

U mladistvých Čechů přibývají psychické problémy, s psychofarmaky má zkušenost každý desátý teenager

21.10.2025 - | Společnost Podané ruce

Antidepresiva a sedativa užívají dívky 2× častěji než chlapci, odborníci varují před nebezpečnou výměnou léků mezi školáky.

Dospívající Češky a Češi se od koronavirových restrikcí stále více potýkají s psychickými problémy. Podle studie HBSC 2024 v životě užilo léky na uklidnění alespoň jednou v životě 13 % šestnáctiletých Čechů a zhruba 7 % pak někdy lékař předepsal antidepresiva. Společnost Podané ruce zabývající se pomocí uživatelům návykových látek se domnívá, že nedostatek dětských psychologů vede k nadužívání psychofarmak mezi mládeží a k nebezpečnému trendu sdílení léků mezi školáky.

Mladí Češi čelí rostoucí psychické zátěži

Psychické potíže u dospívajících se za poslední roky znatelně zhoršily. Podle nejnovější studie HBSC 2024 užilo 13,4 % šestnáctiletých někdy v životě léky na uklidnění nebo spaní na doporučení lékaře a 7,1 % má zkušenost s antidepresivy. Dívky jsou přitom vystaveny riziku častěji než chlapci – antidepresiva jim byla předepsána dvakrát častěji (9,3 % oproti 4,6 %).

Alarmující je také skutečnost, že více než každý čtvrtý (23,0 %) dospívající má zkušenost se zneužíváním psychoaktivních léků, často i v kombinaci s alkoholem. U dívek se podíl těch, které opakovaně zneužívaly léky, od roku 2019 téměř ztrojnásobil. Další data ukazují, že jen 46 % šestnáctiletých v ČR je v dobré psychické pohodě. U dívek je to pouze 33 % (ESPAD 2024, CZ).

Sdílení psychofarmak mezi školáky? Stále běžnější praxe

Podle **Michala Škerleho, vedoucího Centra prevence v Brně Společnosti Podané ruce**, je problém ještě hlubší: „Setkáváme se s nespokojeností rodičů s dětskou psychiatrií v Česku. Nejen, že kvůli zahlcení čekají pacienti na první kontakt běžně půl roku, ale pro nedostatek času psychiatrii děti či mladistvé pouze krátce vyslechnou a následně jim předepíší léky. Mezi mládeží proto koluje vysoké množství psychofarmak, která si mladí následně vyměňují mezi sebou. Přitom se jedná o léky předepsané konkrétnímu pacientovi na míru. V lepším případě jinému dítěti nebudou fungovat, v tom horším na něj mohou mít i negativní vliv. Výjimkou není ani závislost, která na anxiolytikách nebo sedativech může vznikat.“

Škerle dodává, že v prevenci je důležité otevřeně mluvit o psychofarmakách, o rozdílu mezi lékem a drogou, a zejména o destigmatizaci psychických potíží. „To, že se někdo necítí dobře, není ostuda. Důležité je, aby se děti nebály vyhledat odbornou pomoc a věděly, kam se obrátit. Proto ale potřebují rozeznat, co je ještě v normě a co už je stav, který se musí řešit,“ říká.

Zkušenosti s antidepresivy či léky na uklidnění se objevují i u mladších jedinců. „Nejmladším dětem, které mají s psychofarmaky zkušenost, je pouhých dvanáct let. Často se k nim dostanou tak, že je vezmou svým rodičům. Tento jev odráží širší trend ve společnosti, kdy se děti samoléčí a zklidňují psychofarmaky,“ komentuje realitu **Romana Vašátková, vedoucí Oddělení odborných služeb v JMK II**, která má ve Společnosti Podané ruce na starosti služby zaměřené na děti a dospívající.

Bez destigmatizace se mladiství bojí říct si o pomoc

Zkušenosti lektorů ze Společnosti Podané ruce ukazují, že v praxi fungují programy, které propojují prevenci návykových látek s podporou duševního zdraví. Ideální je, když je vedou lidé, jimž dospívající věří, ať už se jedná o mladé dospělé z externích společností, kteří jsou dospívajícím blízko věkem, nebo pedagogy a výchovné poradce z dané školy, které děti lépe znají.

Vedoucí preventivních programů se rovněž setkávají s názory dětí, které psychologickou péči nevnímají jako něco negativního nebo ostudného. Právě tato péče je posledních šest let na české scéně velmi potřebná – od pandemie covidu-19 u mladých lidí narostly případy sebepoškozování, poruch příjmu potravy, pocitů osamělosti a dalších psychických problémů, jež jsou mnohdy umocňovány tlakem sociálních sítí.

„Mladí často pocítují potřebu být neustále online, aby jim něco neuniklo (takzvaný FOMO efekt). Zároveň citlivěji vnímají obsah ze sítí a to, co vidí jako normu, kterou mají naplňovat, ať už se jedná o fyzický vzhled, úspěchy, nebo status a podobně. To jim způsobuje psychické obtíže jako stud, frustraci či pocit méněcennosti. Mnohdy to řeší touhou dopřát si například estetické zákroky, užívat steroidy nebo jiné instantní řešení. Celkově u nich vzhledem k nadměrnému užívání digitálních technologií dochází k narušení spánkového režimu a pocitu únavy, který často vede k užívání různých forem stimulantů,“ přibližuje současný problém **David Bezdomnikov, oblastní ředitel Společnosti Podané ruce pro Olomoucký a Zlínský kraj.**

Výzva k systémovým změnám

Experti upozorňují, že česká dětská psychiatrie je dlouhodobě poddimenzovaná a rodiče i děti narážejí na nedostatek kapacit a roztržetost služeb. Část psychologů například odmítá pracovat s dětmi užívajícími návykové látky, protože k tomu nemají kompetence, což vede k předčasnému ukončování terapií.

Světový den duševního zdraví (10. října) je proto příležitostí k diskusi o tom, jak systémově podpořit duševní zdraví mladých Čechů. Klíčové je podle lidí ze Společnosti Podané ruce především posílení dostupnosti odborné péče, ale i zvyšování informovanosti, destigmatizace a prevence, aby dospívající měli bezpečný prostor sdílet své problémy a včas hledat řešení.

<https://podaneruce.cz/u-mladistvych-cechu-pribyvaji-psychicke-problemy-s-psychofarmaky-ma-zkuse-nost-kazdy-desaty-teenager>