**Jak na prevenci duševních poruch u dospívajících?** Krátce o projektu.

Projekt ZD-ZDOVA1-011 **Primární prevence duševních poruch u dětí v období rané adolescence**, řešeného v letech 2021-2024 s podporou Fondů EHP 2014–2021 a Ministerstva financí ČR.

Řešitelé: Pedagogická fakulta UP v Olomouci, Společnost Podané ruce, o.p.s.

Iceland Liechtenstein Norway grants

Společnost Podané ruce

Pedagogická fakulta

PreDuP

**Hlavní cíl projektu:**
Prostřednictvím programů primární prevence rozvinout u žáků 7. – 8. ročníků ZŠ kompetence v kontextu prevence vzniku a rozvoje duševních poruch, schopnosti rozeznat prvotní příznaky a v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc.

**Dílčí cíle projektu:**
Posílit odborné kompetence učitelů ZŠ a odborných pracovníků škol v oblasti primární prevence a včasné intervence duševních poruch u žáku v období rané adolescence.
Posílit povědomí rodičů zapojených žáků v dané problematice, především v rovině komunikace s dětmi v období pubescence, řešení neočekávaných situací a možnostech odborné pomoci.

Celkem bylo do projektu zapojeno 20 škol, kde programy prošlo 2368 žáků. Odborné workshopy absolvovalo 395 učitelů a bylo realizováno 70 školení pro rodiče zapojených žáků.

**Web projektu:** https://www.pdf.upol.cz/predup
**Facebook:** @PreDuP
**Instagram:** predup2021

**Ze zpětných vazeb škol:**

Primární prevence duševního zdraví adolescentů vedená lektory z Podaných rukou je kvalitně vytvořeným programem. U žáků 7. a 8. ročníků se jedná o problematiku, kterou aktuálně více či méně řeší. Program je koncipován velice srozumitelně pro žáky, kteří problematiku neznají, zároveň poskytuje prostor pro prohloubení poznatků u žáků, kteří se v tématu více orientují. Forma programu je smysluplně nastavená i pro specifické skupiny kolektivů, v našem případě žáky se sociálním znevýhodněním v kombinaci s ukrajinskými žáky. Program je rozdělen do dvou bloků oddělených cca týdenní pauzou, což umožňuje studentům si téma více osvojit. Navíc druhý blok je zahájen opakováním prvního setkání, které je pro pochopení systému psychologické pomoci klíčové. Jednou z největších výhod programu je destigmatizace duševního onemocnění. Žáci přestávají používat názvy duševních onemocněních jako nadávku, také se méně ostýchají říct si o pomoc. Po jednom z programů dokonce přišla žákyně za školním psychologem, což nasvědčuje tomu, že program dopomáhá žákům nebát se využít služeb školského poradenského zařízení.

Školní psycholožka ZŠ Merhautova Brno

Iceland Liechtenstein Norway grants

# Podpora duševního zdraví a prevence duševních poruch?

## Důležité téma pro budoucnost našich dětí!

Všechny podstatné informace o stěžejních duševních poruchách, jakých znaků si všímat a jak s nimi pracovat zde:

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

jsme tým odborných pracovníků Pedagogické fakulty UP v Olomouci a Sdružení Podané ruce, o.p.s. V uplynulých třech letech jsme společně s podporou Fondů EHP 2014–2021 a Ministerstva financí ČR řešili projekt ZD-ZDOVA1-011 **Primární prevence duševních poruch u dětí v období rané adolescence**, který byl zaměřen na podporu duševního zdraví a primární prevenci duševních poruch u žáků 7. a 8. tříd ZŠ.

V rámci projektu jsme si dovolili pro vás připravit tento informační leták, kterým bychom rádi:

- zdůraznili význam sledované problematiky ve vztahu k žákům v období pubescence;
- zmínili důležitost všech aktérů edukačně-preventivního procesu, tedy jak pedagogů a rodičů, tak žáků samotných v podpoře jejich duševního zdraví;
- shrnuli vybrané klíčové stránky a kontakty pro získání stěžejních informací, ale především kontaktů na odbornou pomoc a podporu pro vaše žáky;
- jako inspiraci vám přiblížili stěžejní cíle našeho projektu s odkazy na další informace.

Budeme si přát, aby byl leták pro vás i vaše žáky užitečný a v ideálním případě bylo co nejméně nutné uvedených kontaktů využívat.

Za tým řešitelů

doc. PhDr. Tomáš Čech, Ph.D.
hlavní řešitel projektu

# Linky pomoci

## Pro učitele a rodiče:

**Linka pro rodinu a školu 116 000**

- **Kdo může zavolat?**
  - Rodiče, pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci.
- **Kdy volat?**
  - Pokud se domníváte, že je dítě v nějakém ohrožení, chcete se poradit o šikaně, máte pocit, že má dítě problémy, je vaše dítě na útěku nebo pohřešované.

**Linka první psychické pomoci 116 123**

- **Kdo může zavolat?**
  - Kdokoliv, kdo je vystaven nové, nečekané náročné situaci, pokud pociťuje potíže se sebou samým nebo ve svých vztazích.
- **Kdy volat?**
  - Nonstop při potřebě odborné rady či podpory.

**Bílý kruh bezpečí 116 006**

- **Kdo může zavolat?**
  - Oběti kriminality a domácího násilí a jejich blízcí (pro pomoc se zde mohou obrátit i učitelé).
- **Jakou pomoc mohu očekávat?**
  - Bezplatné právní informace, psychologické a sociální poradenství, praktické rady a informace.

## Pro žáky:

**Linka bezpečí 116 111 + chat linky bezpečí**

- **Kdo může zavolat?**
  - Děti a mladí dospělí do 26 let.
- **Kdy volat?**
  - Kdykoliv cítíš, že bys ocenil/a si s někým o problému promluvit.
- **Výhody?**
  - Služba zdarma, anonymní a nonstop.
  - První krok k odborné pomoci.

**Poznámka: V rámci jednotlivých krajů mohou působit další registrované instituce nabízející odbornou pomoc a krizovou intervenci.**

## Aplikace:

**Nepanikař**

Aplikace „Nepanikař" poskytuje zdarma první rychlou psychologickou pomoc při psychických potížích. Zaměřuje se na tyto problémy: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, poruchy příjmu potravy.

## Instagram pro žáky:

**Nevypusť duši**

„Chceme, aby se konverzace o duševním zdraví stala součástí běžného života moderní společnosti, ve které se nikdo nestydí říct si o pomoc."
IG: @nevypustdusi

**Opatruj♥se**

Účinná péče o duševní zdraví
IG: @opatruj.se

## Instagram pro učitele:

**Národní ústav duševního zdraví**

Vše o duševním zdraví
IG: @nudz_cz

**Nevyhasni**

Prevence syndromu vyhoření
IG: @nevyhasni

## Užitečné webové stránky:

**Centrum Locika**

Pomáháme dětem a jejich rodinám žít život bez násilí

**P.S. žij!**

Prevence sebevražd a sebepoškozování