



PSYCHICKÁ KRIZE, DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ ŽÁKA

Krizový plán,
jak postupovat v případě podezření
na psychickou krizi
či duševní onemocnění žáka

Č.j.: 0191/2023/ZSHKH



OBSAH:

1. Co je duševní zdraví a psychická krize?	2
2. Mezinárodní klasifikace nemocí, MKN 10	3
3. Poruchy chování a emocí se začátkem obvykle v dětství a adolescenci	3
4. Souvislost psychických potíží a rizikového chování	4
5. Varovné příznaky psychické krize	5
6. Krizový plán, jak postupovat v případě podezření na psychickou krizi či duševní onemocnění žáka. 5	
7. Kontakty na odborníky a možnou pomoc	7
8. Použité zdroje	7



Zřizovatel: Středočeský kraj,
Zborovská 11, 150 21 Praha 5

Základní škola Čáslav, příspěvková organizace
tel.: 327 312 833
e-mail: marika.jelinkova@zscaslav-husova.cz

1. Co je duševní zdraví a psychická krize?

Duševní zdraví zahrnuje emocionální, psychickou a sociální pohodu – wellbeing. Hranice mezi duševním zdravím a nemocí není jasně stanovena. Člověk se obvykle během svého života pohybuje mezi oběma póly. Je nezbytné umět vnímat svoje emoce a naučit se s nimi pracovat, např. skrze nástroje duševní hygieny. Během dospívání je prospěšné osvojovat si zdravé strategie a dovednosti, které souhrnně označujeme jako socio-emoční učení.

Psychická krize bývá reakcí člověka na náročnou životní situaci, dramatickou změnu. Bývá provázena negativními emocemi. Projevuje se selháváním v osobním i pracovním životě. Změny se promítají do různých oblastí, jak biologické, psychické i sociální. Příkladem je únava, nadměrná konzumace některých potravin, zneužívání návykové látky, nekvalitní spánek, smutek, obavy, deprese, omezení kontaktu s přáteli, ztráta smyslu života a jiné. Právě přemýšlení o smyslu života u dospívajících může v rámci hledání sebe sama vyústit v revoltu proti konvencím a kompromisům předešlé generace. U takovýchto jedinců bývá část dospívání zvláště bouřlivá.

Psychická krize v dospívání je způsobena mnoha změnami, kterými adolescent prochází. V případě ztížených podmínek, kdy adolescent žije v např. v nevyhovujícím rodinném prostředí, je citlivější na životní změny, zažívá první nezdařené partnerské zkušenosti, může být náchylnější k psychickým potížím. Velice často bere rodina tyto potíže na lehkou váhu a dospívajícímu se tak nedostane včas kvalitní odborné pomoci. Prvním ukazatelem vznikajících duševních potíží mohou být tyto varovné signály: Zvýšená nemocnost, častější úrazovost, nechutenství, nevolnost při příchodu do školy, změny hmotnosti, nápadná únava a ospalost, sebepoškozování, pasivita a ztráta zájmu o dění ve škole, emoční výkyvy a smutek, strach ze známek a reakce rodičů, zvýšená agrese, neklid a nepozornost, zhoršení prospěchu, samotářství, změny v hodnotovém a spirituálním systému.

2. Mezinárodní klasifikace nemocí, MKN 10

MKN 10 rozlišuje dvě základní skupiny dětských psychiatrických poruch:

- ✓ Poruchy psychického vývoje (F8)
- ✓ **Poruchy chování a emocí se začátkem obvykle v dětství a adolescenci (F9)**

Dále se mohou objevit schizofrenie, afektivní poruchy a poruchy příjmu potravy.

3. Poruchy chování a emocí se začátkem obvykle v dětství a adolescenci

Pedagog by si měl všimnout především těchto projevů:

- ✓ Obtíže ve vykonávání každodenních aktivit
- ✓ Obtíže v porozumění instrukcím
- ✓ Obtíže v sociálních interakcích
- ✓ Snížená schopnost vyrovnat se se změnou
- ✓ Obtíže v komunikaci
- ✓ Opakující se nežádoucí vzorce chování
- ✓ Nadměrný strach a úzkost
- ✓ Změny ve spánkovém režimu
- ✓ Náhlý nevysvětlitelný pokles zájmu o dříve oblíbené aktivity
- ✓ Opoziční a vzdorovité chování
- ✓ Nadměrná aktivita, psychomotorický neklid
- ✓ Nepozornost
- ✓ Impulzivita
- ✓ Opakované vyrušování ostatních, v hovoru a dalších činnostech
- ✓ Opakující se nevysvětlitelné symptomy, nevolnost, bolesti hlavy, břicha
- ✓ Extrémní stydlivost
- ✓ Časté změny nálady
- ✓ Výbuchy vzteku
- ✓ Rozvrtné chování ve třídě
- ✓ Porušování pravidel a norem ve třídě

- ✓ Fyzická agrese
- ✓ Neochota nebo přímé odmítání chodit do školy, záškoláctví
- ✓ Jinak nevysvětlitelná nízká výkonnost ve škole
- ✓ Izolace od ostatních
- ✓ Beznaděj a zoufalství
- ✓ Přítomnost myšlenek, plánů a činů sebepoškozování a sebevraždy nebo jejich výskyt v minulosti

Mezi poruchy chování a emocí v dětství a adolescenci řadíme tyto poruchy:

Hyperkinetické poruchy (ADHD), Poruchy chování, Poruchy autistického spektra, Úzkostné poruchy v dospívání, Panická úzkostná porucha v dospívání, Sociální fobie v dospívání, Bipolární porucha v dospívání, Schizofrenie v dospívání, Sebeпошкоzování v dospívání, Suicidalita v dospívání, Poruchy příjmu potravy v dospívání, Užívání návykových látek v dospívání, Disharmonický vývoj osobnosti.

