

Duševní zdraví zajímá dvě třetiny dětí: Výsledky nového průzkumu společnosti T-Mobile, organizace Nevypust' duši a agentury g82 ukazují, že mladí lidé hledají pomoc hlavně ve svém okolí

20.10.2023 - | T-Mobile Czech Republic

Nesoustředění, nedostatek spánku, ale také obavy o své blízké či ztráta sebedůvěry. S takovými problémy se nejčastěji setkávají české děti, pro které se téma duševního zdraví zároveň stává stále důležitějším a zajímá se o něj již 65 % z nich.

V případě problémů pak třetina dětí vnímá jako prospěšnou odbornou pomoc, zároveň ale vidí problém v její nedostupnosti. Vyplynulo to z unikátního průzkumu společnosti T-Mobile, výzkumné agentury g82 a neziskové organizace Nevypust' duši, která se na oblast duševního zdraví zaměřuje. Problematika péče o duševní zdraví dětí a dospívajících je v posledních měsících velmi diskutovaným tématem, i s ohledem na dopady koronavirové pandemie, která duševní pohodu českých dětí výrazně ovlivnila. Na to, jak tuto oblast vnímají samy děti, se zaměřil průzkum, který v dubnu letošního roku realizovala nezisková organizace Nevypust' duši ve spolupráci s mobilním operátorem T-Mobile a výzkumnou agenturou g82. Průzkumu se zúčastnilo 400 respondentů ve věkovém rozmezí 12 až 19 let ze všech částí ČR. Duševní zdraví je pro dospívající důležité. Průzkum ukázal, že o duševní zdraví se aktivně zajímá 65 % českých dětí, přičemž význam tématu roste s věkem a problémy, které řeší. Dívky a chlapci přitom přistupují k duševnímu zdraví odlišně – pro dívky je důležité to, aby byly vyslechnuté, což přispívá k jejich duševní pohodě. Chlapcům oproti tomu pomáhá především dostatek prostoru pro seberealizaci. Ve svém okolí mladí lidé nejčastěji narážejí na problémy v podobě nesoustředění (73 %), podvádění (68 %), zvýšené agrese (66 %) i častých změn nálad (65 %). Sami na sobě pak pozorují nedostatek spánku (57 %), neklid (56 %) a starost o sebe, svět a své blízké (57 %). Velmi alarmující je pak zjištění, že se sebepoškozováním či sebevražednými myšlenkami má osobní zkušenost téměř 30 % z dotázaných a v okolí se s ním setkala dokonce polovina z nich. „Výsledky průzkumu nám ukazují, že děti neberou duševní potíže na lehkou váhu a většina z nich se osobně potýká se situacemi, jako je obava o své okolí a blízké nebo nedostatek spánku. Zaujalo nás také, že mladí lidé preferují vyhledat pomoc mezi svými blízkými a nemají takovou důvěru v odborné instituce a služby. Pokud už pomoc vyhledají, často jim brání i stud nebo obavy z odmítnutí, kdy se nechtějí s problémem svěřit. Reálná čísla potřeby odborné pomoci tak mohou být ještě vyšší,“ upozorňuje Barbora Pšeníková z organizace Nevypust' duši. Roli hrají vztahy s rodinou i okolím. Na přístupu k péči o duševní zdraví dětí a dospívajících mají velký vliv především fungující vztahy v rodině a s blízkými. Pro dvě třetiny dětí je snazší požádat o pomoc, když vnímají podporu okolí. Nejčastějším pomocníkem při řešení obtíží je pro ně kontakt s kamarády a kolektivem spolu s pravidelným spánkem a časem na relaxaci. Preferují svěřit se svým blízkým, s nimiž mají více společného než odborníkům, kterým tolik nedůvěřují. I přesto odbornou pomoc vnímá jako prospěšnou přibližně třetina dětí a mladých, na medikamenty pak takto nahlíží jen 14 % z nich. Do duševní pohody se významně propisují vztahy s rodiči, které jako velmi dobré hodnotí polovina dětí, naopak 11 % ho označuje jako zhoršený. Až tři čtvrtiny mladších dětí by se v případě duševních obtíží obrátily nejprve na své rodiče, u starších je to polovina. Dospívající, kteří mají s rodiči vztahy horší, se více zajímají o téma duševního zdraví a mají i osobní zkušenosti s tím, že se o duševním zdraví v rodině mluví hanlivě. Zároveň by se mnohem častěji obrátili se žádostí o pomoc na linku

