchých vět místo souvětí. Netvrdím, že to je u všech, ale určitě je jich víc než polovina,“ varuje senátorka Dernerová. Náročnou situaci ještě zhoršuje ruská agrese na Ukrajině. Děsivé záběry, které denně sledujeme v televizi, mají na děti samozřejmě dopad. Vidí, jak se bojí jejich rodiče, slyší, co si o válce povídá jejich okolí. Dospělí by neměli tohle přehlížet. Ohroženy jsou nejvíc dívky mezi 12 a 16 lety. „Jejich separační proces odpoutávání se od rodiny a přecházení ‚do světa‘ skrze své místo mezi vrstevníky se teď zásadně narušil a zůstaly často viset ve vzduchoprázdnu,“ vysvětluje psycholožka

Vávrová. A do toho potřebují akutní pomoc ještě děti z Ukrajiny, které se musejí začlenit do kolektivu, adaptovat na nové prostředí, část z nich trpí akutními symptomy posttraumatické stresové poruchy, musejí nějak zpracovat trauma, které zažily. „Dopady války na Ukrajině se ukáží v nejbližších měsících, i podle toho, jak se budou děti odtamtud zapojovat do školní docházky a běžného života,“ dodává Pavla Kovářová z Krajského úřadu Jihomoravského kraje.

Strach dětských autistů

Psychické poruchy u dětí, to jsou nejčastěji úzkostné stavy a deprese, poruchy chování (kam spadá i ADHD), poruchy příjmu potravy. Roste počet dětí s poruchou autistického spektra. „Jde také o duševní onemocnění, které bývá při současných diskusích o psychických potížích dětí neprávem opomíjeno,“ upozorňuje Pavla Kovářová. Autismem trpí podle Asociace dětské a dorostové asociace víc než jedno dítě ze sta. Autistické poruchy zahrnují dětský autismus, Aspergerův syndrom a další poruchy. Jak covid a opatření proti němu zamával s těmito dětmi, nám dokládá příběh vyprávěný paní Terezou. Její desetiletý syn Tomáš trpí nízkým stupněm autismu. Nevědělo se to hned, když začal chodit do školy, připadal Tereze příliš negativní a vystresovaný. Ve třetí třídě ho vzala k psychiatrice, ta potvrdila její domněnky, diagnostikovala Aspergerův syndrom. Aby toho nebylo málo, trpí chlapec i celiakií a Crohnovou chorobou. Právě problémy se střevy dává Tereza do souvislosti s psychickým stavem. „Jeho fyzický stav se odráží na psychice, když je v pohodě s jedním, zlepšuje se druhé,“ vysvětluje. Musel se potýkat s častou absencí ve škole. Jinak je to ale chytrý hoch, jen potřebuje trochu jiné zacházení. „Vše musí být podle pravidel, chová se stejně jako Sheldon z *Teorie velkého třesku*. Nemůžete s ním jít na červenou nebo nějak porušit pravidla,“ dává příklad Tereza a dodává, že další problém je způsob prožívání. „Jde o poruchu emocí, nepozná, kdy je mi smutno nebo kdy se zlobím.“ Tereza se snaží na vše přijít za pochodu, chodí s ním na terapie, hledá si informace.

Když nastala distanční výuka, Tomáš se nedokázal soustředit a vyžadoval pozornost své matky. Ta se ale v tu dobu musela starat o miminko. Covidová doba vše jen zhoršila. Chlapec špatně snášel negativní zprávy, virus byl pro něj strašák a dodnes si dobrovolně bere roušku, i když už nemusí. Bojí se. Nejen viru, i války. Samozřejmě že slyší řeči okolo a žije v představě, že i nás čeká vraždění civilistů. „Musím ho uklidňovat, ať se hlavně nebojí,“ dodává Tereza. ■

Ilustrační foto: Shutterstock