4. Souvislost psychických potíží a rizikového chování

Mezi nejzávažnější příznaky, které v období dětství a dospívání vyžadují psychiatrickou intervenci, patří agrese, suicidální chování, účelové vyhrožování, sebepoškozování, změny chování a myšlení, narušení režimu spánku, poruchy soustředění, výkyvy nálady, bolesti bez zjevné příčiny, nevysvětlitelná únava.

5. Varovné příznaky psychické krize

- ✓ Nestálá nálada
- ✓ Vysoká popudlivost, podrážděnost
- ✓ Nevládnutí náročných situací
- ✓ Neschopnost vnímat či chápat realitu
- ✓ Tendence žít ve fantazijním světě
- ✓ Představy o své významnosti střídají se s pocitem nejistoty a méněcennosti
- ✓ Úzkost z nemoci či zklamání
- ✓ Nejistota týkající se sexuální identity, orientace
- ✓ Silné přesvědčení o své pravdě
- ✓ Přehnané projevy nadřazenosti
- ✓ Častý pocit rozčarování, nespravedlnosti

6. Krizový plán, jak postupovat v případě podezření na psychickou krizi či duševní onemocnění žáka

- a) **Důvěrný rozhovor** mezi třídním učitelem a žákem, nejsi na to sám, lze s tím něco dělat, k rozhovoru vybrat příjemné místo, zajistit si dostatek času, klidnou atmosféru, aktivně naslouchat, nehodnotit, ocenit to, že se žák svěřil.
- b) **Podpůrný rozhovor**, pěstování důvěrného vztahu mezi školním poradenským pracovištěm a žákem (třídní učitel, výchovný poradce, metodik prevence), vzájemná domluva na tom, že společně se pokusíme žákovi v řešení nepříznivé situace pomoci, zmapovat dostupné žákovy zdroje (pediatr, dětský psycholog, psychiatr, psycholog z PPP či SPC), které by mohly pomoci, nastínit další kroky podpory, důvěrně zacházet s informacemi, které žák poskytl.
- c) **Informace zákonnému zástupci**, zprostředkování základních informací k dané problematice, kontakt na odborníka, který může pomoci (pediatr, dětský psychiatr, psycholog, návštěva příslušného SPC, PPP), další průběžná podpora rodičům.

- d) Pokud začne být žák medikován, je nezbytné **brát ohledy na jeho zdravotní stav**.
- e) V případě bezprostředního ohrožení zdraví dítěte či jeho okolí **volat rychlou záchrannou službu**.
- f) V případě odmítavého či nespolupracujícího postoje rodičů se může škola obrátit na psychologa spádové pedagogicko- psychologické poradny s žádostí o metodickou podporu pro práci s daným žákem, a to i proti vůli rodičů. Zároveň pokud se jedná o ohrožení zdraví či života žáka, je na místě **kontaktovat příslušný OSPOD**.

Co raději ne!

- ✓ Slib, že žákem právě sdílené sdělení zůstane pouze vašim tajemstvím.
- ✓ Slib, že to bude dobré, že to vyřešíme k ideální představě žáka pouze sami.
- ✓ Přehnané reakce (obavy, zděšení, pláč, úzkost, panika, vztek, vyhrožování, litování).
- ✓ Zlehčování situace.
- ✓ Moralizování, obviňování.
- ✓ Učitel nemůže zastupovat služby odborníků, měl ale umět vést podpůrný rozhovor či poskytnout základní krizovou intervenci.

7. Kontakty na odborníky a možnou pomoc

- ✓ PPP Kutná Hora, tel: 327 311 362
- ✓ SPC Kolín, tel: 321 713 144
- ✓ Dětská psychiatrie: MUDr. Eva Miklasová, Chrudim, tel: 777 323 002
- ✓ Dětský psycholog: Mgr. Linda Kolenatá, Praha, e-mail: terapie@kolenaty.cz
- ✓ Pediatr: MUDr. Miloslav Sýkora, Čáslav, tel: 327 313 130
- ✓ Záchraná služba, tel: 155
- ✓ Linka důvěry, tel: 777 715 215
- ✓ Linka bezpečí, tel: 116111
- ✓ Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize), tel: 116000
- ✓ Linka první psychické pomoci, tel: 116123
- ✓ Modrá linka, tel: 608902410
- ✓ Dětské krizové centrum V Zápolí 21. Praha 4, tel: 777715215
- ✓ Centrum krizové intervence Psychiatrické nemoci Praha – Bohnice, Ústavní 91, Praha 8, Linka důvěry centra krizové intervence, tel: 284016666

8. Použité zdroje

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT, Psychická krize, duševní onemocnění žáka) Mgr. Alena Vrbová, Mgr. Linda Nývltová

Zpracovala: Mgr. Petra Němcová,
školní metodik prevence



Zřizovatel: Středočeský kraj,
Zborovská 11, 150 21 Praha 5

Základní škola Čáslav, příspěvková organizace
tel.: 327 312 833
e-mail: marika.jelinkova@zscaslav-husova.cz