důvěry, psychoterapeuta a ocenili by větší oporu ve škole. Mladí lidé vnímají, že ze strany dospělých panuje stigma o duševních obtížích a jejich zlehčování. I proto se často bojí říct si o pomoc a nevědí, kdy a jak téma komunikovat. Výzkum ukazuje, že děti a mladí jsou v tomto ohledu více empatičtí a pro osoby s duševními obtížemi mají větší pochopení. V oblasti péče o duševní zdraví dospívajících se tak opět ukazuje význam tzv. širší zachytané sítě odborníků, kterou představuje také škola či sociální služby, které mohou pomoci se včasnou identifikací a postupem pro takové situace. Organizace Nevypuště duši proto ve spolupráci s T-Mobilem organizuje preventivní programy pro školy i workshopy pro děti a rodiče, které mají téma duševního zdraví dále akcentovat. „Tématu duševního zdraví se věnujeme dlouhodobě a ve spolupráci s Nevypuště duši jsme připravili edukační programy, které se zaměřují především na děti a dospívající. Právě jejich duševní pohoda dostala v uplynulých letech zabrat – právě tato skupina může být nejvíce negativně ovlivněna nadužíváním digitálních platforem. Věříme, že díky lepší osvětě se nám společně podaří význam kvalitní péče o duševní zdraví dále zdůraznit,“ doplňuje Martin Orgoník, ředitel vnějších vztahů a udržitelnosti v T-Mobilu .

Nedostatek informovanosti i nedostupná péče Potřeba lepší informovanosti o tématu duševního zdraví jde tak ruku v ruce s rostoucím zájmem o tuto oblast. Až 80 % dětí vnímá, že duševní problémy se mohou objevit u každého z nás, oproti tomu 17 % se domnívá, že duševní onemocnění není skutečnou nemocí, a třetina si myslí, že jde o známku slabé a nedostatečné vůle. Tři čtvrtiny respondentů si myslí, že nikdo nemá právo vyčleňovat lidi s duševními obtížemi ze společnosti, zároveň je ale pro 28 % z nich představa, že v jejich okolí by žil někdo s duševním onemocněním, děsivá. Nejpalčivějším problémem v oblasti péče o duševní zdraví však nadále zůstává nedostatek dostupné péče. Vnímají to tak i respondenti průzkumu, kteří přitom považují vyhledání odborné pomoci za prospěšné a kladou důraz především na lidský a ohleduplný přístup. Jako problém pak označují nevyhovující termíny, čekání na objednání, zpoplatnění služeb či jejich nedostupnost blízko bydliště. Pokud by přitom odbornou pomoc nabízel někdo ve škole či okolí, využila by ji v případě problémů více než polovina dotázaných. S tím souvisí také potřeba zvýšit důvěru v tyto služby mezi mladými lidmi. Více než polovina dotázaných se obává ztráty soukromí, zneužití osobních informací o jejich duševním zdraví, které poskytují institucím nebo osobám v nich. Bojí se také nepochopení okolí, kdyby se o jejich problémech dozvědělo. O organizaci Nevypuště duši Nezisková organizace Nevypuště duši se zaměřuje na péči o duševní zdraví, organizuje preventivní programy pro školy i veřejnost a zasazuje se o systémové změny v oblasti duševního zdraví. Tým psychologů, lékařů a sociálních pracovníků spolupracuje s vládními i nevládními organizacemi a za 6 let svého fungování prošlo jeho programy 1400 pedagogů a 26 000 účastníků. Cílem organizace je snížit bariéry v přístupu k péči a v regionech pomáhat školám, kde je péče méně dostupná. Více informací o najdete na Homepage - Nevypuště duši (nevypustdusi.cz) . T-Mobile je největší operátor v ČR, který poskytuje mobilní služby již 6,3 milionům zákazníků. Neustále inovuje a rozšiřuje mobilní infrastrukturu a jako digitální leader T-Mobile zásadně přispívá digitalizaci Česka budováním a rozvojem optické infrastruktury s cílem naplnit svou dlouhodobou vizi o Propojené zemi. Na průmyslovém využití 5G sítě T-Mobile spolupracuje s předními českými a moravskými technickými univerzitami, na nichž buduje privátní kampusové sítě. Společné projekty v podobě inovačních hubů a testbedů pak cíleně podporují digitalizaci firem, startupy a rozvoj inovačního prostředí v ČR. T-Mobile je stabilním a silným partnerem malých i velkých firem, kterým nabízí nejmodernější datacentra a pokročilá řešení pro bezpečnou a spolehlivou správu dat. Služby v oblasti kybernetické bezpečnosti či cloudová a systémová řešení využívají nejen korporace a státní správa, ale také drobní živnostníci. Jednou ze strategických priorit společnosti je ohleduplné a udržitelné podnikání. V rámci ESG agendy se T-Mobile dlouhodobě zaměřuje na opatření vedoucí ke zmírnění klimatických změn a zvyšování digitální gramotnosti české populace. Operátor cíleně podporuje neziskové organizace a znevýhodněné skupiny a pomáhá při mimořádných událostech. T-Mobile je členem národní sítě UN Global Compact a její služby byly již potřetí hodnoceny jako nejlepší v Best-in-test UMLAUT (dříve P3). Více informací o společnosti najdete na www.t-mobile.cz . Kontakt na tiskové oddělení : press@t-mobile.cz

<https://www.t-press.cz/cs/tiskove-materialy/tiskove-zpravy-t-mobile/dusevni-zdravi-zajima-dve-tretiny-deti-vysledky-noveho-pruzkumu-spolecnosti-t-mobile-organizace-nevypust-dusi-a-agentury-g82-ukazuji-ze-mladi-lide-hle.html>