

Nejenom tělu, i hlavě svědčí prevence

11.1.2024 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Na zlozvyky od kouření přes nestřídmost v jídle a alkoholu po minimum pohybu určitě také může dojít.

Rodinnou pohodu – obzvláště v případě úspěchu – to nejspíš nenaruší. Co ji však dnes narušuje čím dál víc, jsou dopady stresorů přicházejících zvenčí. Jasně to ukázala covidová epidemie, pak přišel konflikt na Ukrajině, načež se zvedla křivka inflace a nejednoho bližního skřípla krize životních nákladů. Zároveň nelze zapomínat, že mnohé méně nápadné na rodinu negativně dopadající změny a trendy začaly dávno před covidem. A sílí.

Nejhorší z oněch dopadů je až čtyřnásobný nárůst počtu psychicky nemocných dětí a mladistvých oproti nedávné minulosti a s ním spojený, neméně dramatický vzestup jejich sebevražedného chování. Není týdne, aby se v médiích něco o široké škále psychických problémů dnešních mladých lidí neobjevilo. Mnohem chudší je mediální nabídka řešení, přestože v nich dostávají slovo i experti. Nejčastěji se vše svede právě na nedostatek odborníků – dětských psychiatrů a psychologů.

Ano, je jich málo a v nejbližší době jich nepřibude, přičemž za služby soukromých ambulantních odborníků se platí. **VZP na to zareagovala tak, že v době vrcholícího covidu začala poskytovat příspěvek až 5000 korun na zvýšení dostupnosti psychosociální podpory a poskytuje ho i nadále. Od letoška pak VZP proplácí novou zdravotní službu, a to tzv. "distanční kontakt v pedopsychiatrii", jehož prostřednictvím se potřebné děti propojí s dětským či dorostovým psychiatrem.** Tím však pro klienty celý problém nekončí, ale v jistém smyslu naopak začíná.

Zdravý rozum je dobrý sluha, ale zlý pán

Jakkoli mediální střelba problém ohrožení psychického zdraví mládeže vynáší na světlo, zároveň jej zatemňuje. Většinou sugeruje dojem, jako by se bez nich a bez zvýšení jejich počtu nedalo vůbec nic dělat. **Jádro onoho zatemnění lze zkráceně vyjádřit medicínskou metaforou, jíž vzhledem k nedávné situaci s léky nelze neporozumět: je-li dostupnost terapie omezená, nezbyvá než posilovat imunitu.**

Tohle obrazné vyjádření míří na vztah prevence-terapie a jeho vyvažování. O prevenci fyzických nemocí se nám dostává záplavy „zaručeně vědeckých“ informací a pokynů. Tečou proudem z médií i od odborníků. Třebaže nám zdravý rozum říká vzít si je k srdci, řídíme se jimi na bázi „jak kdo jak kdy“ a nejčastěji si na ně vzpomeneme při novoročních předsevzetích. Ovšem pokud jde o terapii tělesných obtíží, je běžné hnát dítě i sebe k lékaři se sebemenší banalitou.

U prevence duševních trápení jsou odborníci i média podstatně stručnější, kroužíce okolo rady „méně se stresujte“. Jde sice o poznatek vědecký, ale natolik sbratřený se „zdravým rozumem“, že si jej člověk nejčastěji zvnitřní do maximy „pomoz si sám“. Takže je-li potomkovi psychicky ouvej, rodič mu ji pohotově v nějaké variantě naservíruje a nikam se nejde.

Zhoršil se náhle potomkův prospěch? Hrouť se pod tlakem školních nároků? Chodí do školy s nechutí, takže by za tím mohla být šikana? Kašle na školu a zajímají ho jen sociální sítě a počítačové hry? Jsou náznaky, že se sebepoškozuje? Vypadá to na poruchu příjmu potravy? **Většinový rodič to odbude apely „to přece zvládneš“, „seber se“, „dělej se sebou něco“, „koukej zabrat“, přestaň blbnout a začni něco dělat“.**

Přitom si sám na sobě opakovaně ověřuje, že rady a apely pomáhají od stresu a jeho následků asi jako kapky proti kašli od zápalu plic. „Expert na hlavu“ se obvykle hledá, až když se s dítětem něco vážného stane. Pak bývají rodiče zaskočeni dlouhými čekacími lhůtami u odborníků a skutečností, že žádná pilulka na vyhnání bubáků z hlavy není k mání a že boj s nimi v ordinaci i doma bývá běh na dlouhou trať.

Prevence a terapie ruku v ruce

Ano, i doma, a v tom je jádro pudla. Ovšem za předpokladu, že rodiče nepřehlédli, že se v potomkově hlavě něco neblahého děje, že on sám na to nestačí, a že s ním tedy zavčas navštíví odborníka. Právě proto se VZP snaží návštěvu psychologa, psychiatra či psychoterapeuta lépe zpřístupnit. Dobrá zpráva je, že jsou zde také školní psychologové a odborníci působící v psychologicko-sociálních centrech a zařízeních, jejichž služby jsou bezplatné.

A jaký je hlavní benefit takového včasného zásahu? **Opakovaná sezení nabízejí vnímavému rodiči účinné skloubení terapie a prevence. Odborník na nich odhaluje příčiny obtíží a navrhuje, co změnit uvnitř rodiny kvůli souvislostem, jejichž povaha rodičům uniká. Posiluje se tak role rodiny jako bariéry vůči zhoubným vnějším vlivům a jako hřiště, na němž se trénuje, jak jim čelit.**

Jak vidno, „psychické bakterie a viry“ mají s přírodními leccos společného. Třeba že odborníka vyžaduje jak prevence, tak zastavení jejich chorobného působení. Rodič si pak může předsevzít, že začne věnovat zvýšenou pozornost i duševním škůdcům. Na rodinu jako jejich živnou půdu se zaměříme příště.

© Všeobecná zdravotní pojišťovna

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/nejenom-telu-i-hlave-svedci-prevence>